

# Моето дете

бр. 4 | Април 2013

ЦЕНА  
**3** лв.

НАРЪЧНИК  
*за*  
УСПЕШНИ  
РОДИТЕЛИ

*Очните  
прегледи  
в ранна  
възраст*

КРИЗИТЕ В  
СЕМЕЙНИТЕ  
ОТНОШЕНИЯ  
*(как да ги  
преодолееш)*

ТВОЯТА  
БРЕМЕННОСТ  
**ЧЕТВЪРТИ  
МЕСЕЦ**

**ОПИТАЙ  
ТОВА!**

**ГИМНАСТИКА  
ЗА БЪДЕЩИ  
МАЙКИ**

**10 дара**  
*от природата*

**за по-добър имунитет**

ISSN 1312-8736



9 771312 873600

**Това е откъс от списанието.**

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

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**



# СЪДЪРЖАНИЕ април 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

### ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Гимнастика за бъдещи майки
- 20 Доктор на повикване
- 24 Четвърти месец на бременността
- 26 Алергии през 9-те месеца
- 28 АВС на здравето
- 30 Да си бременна е прекрасно
- 32 Преждевременно раждане
- 34 Шопинг: Нежни нюанси

### ЗА ДЕТЕТО

- 36 Кърмене (когато мама е болна)
- 38 Доктор на повикване
- 41 Козметика: По-забавно в банята
- 42 Варицела
- 44 Оле, отвори очички :)
- 46 Не викайте лекар, когато...
- 48 Победи капризите на сезона
- 50 От лечебницата на природата
- 52 Ламблиоза при децата
- 55 Специални страници: Ръководство за успешни родители
- 62 Как да избереш... столче за хранене
- 64 Мамо, не те обичам!
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти



30  
ДА СИ БРЕМЕННА  
Е ПРЕКРАСНО



88  
ТАТКОВЦИ В  
ДЕЙСТВИЕ

ПЛЮС:  
Отгледай  
щастливо и  
успешно дете  
СТР. 55

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



Кое раждане се счита за преждевременно, как действат лекарите и каква е прогнозата за новороденото, **стр. 32**



Варицелата не е опасна, протича леко при децата и се създава траен имунитет срещу болестта, **стр. 42**



Пролет е – цялата природа те подканя към обновяване, подканяме те и ние – с нашите свежи съвети, **стр. 94**



СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ  
**facebook**  
 СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ

**44**

ОЛЕ, ОТВОРИ  
 ОЧИЧКИ

- 71 Шопинг: Облечи ме цветно :)
- 72 Как да избереш първите обувки?
- 74 Първи уроци по плуване
- 76 Шопинг: Хайде, стигни ме

**СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА**

- 78 Ранна диагностика=успешно лечение
- 80 Не е така, както изглежда!
- 83 Десет правила за начинаещи майки
- 86 Козметика: В ново тяло

**ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО**

- 88 Татковци в действие
- 91 Препъни камъчета... в семейните отношения
- 94 С гъх на пролет
- 96 Факти с неустоим аромат
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък



**64**

МАМО, НЕ ТЕ  
 ОБИЧАМ!



**76**

ХАЙДЕ,  
 ХВАНИ МЕ

**КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ**



- \* Книгата „Приказки за лека нощ“ (изд. „Хермес“) ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.
- \* Най-добрият съвет ще получи **Плюшена изграчка**, на стр. 68.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса

„Виж колко съм сладък!“ ще получи **диск „Любитите песнички на Моето дете“**. А една от публикуваните, изтеглена с томбола, ще грабне голямата награда **Двустранна подложка за количка Phil&Teds**, на стр. 98.

# ГИМНАСТИКА за бъдещи майки

Физическата активност ще ти помогне да преодолееш по-лесно настъпващите физиологични промени през 9-те месеца.

