

Моето дете

бр.3, март 2017

САМО ЗА

2,⁹⁹ лв.

СПИСАНИЕ+
СПЕШЪЛ

НЕДОНОСЕНИТЕ

БЕБЕТА

**Какво
НЕ знаем
за тях**

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**7 тайни за
прекрасни
снимки**

**ДА КРЕЩИШ ЛИ
ПО ВРЕМЕ НА
РАЖДАНЕ?**

**ЗАБЛУДИ
ЗА ДЕЦАТА,
РОДЕНИ СЪС СЕКЦИО**

- **физическо развитие**
- **интензивен плач**
- **хиперактивност**

МИТОВЕ И ФАКТИ ЗА РАЗВИТИЕТО НА РЕЧТА

ISSN 1312-8736



9 771312 873378

03 >

Март 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



31

40

48

44

89

ПЛЮС:
Разгадай
темпераментна
на детето
СТР. 68

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Влияние на щитовидната жлеза по време на бременността
- 20** При заболяване
- 24** 8 признака за нарушения в храносмилателната система
- 28** Шарка по време на бременност
- 31** Какво да правиш докато раждаш – да крещиш, да дишаш, да пееш?

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Как да се храниш по време на кърмене
- 40** Заблуди за децата, родени със секцио
- 44** Недоносените бебета – какво (не) знаем за тях
- 46** Мамо, гушни ме!
- 48** Развитието на речта – митове и факти
- 52** Да махнем вредните храни от детското меню
- 55** Развивай зрението му с игри
- 58** Шопинг: Пролетно презареждане
- 60** Детето на баба : Facebook капани за модерни баби

24

8 ПРИЗНАКА ЗА
НАРУШЕНИЯ В
ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА
СИСТЕМА



46

МАМО,
ГУШНИ МЕ!



36

КАК ДА СЕ
ХРАНИШ
ПО ВРЕМЕ НА
КЪРМЕНЕ



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



какво е твоего дете – холерик, меланхолик, флегматик или сангвиник,
стр. 65



намери вътрешния си баланс,
стр. 80



научи се да правиш перфектните семейни снимки,
стр. 89

- 68** Специални страници:
Разгадай темперамента
на детето

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74** Ниското кръвно: причини и
лечение
78 Козметика: Пролетен макияж
80 Да бъдеш майка: как Дзен ще ти
помогне

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84** Приказки за Баба Марта
87 Тайните страхове на бъдещия
татко
89 7 сладки тайни за прекрасни
семеини снимки
91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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

68

РАЗГАДАЙ
ТЕМПЕРАМЕНТА
НА ДЕТЕТО

74

НИСКОТО КРЪВНО:
ПРИЧИНИ И ЛЕЧЕНИЕ

КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ

- * Книга „Слончето, което иска да заспи“
ще спечели писмото на месеца,
на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи
книгата „Първите 100 животни“,
на стр. 64.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса
„Виж колко съм сладък!“ ще получи
мемори карти, на стр. 98.





Влияние на **ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА** по време на бременността

В периода на подготовка за бременността е желателно да си направиш профилактични прегледи, за да се реагира своевременно на евентуални проблеми. Един от важните органи, определящи благополучието на бременността, е щитовидната жлеза.

Щитовидната жлеза е неголям орган (тежи около 20 г), разположена е в предната част на шията и по форма прилича на пеперуда. Тя произвежда тиреоидни хормони – тироксин (Т4) и трийодтиронин (Т3), които оказват влияние на обмяната на веществата, насищането на клетките с кислород, има значение за нормалния ръст и физическото и психично развитие на подрастващите. Освен това тези хормони имат водещо значение за формирането на сърдечно-съдовата, половата, централната нервна система на плода, както и за

ШАРКА

ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ

Какво да правиш, ако е възникнала опасност от заразяване с варицела, а ти си в средата на тези девет месеца, които ще те дарят с най-чаканото щастие на този свят

Бременната Виктория се лекува от херпес зостер и според дерматолога това е повторение на същия вирус. Но винаги ли е така и какво трябва да знаеш, от какво да се пазиш и какви мерки да вземеш, ако те сполети бедствието „шарка по време на бременност“?



