

Моето дете

бр. 10 2015

САМО
1,99 лв.

СПЕЦИАЛНО ЗА ТАТКО

**ВТОРИТЕ
БАЦИ**

Седмица
по седмица –

календар

за спокойна

БРЕМЕННОСТ

**ОПИТАИ
ТОВА!**

**ЗАБАВНИ
МАРТЕНИЦИ**

**КАК ДА
ПОДГОТВИШ
ДЕТЕТО ЗА
ВАКСИНА**

10 **ОСНОВНИ
ПОСТИЖЕНИЯ**
В РАЗВИТИЕТО НА БЕБЕТО
и съвети за помощ от мама

**ВЛИЯЕ ЛИ ХРАНЕНОТО
НА ХАРАКТЕРА НА МЪНИКА?**

ISSN 1312-8736



10

Март 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



52
ВКУСНА
ПСИХОЛОГИЯ.



ПЛЮС:
Основни
стъпки в
развитието
СТР. 55



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Календар на щастливата бременна
- 24 Епидурална упойка
- 26 Що е то „първи контакт“?
- 29 Да се поучим от чуждия опит
- 32 Изкуството да си почиваш по време на раждане
- 36 Шопинг: Бохемски шик

ЗА ДЕТЕТО

- 38 Да поговорим открито
- 40 Ечемик на окоето
- 44 Постъпване в болница
- 46 Капаните на студа
- 48 Как да подготвиш детето за ваксина?
- 50 Бруксизъм
- 52 Вкусна психология
- 55 Специални страници: Основни стъпки в развитието
- 62 Обичките – какво е добре да знаеш
- 64 Колкото по-малко, толкова по-добре
- 68 Козметика: Водно удоволствие
- 69 Рецепти



16
КАЛЕНДАР НА
ЩАСТЛИВАТА
БРЕМЕННА

40
ЕЧЕМИК
НА ОКОТО

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



повод за тревога ли е скърцането със зъби,
стр. 50



нужни ли са много изграчки,
стр. 64



как се проявява „лошото“ поведение,
стр. 71



64

КОЛКОТО
ПО-МАЛКО,
ТОЛКОВА
ПО-ДОБРЕ



69
РЕЦЕПТИ



76

ШОПИНГ: ПРОЛЕТНО
ВДЪХНОВЕНИЕ



- 71 Еволюция на „лошото“ поведение
- 75 Съвети за здраве и възпитание
- 76 Шопинг: Пролетно вдъхновение

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Усмихни се, ти вече си майка
- 80 Можеш ли да бъдеш пак работещо момиче?
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Съвършен тен и безупречна кожа

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Втори баща
- 88 Когато мама и татко ги няма
- 90 Работилница за мартеници
- 92 Шопинг: Галещи лъчи

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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

КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Книга „Кой мяука и кой лае“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Зайчето, което иска да заспи“ на стр. 75.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи Мемори карти. на стр. 98.



Ако си в очакване на бебе, навярно вече си започнала да изучаваш с подробности всичко, което ще се случи с тялото ти и с малкото съкровище, което расте в теб. А ето как да се погрижиш за себе си.

КАЛЕНДАР НА щастливата бременна

ЕПИДУРАЛНАТА УПОЙКА

Всяка бременна очаква с нетърпение раждането и първата среща с детето. Но този трепет върви ръка за ръка и със страха. Именно той е причина част от бъдещите майки да се питат не е ли по-добре да им бъде поставена епидурална анестезия.

Епидуралната анестезия не е подходяща за всички.

Повечето бъдещи майки, слушайки разказите на приятелки и познати, се страхуват от болката, която предстои да изпитат при раждането. Именно по тази причина съвременната бременна често обсъжда вариантите за обезболяване по време на раждането.

Най-разпространеният метод днес е епидуралната анестезия. Същността на тази методика се състои във въвеждането на анестетик под твърдата обвивка на гръбначния мозък, там, където преминават гръбначно-мозъчните нерви, и „обезвреждайки ги“, спасяват раждащата от усещането на болка.

Що е то епидурална анестезия?

Тя неслучайно е толкова популярна както сред акушер-гинеколозите, така и сред родилките. Отстранява болката и помага на жената да си поеме глътка въздух. При въвеждане на по-малко количество от препарата родилката може самостоятелно да се придвижва, без при това да изпитва дискомфорт. По време на цезарово сечение майката се

намира в съзнание и не пропуска чудесния момент от първата си среща с мъника. По правило въвеждането на анестетика се осъществява дозирано, а дозировките са минимални. Всичко това позволява на черния дроб да пречиства кръвта бързо, без да дава на лекарството да стигне до бебето. По този начин на практика епидуралната анестезия е безопасна за малкото.