**П**рез първите 3 месеца на бременността се формира ембрионът. Начинът, по който живееш, влияе на бебето в утробата. Бременността е физиологично състояние и ако през този период обърнеш нужното внимание на правилното хранене, пълноценния отдих, подходящата физическа активност, то процесите ще протекат леко и успешно. Не спирай да се движиш като, разбира се, не прекаляваш с натоварванията.

Не се препоръчват упражнения, свързани с бягане, подскоци и задържане на дишането. В този смисъл през бременността е желателно да приключиш със спортове като конна езда, волейбол, баскетбол, хандбал, ски, лека атлетика. Благоприятни и полезни са най-вече туризмът, плуването и гимнастиката.

Упражненията са подходящи за нормално протичаща бременност, задължително след консултация с акушер-гинеколог.

## Упражнения за през I триместър

**Цел:** цялостно укрепване на организма; уравновесяване на нервно-вегетативните процеси; положително въздействие върху психиката.

**Помогат за:**

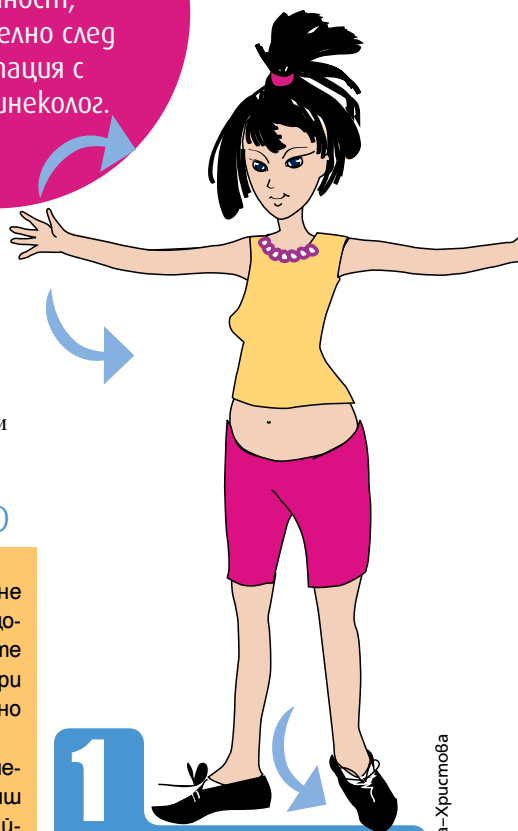
- ✓ укрепване мускулите на тазовото дъно и коремната стена;
- ✓ правилното коремно и гръдно дишане;
- ✓ по-добра координация.

**Начало:** преди конкретните упражнения започни с ходене в бавен темп около 3-5 минути, съчетано с дихателни упражнения; при вдигване изнесай прави ръцете напред до нивото

на раменете, а при издишване връщай обратно. При следващото вдигване отведи ръцете напред до над главата, а при издишване ги връщай обратно до изходно положение.

**Времетраене:** всяко упражнение се изпълнява, като броиш от 6 до 8 пъти за всеки крайник във всяка посока; продължителността на занятията трябва да бъде не повече от 15–20 минути на ден.

**Финал:** след като приключиш с комплекса от упражнения, задължително легни по гръб, отпусни се и дишай спокойно.



### 1 Изходно положение:

разкراчен стооеж с ръце встрани.

- Долен мах сясна ръка и връщане в изходно положение. Долен мах с лява ръка и връщане обратно в изходно положение.

- Горен мах сясна ръка. Горен мах с лява ръка.

Ако поради суеверие или друга причина до третия месец си крила новината, че си бременна, то сега спокойно можеш да я събъщиш на целия свят :).

**П**рез четвъртия месец, или това вече е вторият триместър на бременността, ще отшумят някои неприятни усещания, като гаденето и умората например. И тъй като обикновено през този месец си податлива към депресивни състояния, може би поради все повечето въпроси, които си задаваш, свързани с предстоящото бъдеще, помисли как да се заредиш с положителни емоции – срещай се с приятни за теб хора, устройвай си разходки, помисли за концерти, кино...  
И вярвай, че всичко ще бъде наред.