Мнението на експерта:

д-р Даниела Велкова, акушер-гинеколог,
болница „Вита“, София

Най-вероятно е да сте боледувала от варицела, защото херпес зостер обикновено е рецидив от изкарана инфекция. При спад на имунитета при жени, боледували от варицела, може да се развие херпес зостер, защото заболяването се причинява от същия вирус. При контакт с вируса обикновено се препоръчват имуностимуланти. Не изпадайте в паника! Обичайно варицелата протича без усложнения, но при бременни жени рискът от последващо възпаление на белия дроб, средното ухо, бъбреците, както и на миокарда, е значително по-висок от обикновено. Рискът за детето се

определя от степента на неговото вътреутробно развитие. Ако бъдещата майка се разболее преди 22 гестационна седмица, би могло макар и рядко, да се стигне до аномалии в развитието на плода. В изключително редки случаи се наблюдава т.нар. конгенитален варицела-синдром, при който половината от случаите са с фатален край, а при други настъпват трайни увреждания по кожата на детето или нарушено развитие на крайниците.



„Като ти се вика, викай!“ – може би много жени чуват този съвет, тръгвайки към родилния дом. Доколко е правилен този съвет? И крещенето наистина ли помага?

КАКВО ДА ПРАВИШ ДОКАТО РАЖДАШ – да крещиш, да дишаш, да пееш?

Някои майки се тревожат, че ако не приемат определено количество или качество храни, това може да се отрази на количеството и съответно качеството на кърмата. Имат ли основания?

КАК ДА СЕ ХРАНИШ

ПО ВРЕМЕ НА КЪРМЕНЕ

Да си припомним, че има успешно кърмещи жени на всякакви места по целия свят – високо в Тибет, в сухи и не много плодородни райони, като Индия, Пакистан, някои държави в Африка. Жените успешно кърмят и в индустриализирани райони и градски райони, където средата може да не е така чиста, както на село при баба. Има култури, които традиционно са вегетарианци, и такива, които не отглеждат млекодайки животни. Има места, където лютата храна е традиция. Храненето по време на бременност и кърмене не би следвало да се различава



Съществуват много спекулации за интелектуалното, физическото и емоционално развитие на децата, родени с цезарово сечение. Счита се, че особеностите на раждането влияят на по-нататъшното развитие на малкото човече. Но има ли научни потвърждения за подобни заключения?

Заблуди

за децата, родени със секцио

Съществуват много спекулации за интелектуалното, физическото и емоционално развитие на децата, родени с цезарово сечение. Счита се, че особеностите на раждането влияят на по-нататъшното развитие на малкото човече. Но има ли научни потвърждения за подобни заключения?

Цезаровото сечение е коремна операция, при която новородено се изважда чрез разрез на коремната стена и матката. Някои жени считат това за абсолютно безопасно за по-нататъшното развитие на детето и дори, за да избегнат болките при естественото раждане, сами предпочитат този вариант. Други, напротив, приемат секциото едва ли

не като клеймо за живота на детето и считат, че ще му се отрази отрицателно на развитието. Ето и най-разпространените заблуди по отношение на родените със секцио деца. Доколко ли те съответстват на действителността?

Mum 1 – РОДЕНИТЕ ДЕЦА СЪС СЕКЦИО ИЗОСТАВАТ ВЪВ ФИЗИЧЕСКОТО СИ РАЗВИТИЕ

Безусловно, оперативното вмешателство винаги крие рискове. При секцио първото вдишване на бебето настъпва по-късно, често пъти попада



НЕДОНОСЕНИТЕ БЕБЕТА

какво (не)знаем за тях

Нормалната продължителност на една бременност е около 40 седмици, през които бебето се развива, храни и расте в майчината утроба. Едва тогава то е напълно готово за живот извън утробата. Понякога, обаче, се случва новороденото да се появи по-рано от очакваното.

ОСОБЕНОСТИ НА НЕДОНОСЕНОТО БЕБЕ

По-рано родените бебета са твърде малки и организъмът им е прекалено незрял, за да оцелеят сами, без за тях да се полагат специални грижи. Недоносеното може да тежи от около 600 до 2500 грама, като има редки случаи и на оцелели деца с тегло под 500 грама. Височината им обикновено е от 35 до 45 см. При преждевременно родените бебета почти липсва подкожна мазнина, поради което терморегулацията им е изключително недоразвита и те не могат сами да поддържат нормална телесна температура. В голяма част от случаите белите дробове не са се разгънали, поради което те не могат да дишат сами и се нуждаят от допълнително подаване на кислород. Недоносените бебета все още нямат сукателен и гълтателен рефлекс и затова се налага да бъдат хранени парентерално – чрез вливане на хранителни вещества под формата на разтвори директно в кръвта.



