

Моето дете

бр.3/март 2015

САМО
1,99 лв.

Не гонускай
БРОНХИТЪТ
да премине
в астма!

Колуките -
вечният враг:

- ★ кои са
рисковите
фактори
- ★ как да се
справиш с
кризите

**ЗАЩО
ЕГОИЗМЪТ**
е полезен
за детето

ТОП

СТРАХОВЕТЕ НА
ВСЯКА БЪДЕЩА
МАЙКА -
преодолей
ги с наша
помощ

21 ИЗПИТАНИ МЕТОДА

ЗА СПИРАНЕ НА БЕБЕШКИЯ ПЛАЧ

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

03



Научи всичко, което може да се случи с прекрасната ти кожа по време на иначе толкова щастливите 9 месеца, за да не се притесняваш, когато любимият ти те погали по коремчето или те целуне нежно по лицето!

ТВОЕТО ТЯЛО

от глава до пети

Ако не си го забелязала вече, кожата на бременните жени може да се промени от главата до петите! Все пак най-големият орган в човешкото тяло (кожата!) е изграден от три слоя различни по рода си специализирани клетки и тяхната работа се състои в много повече от това просто атрактивно да покриват

мускулите. Функцията им е разнообразна и включва поддръжка на телесната ти топлина, предпазва те от микроби и външни опасности и събира сетивна информация за околната среда.

ЛИЦЕ

В зависимост от генетичния код кожата на лицето ти може да реагира на допълнителния

естроген в тялото, като стане по-суха или по-мазна. Ако е суха, почиствай я само веднъж дневно, след което нанасяй овлажняващ продукт върху леко навлажнената кожа, преди да си легнеш вечерта, за да може тя да има възможност да го абсорбира по-добре. Повечето дерматолози препоръчват леки и ниско-детергентни сапуни, независимо от кой тип спада

Кой е виновен за хремата през бременността

Настинка, алергия, хормони? Те ли са причина за хремата точно сега, когато се грижиш за здравето на дъщеря?

През бременността хремата (ринит) е често срещано явление и не винаги е свързана с простуда или респираторна вирусна инфекция. Затова е важно да знаеш какво е провокирало усилената носна секреция и да не прибегваш до самолечение.

Симптоми

На всеки са известни типичните симптоми на хремата - носни секрети, запушен нос, главоболие. Не е учудващо, че в такова състояние е налице и обща отпадналост, и липса на концентрация дори за най-обикновените неща, както и намален апетит. Ринитите са различни. Някои от тях са способни да създадат не само временно неудобство, но и съществена вреда за здравето. Особено когато става въпрос за бременни жени. Затрудненото носово дишане може да се окаже един от факторите за възможни усложнения - синусит (възпаление на синусите), отит (възпаление на вътрешното ухо), инфекции на дихателните пътища.

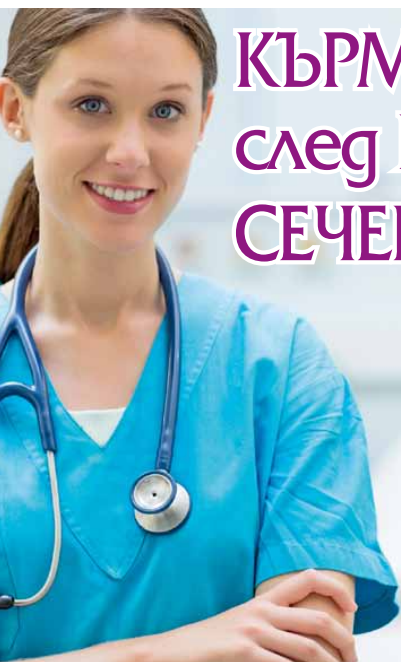
60% от бременните жени страдат от различни форми на ринит, според последни изследвания.

Промени в настроението

През бременността настъпват редица промени, в това число и такива, свързани с емоциите ти.

Наред с щастието от очакването на рожбата ти често ще се случва да се бориш с напирасци сълзи или гневни изблици. Това не е изключение, а обичайно явление през бременността. По мнението на медиците отчасти причината за рязката смяна в настроенията се дължи на влиянието на прогестерона и естрогена - женски хормони, регулиращи репродуктивния цикъл. В основата на този проблем стои и адаптацията на твоята психика към новия статус. И ако днес новината, че носиш в себе си един нов живот, те изпълва с въодушевление, то утре може и да имаш съмнения дали това е най-доброто, което точно сега е трябвало да ти се случи. Дори бебето да е желано и чакано, безпокойството дали ще се справиш с това, което ти предстои, мигновено се отразява и на настроението ти. Възможно е да се тревожиш как раждането на бебето ще се отрази на отношенията ти с партньора или пък да се безпокоиш за здравето на бъдещото дете, както и от възможни финансови затруднения, свързани с новия член в семейството. Неприятните неразположения като умора, киселини, гадене също могат да окажат негативно влияние на настроенията ти. Резултатът е: постоянно променящо се емоционално състояние.