С какво е полезна епидуралната анестезия:

- облекчава болката при раждане и дава възможност на жената да събере сили за „важния момент“;
- понижава кръвното налягане, хипервентилацията на белите дробове и нивото на

„В началото целта на епидуралната анестезия не е била да облекчи състоянието на майката, а да спре определен, застрашаващ състоянието ѝ, процес.“

ЩО Е ТО „ПЪРВИ КОНТАКТ“?

От изключителна важност за здравето на бебето е първият човек, до когото то се допират, да е майка му.

А ВСЪЩНОСТ НЕ ТРЯБВА. И НЕ Е РЕДНО.

Напротив.

Коалиция от неправителствени организации, работещи в сферата на майчиното и детското здраве от много години, през декември 2015-та проведеха on-line анкета за практиките в българските родилни отделения. На въпросника отговориха 5292 жени, от всички около 180 000 родили в България през последните 3 години. Те не са представителна извадка, тъй като не са избрани по способности на социологията. За сметка на това обаче са впечатляващо много (за сравнение – национално представителната извадка на социологическите изследвания е около 1000 респонденти при над 6 млн. пълнолетни граждани), и са активни (никой не ги е търсил, сами са избрали да отделят от

„Раждаш едно бебе и екип много заети хора го взима да му прави едни неща... Не че разбираш какво

му правят и защо и щоникой-не-ми-го-даде-да-го-гушна-20-часа-се-мъчих, но го приемаш, и го преглъщаш, защото нали, "така е редно" и "така трябва".

88% -

от българките, участвали в анкета за практиката „първи контакт“ между майка и новородено са се чувствали така.

ИЗКУСТВОТО ДА СИ ПОЧИВАШ ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕ

Когато става въпрос за раждане, си подготвена за всичко, освен за почивка. Виж кои са моментите за релаксация и как да ги използваш пълноценно.

На английски думата „labour“ означава „труд“ и „раждане“. Не съм лингвист, но това надали е случайно. Точно както българската дума за „бременна“ е „трудна“. Идеята за болка и мъка и по време на 9-те месеца и в момента, в който даваш живот, е толкова вкоренена в нас, че трудно успяваме да се отърсим от нея. А ние сме създадени да бъдем майки от мига, в който сме заченати като жени.

Защо имаш нужда от почивка, докато раждаш?

Да съмееш да се отпуснеш по време на раждането е от съществено значение и за теб, и за бебето. Когато се спокойна, тялото ти произвежда повече от хормоните, които съдействат процеса да се осъ-



Капаните на СТУДА

Макар че не можем да се оплачем от мразовита зима, нека се запознаем с характерните заболявания на студено време.

Ски сезонът все още продължава. Мисловите температури и силният вятър понякога се отразяват отрицателно на детския организъм. Възможни са различни заболявания, като основните са хипотермия (състояние на организма, при което телесната температура пада под 35 градуса), измръзване и студова алергия.

ХИПОТЕРМИЯ

Интензивното вътрешно охлаждане на организма е състояние, което е опасно за здравето на детето. Охлаждането, естествено, най-често се случва по време на прекалено дълга разходка в студено време, когато детските крачета лесно измръзват.

► Симптоми

Основният симптом на хипотермия са мускулните тремори. Детето трака със зъби, тялото му трепери. Кожата му е бледа и студена, дишането и сърцебиенето са учестени. Появява се сънливост, виене на свят, понякога - изтръпване на крайниците.

► Как да помогнеш?

Ако детето е охладено, но без опасни симптоми, може да го стоплиш у дома, без да прибягваш до медицинска помощ.

Необходимо е детето да бъде в топла стая, да го разтриеш с мека кърпа. Тази процедура води до рефлекторно разширяване на кръвоносни съдове, което допринася за затопляне. След това го завий с одеяло и му предложи топла напитка. Капането също е сгриващо средство, но помни, че бързото затопляне е недопустимо, тъй като е опасно за здравето. Затова първоначално температурата на водата трябва да е около 30 градуса, като постепенно стане 37.



► Кога е нужен лекар?

Ако дълго време симптомите на хипотермия не отшумяват (летаргия, мускулни тремори, учестено дишане), незабавно се обади на бърза помощ.

► Как да не допуснеш преохлаждане?

Погрижи се за топли зимни дрехи за разходката. Навън често проверявай състоянието на детето, като докосваш горната част на гърба и шията: тези участъци трябва да бъдат топли (носът и бузите винаги са студени, когато времето е студено).