Влез в moetodete.bg/dete.html и прочети „Как да се справим с хиперактивното дете“

Да махнем ВРЕДНИТЕ ПРОДУКТИ от детското меню

Майката не трябва да забравя, че лошият хранителен режим може да повлияе на здравето на мъника

Качеството на хранене до голяма степен определя здравето на детето, умствената му активност и дори влияе на формирането на характера му (колкото и да звучи странно!). Затова, дори малките грешки, които родителите допускат при установяването на хранителните навици, могат да доведат до различни здравословни проблеми.

На прицел е стомахът

За съжаление все по-често децата имат проблеми със стомахчетата. Виновник за това е нередовното хранене, употребата на суха и студена храна, на сладкиши и газирани напитки. При подобно меню би се разбунтувал и стомахът на възрастния, какво остава за крехкия детски организъм. Затова обърни внимание на режима на мъника!



Ние вярваме, че ти си съвременна баба, която държи да е в крак с всичко ново. Но модерните технологии изискват и модерно мислене.

ВНИМАНИЕ!!!

facebook

КАПАНИ ЗА МОДЕРНИ БАБИ

Това със сигурност ти звучи много странно – вместо да ти дадем съвет как да почистиш ушите на внучето, ние те занимаваме с разни неща, които нямат нищо общо с гледане на дете. Но не е така – живеем в модерни времена, в които общуването в голяма степен се случва в социалните медии. И понеже вярваме, че си една съвременна баба, която отдавна е хванала цаката, ако не на всички социални платформи, то поне на една-две, искаме да те предпазим от подхлъзване. Допреди няколко години беше лесно – снимаш, вадиш снимките, или пък чакаш децата да пратят снимки, редиш ги в албумче, една-две по-мънички

слагаш в портфейла си и чакаш да се видиш с Данчето и Пепи, за да им покажеш своята гордост. Ако се видиш в автобуса ще се порадват на внучетата от малките снимчици или пък календарчето от детската градина. Но когато ти дойдат на гости, охoooo... Тогава вадиш албумите и се започва едно разлистване, едно хвалене и разказване...

„Ето я внучката на тържеството за Нова година. Снежинка е. Те и другите бяха снежинки, но нашата най-добре се справи. Тук пък Сашето е коледар. Вижте какъв юнак... Снахата – ето я тук (*приятелката ти Пепи нещо не я вижда добре*)... ето я, де, с бозаватата блуза. Е, не можеш да я познаеш, защото от сватбата напълня. Обаче синът, а? Хубавец е от дете...

РАЗГАДАЙ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ДЕТЕТО

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

*Не пропускай
да разбереш...*

○ Защо е важно
да определиш
темперамента
на детето?

○ Какво е твоеото
дете?

- флегматик
- меланхолик
- холерик
- сангвиник

Нужно е да знаеш...

Темпераментът характеризира само вродените особености на характера: емоционалност, чувствителност, активност, енергичност. От него не зависят възгледите, възпитанието и социалната ориентация на човека.



ДА БЪДЕШ МАЙКА:

как Дзен ще ти помогне

Позната ли ти е картинката: ти миеш съдовете, гетето пици от хола да му извадиш изграчката, зарязваш всичко, хукваш да помагаш, но звъни телефонът... Вдигааш слушалката и чуваш: „Как си, маме?“

Уграчката така и остава да лежи под дивана, книгите с грохот се срутва от лавицата, защото детето е търсило някаква лепенка с дяволче. Все още с телефона в ръка, ти виждаш откъснатото парче тапет, което синът се опитва да залепи със същата тази физиономия на любимото си дяволче. Но... В този момент с всяка клетка на тялото си усещаш, че дяволът се пробужда в теб. За секунда те разсейва звукът на получения имейл, на който спешно се налага да отговориш, а и на вратата звъни съседката. Всичко около теб дрънчи и се движи. Само неизмитите ти съдове стоят неподвижно в мивката.

Край! *Дошло е времето да опознаеш Дзен*

Какво всъщност е Дзен? На този въпрос добър отговор дава известният психоаналитик и

философ Ерих Фром в книгата си „Дзен-будизъм и Психоанализа“, казвайки, че Дзен – това е изкуството да се потопиш в същността на човешкото битие; Дзен освобождава естествената енергия на човека; Дзен те пази

от безумие; той пробужда за любов и щастие. Следвайки лесните правила, съвсем скоро ще усетиш, че всичко започва да се променя и ти ще почувстваш в душата си забравеното спокойствие.