Плацентата е вече напълно развита и ще отговаря за храненето и предпазването на бебето. Мъничето в теб продължава да расте. Дължината му е около 10–15 см, а теглото може да достига и до 130 г. Започват да растат косата и миглите му. Макар и все още да не усещаш, то извършва все повече движения – подритва с крачетата, мърда с ръчички, прозява се. Започва вече и да смуче палеца си, а също и да преглъща. Малкото сърчице бие два пъти по-бързо от твоето. Тялото и лицето му са покрити с мъх. Кожата му е толкова тънка, че през нея прозира мрежата от кръвоносни съдове. Отделните органи вече не функционират сами за себе си, а започват да си взаимодействат. Дори може да се определи и пола на бебето, макар, че някои лекари предпочитат да направят прогнозата на по-късен етап, за да бъде минимална вероятността за грешка.

# ЧЕТВЪРТИ МЕСЕЦ НА БРЕМЕННОСТТА

(13–16 гестационна седмица)

# ПРЕЖДЕВРЕМЕННО РАЖДАНЕ

Колкото повече  
наближава Големият  
ген, толкова  
повече вълненията  
ти нарастват. И  
постоянно се питаш  
дали всичко ще бъде  
наред.

**И**зненади винаги са възможни. Това се отнася и за раждането. Понякога бебето може да се окаже твърде нетърпеливо да се запознае с големия свят и да се появи по-рано от очакваното. Медицинският термин за това е преждевременно раждане. В този случай по принцип опасността има както за майката, така и за бебето. Но когато се довериш на професионалните и компетентни действия на лекарите, вярвай, че всичко ще бъде наред.

## КОЕ РАЖДАНЕ СЕ СЧИТА ЗА ПРЕЖДЕВРЕМЕННО?

Преждевременно раждане е раждането между 22 и 37 гестационна седмица (между 6 и 9 лунарен месец), като теглото на плода е между 500 и 2 500 грама. Честотата на преждевременно раждане се покачва в последните двадесет години.

## КОИ СА ПРИЧИНИТЕ?

Една на три жени е с риск от преждевременно раждане, като най-често това се дължи на: хипертония - 13%, диабет - 10%, кръвене - 9%, преждевременно пукнат околоплоден мехур - 7%. Причини могат да бъдат и възрастта на майката - над 35 г. и под 18 г., ниско тегло при забременяването, аномалии на матката - еднорога, двурога матка,



**5-11%** са преждевременните раждания в Европа.

**12,5%** – в САЩ.

**9%** – в България.

**В**арицелата е силно заразна и е характерна най-вече за децата между 3 и 9 години, но са възможни и случаи дори при кърмачета. За успокоение на мама – не е сериозно заболяване, обикновено протича леко при децата и се създава траен имунитет срещу болестта, т.е. като по правило повторно заразяване не е възможно.

гениталиите. В началото избиват малки червени пъпчици. Те 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. Варицелата