10% -
приблизително толкова от жените страдат от депресия по време на бременността си, която е в лека до умерена форма.



КЪРМЕНЕ след ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ

С официалното
съдействие
на Национална
асоциация „Подкрепа
за кърмене“

Плановото секцио продължава да се налага сред бъдещите майки като „по-безболезнен“ начин на раждане. Ръка за ръка с този мит върви и друг – кърмата слиза по-бавно след цезарово сечение.

Основният факт, който всички пропускат, що се отнася до началото на процеса лактация е, че хормоните, които го задействат са пряко обвързани с падането на плацентата. А това се случва независимо от

вида на родоразрешението – било то по естествен механизъм, или оперативно. Тънката уловка в случая е, че след нормално раждане бебето веднага е с мама, докато след секцио, първата им среща е след минимум 6 часа (в най-добрия случай). А в някои болници в страната все още се практикува 72-часовото разделяне на мама и бебе след цезарово сечение. Именно този факт влияе най-силно върху проблемното начало на лактацията.



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

Фактите говорят

- В гърдите ти се образува коластра още по време на бременността (дори да не се будиш с петънца по пижамата);
- Коластрата се заменя от преходно мляко около 72 часа след раждането;
- Зрялото мляко заменя преходното 7-10 дни след раждането;

- Колкото по-често суче бебето, толкова по-добре се стимулират гърдите и толкова повече мляко ще произведат.

След цезарово сечение

- Когато излезеш от упойката и си все още в реанимация е добре да се опитваш да изцеждаш капки коластра на ръка. Спазвай долу-горе ритъма на бебето и изцеждай през около два часа. Количеството е минимално, затова нямаш нужда от помпа за кърмене;
- В момента, в който ти донесат бебето, първата ти задача е да го поставиш на гърда;
- Избери оптимално удобна за теб позиция. Със сигурност най-лесно ще ти е ако си по гръб, с възглавница под гърба (ако леглото ти има механизъм за повдигане, това би било чудесно);
- Слагай детето да суче регулярно, на интервали не по-големи от 2 часа, считано от началото на предходното кърмене. Ако то самото иска по-често да хапва – не се колебай да му предлагаш. Дори да не се справя добре в началото, дръж го оптимално близо до гърдите си, за да се задействат вродените му инстинкти. Имай предвид, че всяко следващо сукане ще е по-добро от предходното;
- Не забравяй, че на бебето му е нужно време, за да се нахрани. 5-те мл. коластра на хранене, които са му достатъчни през първия ден след раждането, му костват минимум 20-30 минути сукане. Бъди търпелива и му дай нужното време;
- В началото предлагай и двете гърди на всяко хранене. Дори, когато гърдите ти се напрегат от прилива на преходното мляко, винаги предлагай и втората, когато бебето пусне първата. Така ще стимулираш производството на кърма, а и винаги е по-добре млякото да отива в стомахчето на бебето, а не в помпата или по-зле – в мивката.

Ася Демирева

21

начина да успокоиш бебето



За всяка начинаеща мама плачът на бебето е сигнал за тревога. Тя е готова на всичко, за да го успокои, но не винаги знае как.

Нахранила си мъничкото, сменила си му пеленката, но то продължава да плаче безутешно. Преди и ти да изпаднеш в истерия, опитай съветите, които сме събрали от наши читатели. Може би ще ти помогнат.

1 Излез от дома

„Моят син веднага се успокоява, когато го изведе на улицата или дори на балкона. Стоим и слушаме вятъра, наблюдаваме птиците, дърветата...“

2 Шушу-мушу

„Държа дъщеря си сгушена и повита и леко я поклащам. После започвам да ѝ шептя на ушенцето - ши-ши-шу-шу. Тя се успокоява само като слуша шептенето ми.“

3 Нежно докосване

„Правя масаж на сина ми. Първо стоплям в дланите си малко от тоалетното бебешко мляко (олио) и поглаждам челцето, после бузките, носчето, брадичката и вратлето. Малко се успокоява.“

4 Силата на песента

„Ето и моята тайна за успокояване на бебчо. Ако е вечер, изгасям лампите и си запявам любима мелодия, като си измислям и думи, свързани с обичта ми към малкото човече. Мисля си, че родителите често сами провокират капризното поведение на децата си. Например ако малкото не е заспало още при първите признаци на умора, направи опит да го припиши... с песен.“

5 Магията на водата

„Когато 10-месечните ми близнаци започнат да капризничат и нищо не помага, приготвям коритата. Смяната на обстановката влияе на доброто им настроение и те се успокояват. Често използвам лавандулово масло, което действа успокояващо.“



Коликите са стресиращо за родителите състояние. Бебетата, на които се поставя тази „диагноза“, плачат повече от три часа на ден, три дни в седмицата, в продължение на три седмици или повече. Нищо от това, което правиш, за да помогнеш на своето бебе в тези периоди, сякаш не дава резултат... Коликите могат да бъдат много неприятни както за теб и партньора ти, така и за бебето ви. За щастие обаче има и добра новина – това е период, през който се минава относително бързо. И без значение дали ще отнеме

седмици или месеци, това ще ти даде увереността, че си прескочила първото сериозно предизвикателство на родителството.