По време на сън температурата в стаята е добре да не пада под 19 градуса. Ако детето постоянно се отвива, купи му спален чувал.

ИЗМРЪЗВАНЕ

Измръзването се получава под въздействието на ниските температури. То се проявява като малки сърбящи зачервени области по кожата.

► Симптоми

Обикновено децата могат да се сблъскат с първа или втора степен измръзване. Първата се характеризира с лека болка, която след сгриване намалява. На измръзналите части може да се наблюдава оток и почервяване. Обикновено такова състояние след няколко дни изчезва и не остават следи. За втората степен са характерни мехурчета, възникнали след затопляне на фона на лилаво-синьо оцветяване на кожата. Възстановяването отнема най-малко две седмици.

► Какво да правим?

За да възстановиш притока на кръв, трябва внимателно да разтриеш със суха кърпа измръзналите части от тялото, за да не травмираш и без това пострадалата кожа. Нека детето бъде в топла стая. Помни, че при измръзване не следва рязко затопляне. Ако са измръзнали пръстите на ръцете, може да ги постави в топла вода, като постепенно увеличаваш температурата на водата.

Макар че здравите деца обикновено понасят без проблеми ваксините, много майки се страхуват и вълнуват от тези манипулации.



Как да подготвиш детето за ваксина?

Тук няма да коментираме дали сме за или против ваксините, а ще се спрем на онези моменти преди и след ваксиниране, които биха били от полза за детето, а и за мама. За малкото - да бъдат снижени или напълно да избегнати нежелани реакции, а мама - да бъде спокойна за своето съкровище.

Подготовка за ваксината

Основно правило е да не натоварваш детския организъм. 3-4 дни преди насрочената ваксина се постарай да не променяш режима на малкото. Не се препоръчва въвеждането на нови продукти в менюто, както и в това на мама (ако детето е на кърма), за да се избегнат евентуални алергични реакции, които могат да се провокират от ваксините.

За да не се разболее детето след ваксина, не го срещай с много хора, избягвай резки промени на климата, откажи се от ходене на гости и пътуване с градски транспорт.

Много лекари считат за неоправдана профилактика даването на антихистамини и температуропонижаващи средства на здрави деца, но е добре да ги имаш в домашната аптечка. Само педиатърът може да реши дали прилагането им е необходимо, в какво количество и т.н.

В поликлиниката

В деня на ваксината педиатърът ще прегледа детето - ще провери дали гърлото е червено, има ли температура. Непременно се консултирай с лекаря какви са възможните усложнения след ваксиниране и какво да правиш в случай, че се проявят.

След като приключи манипулацията, гушни детето, предложи му любимата играчка или любимото лакомство (ако е по-голямо).

Не напускай поликлиниката веднага след ваксина-

рането. Изчакай поне 10-15 минути за евентуални нежелани реакции. А дори и след като си тръгнеш, ако забележиш нещо нередно, веднага се върни при педиатъра. Усложнения се случват твърде рядко, но нека не забравяме, че съществуват.

ВАЖНО!

Помни, че нежелани реакции от ваксините при здрави деца се случват твърде рядко. Консултирай се с хомеопат за специфични препарати, които се препоръчват като превенция.

След ваксиниране

Препоръчва се поне седмица след ваксинирането да не се въвеждат нови продукти в детското меню и в майчиното (ако кърмиш). Не бива да се притесняваш, ако детето 2-3 дни след ваксиниране няма апетит. Нека приема повече течности.

Повишената температура след ваксина е нормална реакция на детския организъм и показва, че имунната система започва да изгражда антитела. През първото денонощие след ваксиниране проследявай температурата и ако тя не надвишава 38,5 градуса, не прибегвай до температуропонижаващо средство. Мястото на инжекцията може да се зачерви и подуе. Това е нормално и не изисква предприемането на някакви мерки. Добре е да не къпеш детето след ваксиниране.

Ако малкото се чувства добре, разходките са напълно безопасни. Много педиатри съветват след ваксина детето да бъде повече време на свеж въздух, но да не бъде в компанията на много хора.

Борислава Байкушева-Бонева

БРУКСИЗЪМ,

или защо детето скърца със зъби



Скърцането със зъби се нарича бруксизъм и този проблем се среща при децата най-вече във възрастта между 2 и 15 години.