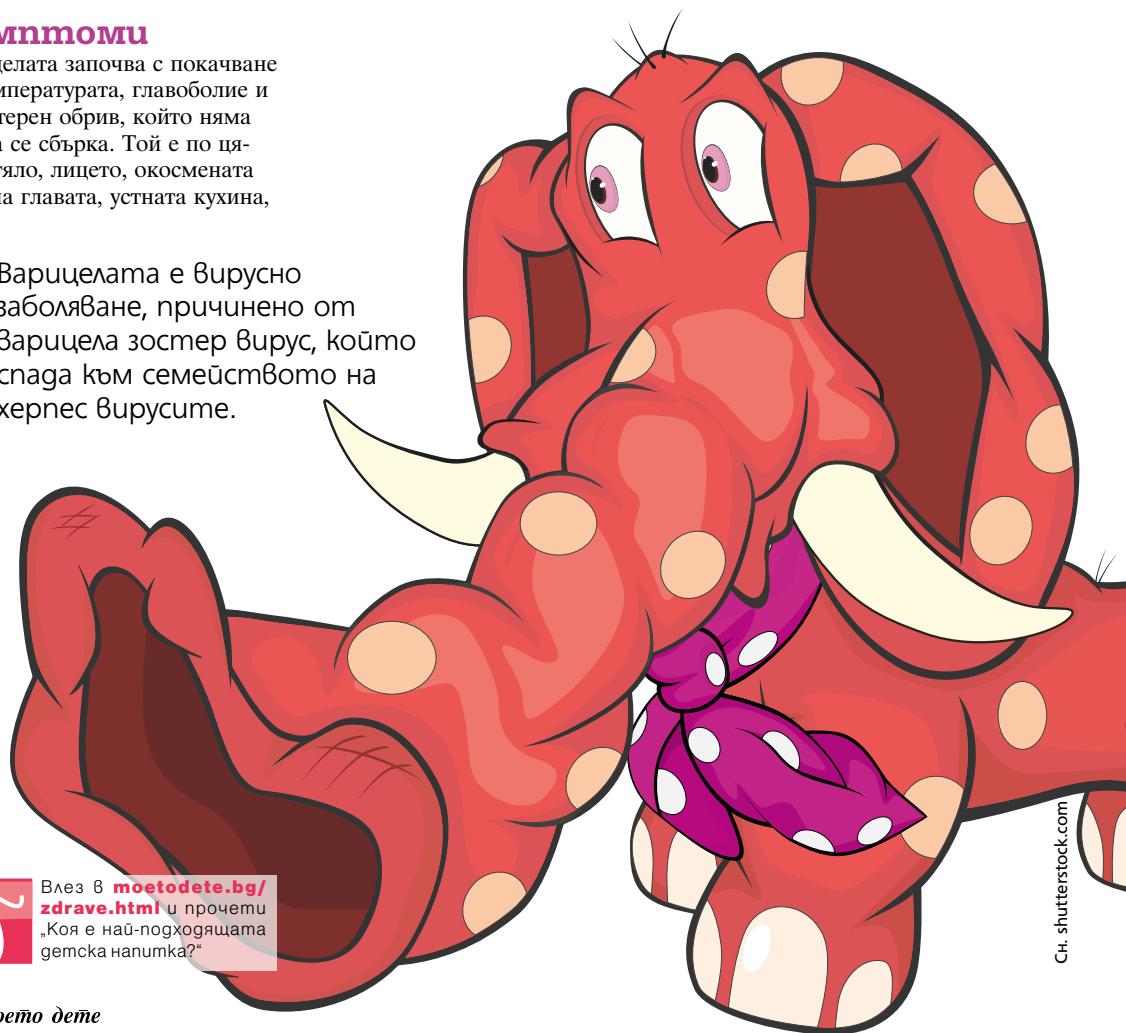
може да протече и с твърде слабо изявиени симптоми, най-вече при малките деца до 1-2 години. Заразяването става по въздушно-капков път - чрез кихане, кашляне и говорене. Заразни са децата около 2 дни преди да се появят първите обриви до тяхното пълно завяхване. Инкубационният период на варицелата е от 10 до 21 дни, средно 12-16. Продължителността на заболяването е 7-10 дни.

# ВАРИЦЕЛА

## Симптоми

Варицелата започва с покачване на температурата, главоболие и характерен обрив, който няма как да се сбърка. Той е по цялото тяло, лицето, окосмената част на главата, устната кухина,

Варицелата е вирусно заболяване, причинено от варицела зостер вирус, който спада към семейството на херпес вирусите.



Влез в [moetodete.bg/zdrave.html](http://moetodete.bg/zdrave.html) и прочети „Коя е най-подходящата гетска нанумка?“

**М** известно е, че в началото на пролетта както при възраст-

ните, така и при децата имунитетът се понижава. В резултат на това организъмът се оказва уязвим към различни заболявания.

За началото на пролетта при децата са характерни традиционните респираторни заболявания, сезонните инфекции, а и рязко се обострят хроничните болести. И всичко това точно тогава, когато времето се оправя и започват игрите навън.