СИМПТОМИ

Плачът е нормално изразно средство за новороденото и плачещото бебе не означава задължително, че то страда от колики. Когато бебето се храни добре и изглежда здраво, признаците за колики могат да бъдат следните:

★ Предвидими периоди на плач: бебетата, които страдат от колики, обикновено плачат по едно и също време на деноно-

щието. Продължителността на коликата може да е от няколко минути до няколко часа. Обикновено коликите могат да се разпознаят по активното движение на червата и газовете, които бебето може да отделя в тези моменти.

★ Интензивен или неутешим плач: Когато причината за безпокойството на бебето са колики, обикновено то плаче пронизително, високо и неутешимо.

★ Плачът няма друга видима причина: Нормално е бебетата да плачат понякога. Но плачът обикновено означава, че бебето се нуждае от нещо – да бъде нах-

Минали са два дни от изписването ви от родилния дом, а бебето вече плаче неутешимо, свива крачета и се зачервява. Възможно ли е да има колики?

ВНИМАНИЕ:

КОЛИКИ!

Бронхитът е възпаление на бронхите и се характеризира с кашлица, изразена в различна степен.



СИМПТОМИ И ЛЕЧЕНИЕ НА БРОНХИТ

Дихателната система на човека схематично може да бъде изобразена във вид на обърнато дърво. От носните ходове, устната кухина и гърлото (корените на нашето дърво) вдишваме въздух, който отива в трахеята (дънера), а след това в главните бронхи - наляво и надясно (дебелите клони), в средните

и малки бронхи (по-тънките клони) и накрая - в бронхиолите (най-тънките клонки) и алвеолите (въображаемите листа на дървото).

Разновидности

Бронхитът може да бъде инфекциозен (вирусен, бактериален или вирусно-бактериален) или алергичен.



Най-честата причина за детските травми, особено през зимата, е падането. Мъниците, при които все още не е добре развита координацията на движение, могат лесно да се подхлъзнат или да паднат със ските. За щастие в повечето

случаи подобни неприятности отминават без сериозни последствия. Костите и сухожилията при децата съдържат много вода и органични съединения, което ги прави по-гъвкави и издръжливи, отколкото при възрастните. Освен това малкият ръст и ниското тегло намаляват и омекотяват силата на удара.

Поради тази причина за децата са характерни най-вече натъртвания, навяхвания и изкълчвания на крайниците. Фрактури (счупвания) се срещат рядко и то без разместване на костите. Отворените фрактури (при тях се вижда костта) също са изключения.

Внимавай да не паднеш

Натъртвания, навяхвания, разтягане и фрактури на ръцете и краката са сред най-честите травми при децата. Дори и най-лекият случай изисква сериозно внимание.



▶▶ **1**
Първата година

Какво задължително трябва да знаеш

Първото зъбче, първата крачка, първата думичка... много първи неща предстоят. И със сигурност си задаваш много въпроси.

Колко мръсни пелени има на ден?

Тук отговорът е относителен, особено ако детето е на естествено хранене. А количеството изцапани пелени се променя, в зависимост от това колко интензивно се храни мъниъкът. Първоначално кърмачето се изхожда след всяко хранене, но в съвсем малки количества, докато големите бебета, които не ядат все още твърди храни, могат да ходят по голяма нужда само веднъж дневно.

Ако бебето се храни с шише обаче, то би трябвало да има по-регулярни изхождания – при него е необичайно, ако се изхожда едва веднъж на 2-3 дни. Родителите често се притесняват, че бебчо страда от запек, защото се напъга, пъшка и лицето му почервява, но обикновено това са нормалните признаци, съпътстващи движението на червата. Смяташ, че отделителната му система работи твърде интензивно? Ако сте преминали на сокчета, ограничете ги до определен грамаж, за да не се разстройва стомахчето. И ако все още се притесняваш, потърси доктор.



Детето ти се храни по-малко или е капризно? Не обича за яде? Протестира или никога не е гладно? Нека се опитаме да разберем каква е причината за липсата на апетит.