Бруксизмът е съкращаване на дъвкателните мускули по време на сън, от което се чува и скърцането, което може да продължи от няколко секунди до няколко минути. При това подобни скърцания могат да се повторят много пъти през нощта. Разпространено е мнението, че този проблем при децата е свързан с наличието на глисти, което обаче съвсем не е точно така. За да е ясна причината и да се намерят отговори на възникващите въпроси, нужна е консултация с лекар.

Възможни причини

По повод причините за възникване на бруксизъм медиците все още нямат единно мнение, така че на въпроса „кой е виновникът за неприятното скърцане“ няма ясен отговор.

▶ **Тъй като скърцането със зъби през нощта** се провокира от хипертонуса на дъвкателната мускулатура, се счита, че причината се крие в нервното разстройство, напрежението, наличието на постоянни дразнещи фактори. Детската психика е много крехка, стресът може да бъде предизвикан дори от ново място, посещение на детска градина, раждането на братче или сестриче. По време на сън детето не може да контролира движението на лицевите мускули и те непроизволно се съкращават. Именно затова нощната форма на бруксизъм се среща много по-често, отколкото дневната: по време на будърстване детето може да контролира ситуацията и да възпрепятства скърцането със зъби.

Може да ти се стори странно, но отношението към храната в някои случаи оказва влияние върху бъдещето на децата - как ще възприемат себе си, как ще вземат решения.



Вкусна психология

(как навиците на хранене влияят на характера на детето)

Психологията е наука, която се развива непрекъснато. Пренаталните специалисти вече доказват как вътреутробното развитие и начинът на раждане влияят върху поведенческите ни реакции. Ред е и на нутриционистите да се включат, давайки своя принос за разширяване на психологическото познание.

Храна и насилие

Родителите се тревожат, когато детето не иска да се храни. Считат, че всяко средство в името на целта „детето да бъде нахранено“ си заслужава. Но... това е наистина голяма заблуда. Днес много родители са съгласни, че да заставиш малкото да яде насилно и със заплахи е недопустимо, но изнудването все още се среща често. Казвала ли нещо от ро-

да на: „Ако не ядеш, значи не ме обичаш“. Така направената констатация кара детето да се чувства объркано в чувствата си към близките, то трудно може да си обясни как така неговото желание или нежелание да се храни се свързва с обичта (вероятно и ти самата не би могла да обясниш). По този начин обаче се създават зависимости.

ОСНОВНИ СЪПКИ В РАЗВИТИЕТО

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

ДИНАМИЧНИ,
ЕМОЦИОНАЛНИ И
ИЗПЪЛНЕНИ С ПРОМЕНИ
СА ПЪРВИТЕ ДВАНДЕСЕТ
МЕСЕЦА ЗА ВСЯКО БЕБЕ
И НЕГОВИТЕ
РОДИТЕЛИ.

Нужно е да знаеш...

Малките човече са цели Вселени, поверени на грижите ни. Затова не е добре да се опитваме да ги поставяме "в калъп". И все пак има едни стожери в развитието им, които ни показват дали бебето е здраво, дали е емоционално стабилно и т.н. За тях е редно да следиш, но винаги говори с педиатъра, ако нещо те тревожи. Не забравяй - всеки има свой индивидуален темп на развитие.



Не пропускай да разбереш...

- Кога да очакваш първата усмивка.
- Защо е важно бебето да пълзи.
- Как да помогнеш на мъника да проходи.





ОБИЧКИТЕ – КАКВО Е ДОБРЕ ДА ЗНАЕШ

Не една и две майки се питат: „Кой е най-подходящият момент, за да сложа обички на дъщеря си?“ Решихме да потърсим отговор на този въпрос.

62 *Моето дете*

Според българската традиция 25 март – Благовещение – е денят, в който, ако продупчиш ушичките на детето ще го боли най-малко и няма да има никакви усложнения. Дали ще вярваш на поверия или не е твой избор, но има някои правила, които е добре да спазваш.



СУПА ОТ ОРАНЖЕВА ЛЕЩА



ТАРАТОР С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО



САЛАТА С БРОКОЛИ



СЛАДКИШ С ОРЕХИ И ПОРТОКАЛИ

Дали е нормално
детето да тропа с
краче, да се тръшка
на пода, да лъже...
Дааа, това са етапи
от развитието,
присъщи на всички
деца по целия свят.



Еволюция на „лошото поведение“



УСМИХНИ СЕ, ТИ ВЕЧЕ СИ МАЙКА

Какви промени се случват в организма ти след раждането и кога трябва да се обърнеш към специалист

След раждането в тялото на родилката стартират нови промени. Когато плацентата бъде отделена, нивото на хормоните естроген и прогестерон се понижава. Започват да се изработват в големи количества хормони, необходими за лактацията, такива като окситоцин и пролактин.