Дори кърмачето може се окаже подвластно на промените в сезоните. Ако е здраво, то детето е активно и бодро. Но през пролетта се случва малко-то да реагира така, както и ти – повече му се спи, трудно се събужда сутрин и лесно се уморява. Често пъти няма търпение за каквото и да е, по-чувствително е и е понижена концентрацията му. А дете, което няма сили и енергия е много по-податливо на всякакви инфекции. В този случай не пренебрегвай „капаните“ на пролетта. Ето какво можеш да направиш, за да бъде малчо здрав и активен през този сезон.

## Повече разходки

Нищо не укрепва здравето на детето така, както пребиваването на чист въздух. Това подобрява апетита, съня, жизнеността. След зимните месеци е добре да прекарвате заедно на открито не по-малко от три часа на ден. Първите слънчеви лъчи се „грижат“ за снабдяването на организма с витамин Д3, необходим за нормалното развитие на костите. Тъй като пролетта е променлив сезон, когато изведнъж детето навън, го обличай подходящо – като по правило то трябва да е с една дрешка повече от теб, а ако е все още в количка, и завито. А обличането на пластове (тениска, блузка, жилетка, яке) ще ти даде възможност да реагираш, в случай че стане по-топло или по-студено. Физическата активност е твърде важна за растящото човече. Затова посещавайте детската площадка, измисляйте си игри с повече движения. Не забравяй, че игрите и развлеченията развиват не само двигателните навици, но и социалните. Движението влияе за развитието на мозъка (физически активните деца се справят по-добре с учение-то). Помисли и кой спорт

# Победи

# КАТРИЗИТЕ

Навън от ден на ден е по-топло и приятно, а малчо все нещо не е във „форма“. Позгрижи се за детския организъм.

# на сезона



# РЪКОВОДСТВО ЗА **успешни** **родители**

Парадоксално е, че за да станем шофьори, минаваме през тест и практически изпит, а за да станем родители, е нужно само репродуктивната ни система да е в изправност...

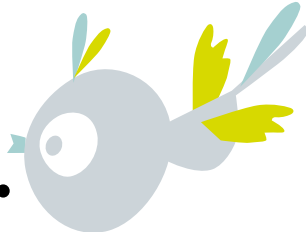
**З**апочваме с уточнението, че ако наистина съществуваше подробен и пълен наръчник за успешни родители, то всяко дете щеше да идва със собствен такъв. И бъдещите майки и татковци щяха да го получават още при зачеването на мъничето. Тъй като това е невъзможно, все пак имаме нужда от помощ за вземането ако не на най-правилните, то поне на оптимално добрите решения за възпитанието на детето. И, въпреки че е казвано по много начини, писано от много философи и психолози, най-простичкото правило гласи – всичко, от което се нуждаеш, е Любов. Ето как да съумееш да я показваме на децата си дори тогава, когато се опитват да ни извадят извън „кожата“ ни. Успееш ли да овладееш кризите в развитието на детето, успееш ли да овладееш себе си по време на тези кризи – определено си родител за пример.



Бебето има клетъчна и емоционална памет и с информацията, която достигат до него под формата на усещания и емоции от майка му, се стимулира неговото съществуване.

# Как да избереш...

## СТОЛЧЕ за хранене



Имам си любима крилата фраза: Всичко по бебешките магазини е за майките. Децата имат нужда само от любов, гушкане и кърмене...

**Т**ака е, но наистина има покупки, които са полезни и се ползват дълго време. Столът за хранене е точно такава вещ. Преди да започнеш да уговориш половинката си, че няма как да минете без това приспособление, помисли добре

какъв модел ще ви е нужен, къде ще го поставиш и не на последно място – къде ще го съхраняваш. За по-голямото си дете ползвах пластмасов стол с колелца, сменящи табли и миеща тапицерия. Да, но тогава няхахме трапезарна маса и

**МИЕЩА СЕ ТАПИЦЕРИЯ** – От съществено значение! Няма какво да се лъжем – мъниците обичат да цапат и мажат. Колкото по-лесно се изтриват последиците, толкова по-добре :).