Отказът от храна (*какви са възможните причини*)

„Лъжичка за мама, за тати, за баба... Няма да пораснеш, ако не ядеш... Ако не си изядеш супата, няма да ти дам да гледаш детското филмче...“ Прибягваме до какви ли не убеждения, заплахи, трикове, песни... само и само да нахраним малкото човече.

Проблемите с храненето в детството могат да се окажат причина за нарушения в ръста, за хранителни разстройства, понякога дори могат да повлияят и на обучението. Защо много деца не искат да ядат? Защото се нуждаят от малко храна или защото им е скучно да бъдат на масата, или искат да поиграят по нервите на мама?

КЛАСИЧЕСКО МАЛКО ХРАНЕЩО СЕ ДЕТЕ

То е слабичко и просто не се нуждае от много храна.

* Какво да правиш?

Следи теглото, посъветвай се с педиатъра и се постарай в малкото количество храна да „вкараш“ оптимално количество



Няма да си дам играчките

(ИЛИ ЗАЩО
ДЕТЕТО ИМА
ПРАВО НА
ЕГОИЗЪМ)

Длъжно ли е малкото дете да си дава играчките? Какво възпитаваме всъщност, когато го заставаме да даде любимите си вещи?

Толкова ли е ценно каминчето без едно колело или куклата със скъсаната рокля, та малкото човече е готово да ги брани със „зъби и нокти“. Да, незаменими са и всичко си има своето обяснение.

Егоизъм или етап в развитието

В периода на ранното детство преобладава предметно-манипулативната дейност. Когато детето си взаимодейства с предмети, то опознава не само техните



Почивният ден на мама



Човек е толкова голям, колкото са големи мечтите му. Е, моята майчина такава е госта скромна. Ако ми се сбъдне, обещавам, че ще имам по-големи :)

Н еделя е. Студената светлина, която нахлува от южния прозорец на спалнята, почуква учтиво на клепачите ми. Ти, затворено е. Не днес.

Ставам с полуотворени очи, пия малко вода и отново се скривам под оплетените одеяла, чиято бойна задача е да осигурят нощния ми уют в сезона на оцеляването. Не знам кой е допуснал да се родя в умерените ширини. Когато температурите навън паднат под 15 градуса по Целзий, влизам в режим на оцеляване, от който се възстановявам пълноценно някъде през май... И така – одеялата. Сутрин обикновено вече са оплетени. Цяла нощ с половинката ми сме придърпвали ту този, ту онзи край, гушкали сме се и сме се отдалечавали, топили сме се и сме измръзвали. Сега обаче са изцяло на мое разположение. Забравих да спомена, че съм в хотелска стая и съм сама, съвсем сама, сам-самичка... Съпругът, децата, служебните и семейните задължения са някъде на 100, 300 или 500 км от мен. За сметка на това два етажана надолу има страхотен спа-център... Няколко часа по-късно вече съм готова да изпратя съня по живо по здраво. Поръчвам закуска по телефона, вадя книга изпод възглавницата и подреждам в главата си плана за деня: да хапна с книжка в ръка, после – душ, книжка, спа... Сън, разходка... После ще видим.

Това е моят празник. Денят на мама.

Не ме разбирайте погрешно, битието на мама е прекрасно, осмислящо и съзидателно. Обичам картичките си, на които пише „Обичам те, мамо“ и които са старателно оцветени с цветни моливи. Направо плаках, когато получих първата – с несръчно апликирано лаленце... Не ми тежи (макар че понякога мрънкам, за да не губя тренинг) да ставам всяка сутрин „преди всички“, да се приготвям и да пия кафе на пръсти в тишината, за да мога 20 минути по-късно да събудя децата и да се гмурна в суматохата на приготвяне на закуска, водене до банята, преобличане, подготовка за предстоящия ден... А после тичане до детската градина, бърза пренастройка и влизане в работен режим... и така до 15.30, когато тревожно чувство отвътре ми дава знак, че каквото и да правя,

На любимата с любов от... кухнята (От татко и децата)

Имаш ли идея как да зарадваш половинката си за 8-и март?

Вероятно до този момент си отбелязвал празника със задължителните цветя, подарък или романтична вечеря. Даа, но всички тези жестове на внимание изключват един много важен компонент от семейството – децата. А това все пак е персоналният празник на собствената им майка. Така че, защо ти и те не организирате заедно едно незабравимо, весело и запомнящо се семейно преживяване? Лесно е и си е истинска забава – и за теб, и за потомците ти. Може би се питаш как, но по-важният въпрос е Къде. А това Къде е само на една ръка разстояние – в кухнята. Именно там, защото няма нищо по-трогателно от приготвената с общи усилия празнична трапеза от любимите хора в чест на мама. Ето ги и бързите стъпки, в случай че решиш да се впуснеш презглава в това приключение.