7 СЛАДКИ ТАЙНИ



за прекрасни семейни снимки

Красив, кожен, дебел фотоалбум – ето с какво можем да се похвалим пред пограстващото поколение. Време имаме още, но не е лошо да започнем с подготовката още от сега

Красиви снимки можеш да направиш и с мобилния си телефон, не е необходимо да влагаш огромни средства в суперскъп фотоапарат. За да снимаш семейството на рождения ден на баба си или детето в детската градина, се запаса не със безценна техника, а със специални знания. Ние ще ти помогнем да ги усвоиш.

1. Спящите красавци

Задължително снимай децата, когато спят. В този момент, дори 14-годишният тийнейджър, който не спира да повтаря „не искам“ и „остави ме на мира“, има трогателен вид. Снимката 100% ще е нежна.

2. Спогелено пог секрет

Единият участник в кадъра шепне нещо на ухо на другия. Може да „споделят под сурдинка“ двама души – от двете страни. Ако емоциите не идват по никакъв начин, помоли един от двамата да близне детето леко по ухото. Мъниците след подобна закачка започват да хихикат, да се смеят с глас и очите им да греят.

3. Снимка в рамка

Снимай се в рамка. В истинския смисъл на думата. Какво ще ти е необходимо? Разбира се, голяма рамка. Можеш да я намериш в художествените магазини и дори семейно да запечатите спомена направо там – персоналът едва ли ще ви откаже. Нека членовете на семейството да се държат за краищата на рамката и да пхнат главите си в нея – масленият портрет е готов.

4. Ние сме отбор

Облечете се цялото семейство в едни и същи дрехи – бяла тениска и дънки стоят еднакво добре и на таткото, и на малкото дете. Ако успееш да убедиш всички да се





ОМЛЕТ НА ФУРНА



ПИЛЕ С ЧЕСЪН И КРЕМ-СОС



ЛОДКИ ОТ БАГЕТИ



ПЕЧЕН ФРЕНСКИ ТОСТ С БОРОВИНКИ

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

НАГРАДИ

ВЗЕМИ
СПЕЦИАЛНАТА
КАРТА ЗА
ОТЛИЧНИЦИ



Не пропускайте да вземете своята карта за отличници, съберете трите печата и имате шанса да спечелите една от страхотните ни ежемесечни награди!

Наградите от месец февруари се теглят през месец март

x2



Шал от PARFOIS

x2

подаръка от



Създадени за игра



x2



HAPPY KID Кубчета – Пирамида

x2

Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моето дете“



x2



TIZOO Ферма със животинче



x3



Комплект Alverde Mataglück

- Масло за тяло
- Душ крем
- Олио за тяло



За непотърсени награди в рамките на 2 месеца, организаторите не носят отговорност

КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ПРЕЗ МАРТ

Мелине Бакърджиева

консултант по кърмене

Мелине Бакърджиева е доброволен консултант по кърмене към Национална асоциация "Подкрепа за кърмене". Майка е на едно момче и две момичета – на 7,5 год., на 5 год. и на 2,5 год.

При раждането на първото си дете има различни трудности, свързани с кърменето, но с упоритост и желание преминава през тях. Получава помощ от консултантите на Национална асоциация "Подкрепа за кърмене". Това я мотивира да премине обучение за доброволен консултант по кърмене, за да може да е полезна на други майки в желанието да кърмят децата си. Завършва обучение през 2013 год. и оттогава консултира майките лично, по телефона и в интернет. Заедно с другите консултанти от Бургас организира ежемесечни срещи с бременни и майки, на които всеки може да получи подкрепа, информация и помощ за кърменето.



Симона Райчева HR специалист

Симона е HR специалист от повече от 10 г., занимава се с административна на персонал, трудово правни консултации и безопасност на труда. Твърди, че професията сама

я е избрала. От 9 години се занимава с Трудова психология. Кариерата си започва в НОИ като сътрудник по изплащане на обезщетения за болнични и майчинство, а по-късно продължава пътя си в международна компания като HR. Работата ѝ за нея е изключителна възможност да бъде от полза, превеждайки тази суха и сложна материя на достъпен общочовешки език.