се хранехме на холната масичка. Дъщеря ми използва столчето не повече от два месеца. За сина ми купихме дървено столче, чиито части се разделят и се превръщат в детска масичка и ниско столче. И той обожаваше да седи в него, защото се чувства част от семейството, заедно с нас на голямата маса (вече имаме такава :). Сега е твой ред да прецениш имаш ли нужда и точно кое столче ще е най-удобното във вашия случай.

**5-ТОЧКОВ ПРЕДПАЗЕН КОЛАН** – Очаква се детето да не се опитва да избяга докато го храниш. Но е напълно възможно това да се случи докато донесеш купичката с приготвения обяг. Затова коланът е наистина важен.

**ТАБЛА** – Удобствата при показания модел са две – първо таблата има различни позиции на отдалеченост от детето, като може и да се махне и второ – върху основната е поставена втора табла – така винаги ще имаш поне една почистена под ръка :). А и миенето е наистина лесно.

**ВЪЗМОЖНОСТ ЗА НАКЛОН НА СЕДАЛКАТА** – принципно не е удачно детето да бъде оставяно да заспива в стола за хранене. Тази възможност би следвало да се използва при по-рано хранене мъници, като отново е желателно това да не се случва.

**РЕГУЛАЦИЯ НА ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА** – удобно е, защото колкото и да са стандартизираните масите за хранене, в днешно време е възможно да си поръчаш всичко по индивидуални размери. С тази опция си гарантираш съвместимост с всякакви височини.

**БАГАЖНИК** – или кош за играчки под самия стол. Някои модели разполагат с такива. Би могло да се сметне за удобство, но принципно храненето не е време за забавления. Това наистина не създава добър хранителен навик.

столче за хранене  
Comfort Plus от  
Chipolino, 177 лв.

**КОЛЕЦА СЪС СПИРАЧКА** – за по-лесно придвижване или застопоряване при нужда.



Най-добро то, което можеш да направиш за детето си е да го оставиш да проходи босо и само.

Как да избереш

ПЪРВИТЕ

# ОБУВКИ

Малкото ти съкровище вече опитва да прави първите си крачки и въпросът, който те вълнува е: „Как да ги направиш по-сигурни“?

**П**редлагаме ти няколко съвета, с които се надяваме да ти бъдем полезни. Най-общо изборът на обувки за деца може да се обобщи по следния начин – леки, меки, но стабилни и от естествени материали.

## Малко анатомия

Добре е да знаеш, че стъпалата на бебетата нямат нищо общо с нашите. Сводът още не е оформен, а в предната си част (възглавничката зад пръстите)

са много по-широки, отколкото при петата. 26-те кости са все още недоразвити и меки. Пълното им оформяне ще се случи чак в тийнейджърска възраст, но до около 7-та, 8-та годишка на детето ще са достатъчно твърди. Това е и времето, в което пръстчетата, които при новородените изглеждат свити, ще се изправят и ще започнат да приличат на тези на голям човек.

## Ранни грижи


От изключително значение за това как ще се развият стъпалата и каква ще е походката на детето, са моментите на изправяне и прохождение на мъника. Всичко започва от... размера на чорапите. Може да ти прозвучи странно, но крачетата на мъниците растат изумително бързо и е наистина от значение риганките и чорапите да не свиват развиващото се стъпало. Най-добре е бебето да бъде босо през

оптимално количество време от деня. Терлички от естествена вълна, дори обути без чорапче са идеалният вариант.

Внимание трябва да обърнеш и върху рязането на ноктите на крачетата. Често новородените имат завити навътре нокътчетата и това притеснява майките им, но се дължи основно на факта, че ноктите в този период са все още твърде меки. След няколко месеца, когато се втвърдят, можеш да започнеш да ги режеш в права линия и не много дълбоко.