КАКВО СЕ СЛУЧВА ВСЪЩНОСТ?

Матката започва да се свива и жената може да усеща леки контракции, особено по време на кърмене. Веднага след раждането този орган тежи 1 кг, но за следващите седмици възвръща нормалните си 50-60 гр. Отделянето на лохии продължава 5-6 седмици след раждането до пълното свиване на матката и до зарастването на раните, образувани на мястото на отделената се плацента. През първите 2-3 дни те са яркочервени – в този период главният компонент на



ВТОРИ БАЩА



Съществителното „настрок“ не се е наложило толкова в комуникацията ни, колкото „мащеха“, но в психологически смисъл много хора асоциират втория баща с присъщото на втората майка негативно отношение. А това не е вярно за нито една от двете ситуации

Утвърди ролята си

- **Не забравяй, че децата на партньорката ти имат и биологичен баща.** Не се опитвай да се конкурираш с него.
- **Бъди търпелив.** Не очаквай децата да откликнат веднага на вниманието, грижите и обичта ти. Често те са много наранени от раздялата на биологичните си родители, а създаването на нова връзка на майката ги разстройва допълнително. Времето наистина е най-доброто лекарство (както в старото клише), но е добре да използваш това време, за да бъдеш позитивен, внимателен и грижовен към децата.

Наскоро се запознах с една директорка на детска градина, която сподели, че 80% от децата ѝ са с разделени родители. Някои са разведени, други никога не са имали брак. Част от тези семейства са в нови конфигурации – родителите имат нови връзки, а понякога „вторият“ родител идва със своите деца от предишна връзка.

Сложни взаимоотношения за всички. Следващите редове са опит да протегнем ръка към бащите, които влизат в тази роля „наготово“. Ако си такъв - това не е рецепта и няма да свърши работата вместо теб. Но кратките и ясни съвети може би ще ти дадат идея как да построиш собствените си взаимоотношения в новото семейство.

РАБОТИЛНИЦА ЗА

МАРТЕНИЦИ

Ръчно изработените подаръци винаги очароват, защото носят лично отношение. А мартенички се правят толкова лесно!

Задава се един от най-любимите ни празници – първи март. Според народните вярвания, този ден бележи края на зимата. А настъпващата пролет има своя амулет за здраве – мартеницата. Предлагаме ти тази година, заедно с малчо да откриете една истинска домашна работилница за мартеници и да зарадвате всички близки и роднини с изработени от вас украшения.

ПРОГРАМА

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



ДАТА	ТЕМА
24.02	АБВ на кърменето. Какво е нужно да знаем за едно успешно начало. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
16.03	Задължителни консултации и имунизационен календар през първата година на бебето. Криви на растежа. Лектор: Д-р Елена Вучкова, педиатър, ендокринолог, МБАЛ „Здравео“
30.03	Захранване на бебето и предпазване от хранителни алергии. Лектор: Ася Демирева, IBCLC консултант по кърмене.

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



ДАТА	ТЕМА
9.03	АБВ на кърменето: успешното начало, възможните проблеми, решения за всяка ситуация. Лектор: Ася Демирева, IBCLC консултант по кърмене.

БУРГАС мебелен магазин Aiko, бул. „Янко Комитов“ №8, **11 часа**



ДАТА	ТЕМА
11.03	АБВ на кърменето: успешното начало, възможните проблеми, решения за всяка ситуация. Лектор: Ася Демирева, IBCLC консултант по кърмене.



УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

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

Bodega
TAPAS & WINE

ДАТА

ТЕМА

12.03 АБВ на кърменето: успешното начало, възможните проблеми, решения за всяка ситуация. Лектор: Ася Демирева, IBCLC консултант по кърмене.

РУСЕ Mall Rousse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **11 часа**

Mall
Rousse

ДАТА

ТЕМА

13.03 АБВ на кърменето: успешното начало, възможните проблеми, решения за всяка ситуация. Лектор: Ася Демирева, IBCLC консултант по кърмене.

ПЛЕВЕН Плевен, Панорама МОЛ Плевен,
пл. „Иван Миндиликов“ №1, **10 часа**

MALL
PANORAMA

ДАТА

ТЕМА

14.03 АБВ на кърменето: успешното начало, възможните проблеми, решения за всяка ситуация. Лектор: Ася Демирева, IBCLC консултант по кърмене.



Със съдействието на
Национална асоциация
„Подкрепа за кърмене“



С партньорството на:

DEVIN