Ива Петкова

Лигер-консултант по кърмене

Ива открива Ла Лече Лига малко

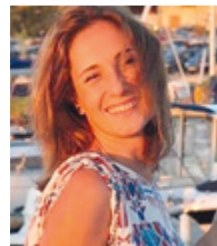


след раждането на първото си дете. В Ла Лече Лига цени особено много елементът на помощ от майки за майки и като Лигер се е посветила на мисията да направи кърменето лесно и приятно за колкото се може повече майки, като им помогне да се справят с предизвикателствата, вслушвайки се в себе си и своето бебе. Ива Петкова е майка на две големи деца, Александър и Матеа, и на един котарак – тийнейджър. Когато не тича по загадки, свързани с деца, котки и работа, води Ла Лече Лига срещи с майки и изнася лекции, като едни от най-приятните за нея теми са свързани със захранването на бебето и представяне на идеи за приготвяне на вкусна и забавна храна за цялото семейство. Освен майка и лигер-консултант по кърмене, Ива още и дизайнер на грехи и аксесоари, художник, скитник, майстор на кексчета и... скрита лимонка.

Цвета Маркова

Лигер-консултант по кърмене

Цвети е майка на три дечица – едно момиче и две момчета. При първото си раждане не получава адекватна подкрепа и не успява да кърми дълго. Това я мотивира сама да потърси информация и помощ преди раждането на второто си дете. В интернет



попада на библиотеката с преведени на български статии от Ла Лече Лига и научава много полезни идеи за успешно кърмене. При възникнали трудности се свързва и с консултант по кърмене от Ла Лече Лига, от който получава подкрепа, която я изпълва с признателност и желание и тя да помага на други майки. От 4 години е акредитиран Лигер - консултант по кърмене към Ла Лече Лига България и въпреки динамичното ежедневие на майка на три деца, винаги се радва, когато може да помогне. През 2016г се премества в гр. Пловдив, където вече води лекции и се надява да е все по-полезна на майките.

В края на всяка
лекция –
томбола
с атрактивни
награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през март

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

СОФИЯ



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

Кога?

Какво?

Кои?

15.03
10 часа

**Привързано родителство. Как да изградим
емоционална връзка с бебето?**

- Привързаното родителство се налага в последните години като метод на отглеждане на децата, според който най-важно е да опознаеш детето, да си до него, но и да го оставяш да се справя само, за да гради умения, воля и вяра в себе си.

Рени Велчева,
клиничен психолог
и педагогически
съветник

29.03
10 часа

Работа по време на майчинство.

- Законови пречки и възможности за работа
- Психологическа подкрепа

Симона Райчева-
Демерджиева,
HR специалист



ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Захранване на бебето.

- Как да разберем кога е дошъл най-подходящият момент да захраним своето бебе?
- Какво да изберем за първо захранване – плод или зеленчук, как да го приготвим?
- Вероятни проблеми, с които може да се сблъскаме, и техните решения.

Къде?

Кога?

Кой?

ПЛОВДИВ

Mall Plovdiv,
ул. „Перущица“ 8
ет.3



09.03.2016, 10 часа

Цвета Маркова,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига България

СТАРА ЗАГОРА

Аптеки Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



09.03.2017, 16 часа

Мариана Сарачева,
консултант по кърмене,
Ла Лече Лига България

БУРГАС

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



10.03.2017, 10 часа

Елена Гвоздейкова,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига България

ВАРНА

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



11.03.2017, 10 часа

Йоанна Рачовска,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига България

РУСЕ

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



12.03.2017, 10 часа

Миряна Машева,
лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига България

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:



конкурс Виж колко съм сладък



Лилия Ханджийска,
1 година, София



Калоян Георгиев,
12.11м., гр. Плевен



Теара,
11 месеца, Силистра



Полина Вълева,
9 месеца, Пловдив



**Габриела
Вълева,**
2 години,
Стара Загора



Петър,
9 месеца, Пловдив



Мишел Илиева,
9 месеца, Варна



Берин Билгин,
1 година, Шумен



**Даниел, 8 години
и Ева-Мария,
3 години, Пловдив**



**Сиана,
3 години, Петрич**

ПИШЕТЕ НИ!

Знаеш го още в мига,
В който Виждаш за
първ път личицето
на твоего бебе: без
сянка на съмнение
това е най-сладкото
съществуване в целия
свят! Време е да
покажеш колко е
хубаво на всички!

Изпратете ни снимки на Вашите малки
слагури! Снимките на най-чаровните
и фотогенични деца, избрани от екипа
на редакцията, ще бъдат публикувани
в следващия брой и ще получат за на-
града: **мемори карти**. Изпращайте
писмата си на адрес: София 1303,
ул. „Отец Пауций“ 15, ет. 1, за
сп. „Моето дете“ или на e-mail:
moeto_dete@sbb.bg.
Не пропускайте да посочите: име и
възраст на детето, адрес, e-mail и
телефон за контакти.
Срок за участие в конкурса:
10.03.2017 г.
Вижте наградения в броя
на стр. 64.