## Първи стъпки

Когато мъникът започне да се изправя и да пристъпя, по-добрият вариант е да се погрижиш по пода да има меки настилки, отколкото да обуваш крачетата с пантофи, или да държиш детето с обувки у дома. С други думи – мъникът трябва да проходи напълно босичък. Без чорапки. Така мускулите на стъпалото и пръстите се оформят оптимално добре.



Има диагнози, които стряскат. Но не бива да забравяме, че успешният изход от гадена болест, колкото и опасна да е тя, зависи и от самите нас.

# РАННА диагностика = успешно лечение

**Р**акът на гърдата е злокачествено заболяване. Показва възрастова зависимост, т.е. колкото повече минават годините, толкова повече се увеличава вероятността да се разболеем. Тенденцията нараства около и над 40-годишна възраст. Засяга предимно жени и около 1% от мъжете. Приема се, че годишно в България новите случаи от разболели се от рак на гърдата са 3700 броя, като повечето жени са във втората половина от живота си.

## Нужно е да знаеш...

Раждането и кърменето се смятат за фактори, намаляващи риска от заболяване от рак на гърдата. Повишаване на информираността на жените също е важен фактор, защото редовните профилактични прегледи и самопреглеждането са възможност за ранна диагностика.

# 10 ПРАВИЛА

## за начинаещи майки

Бъди подготвена, че с раждането на детето животът ти неминуемо ще се промени. Предстоят ти и най-сладките, но и леко горчиви дни :).

**В**сяка млада майка освен с великото щастие да бъде именно майка, се сблъсква и с безброй трудности. Съмненията около правилните решения в отглеждането на малкото са неизбежни. Важното е да запазиш спокойствие и да си убедена, че можеш да се справиш с всичко. И с тревогите, и с безсънните нощи... Всичко си заслужава, заради усмивката на малкото човече. И не забравяй, както мъничкото ще учи от теб безброй неща, така и ти ще получиш от него много нови уроци.

*Ето и нашия приятелски опит да ти помогнем да се справиш по-добре:*

**1** *Доверявай се единствено на себе си.* Не на твоята майка, свекърва, сестра, а на себе си. Това не означава да отказваш помощта на близките. Просто трябва да си повярваш, че ти си в състояние да се справиш с новата ситуация – с бебе въкъси. В това няма нищо страшно, нито трудно. Напротив, заложено е дълбоко в теб.

**2** *Много млади майки в самото начало се страхуват дори да държат в обятията си крехкото и невинно същество.* Остави страховете и съмненията. Бебето не е от стъкло, няма да се счули :). То има нужда от твоего докосване, увереност и най-вече – любовта ти. Общувай с малкото човече, не си мисли, че не те разбира.

Напротив, то те чува още от както е било под сърцето ти. Майчиният глас може и да го успокои, и да го разстрои.

# Татковци в действие

За малкото човече ти, като баща, си също толкова важен и незаменим, колкото и мама. Разбира се, по свой си мъжки и уникален начин.

**В**сички ще се съгласим, че бащата е важен за отглеждането и възпитанието на децата и общуването с него е задължително още от първите дни при появата на новия член в семейството. Но, ако си от тези мъже, на които трябва да им се каже какво точно се очаква, то се нуждаеш от конкретен план, за да действаш.

## **Всичко започва с бременността...**

Запознай се с мъничкото още докато е в корема на мама. Имай предвид, че към 6-7 месец то възприема звуците от обкръжаващата среда. За него е добре да чува твоя мъжки глас. **И така, не пропускай първата възможност за създаване на близки отношения с наследника – именно през бременността. Може да ти се стори и абсурдно**

# С дъх на ПРОЛЕТ

Сега е моментът за щастливи промени. Природата се пробужда за нов живот, а с нея защо не и ние?

**С**лънцето е все по-топло и ярко, небето – все по-ясно, а усещането за живота – все по-радостно. Наслаждаваме се на разцъфналите дървета и ухаещите цветя. И като че ли всичко ни подсказва, че е време да обновим и себе си – за по-добри и по-щастливи дни.

## *Сам със себе си*

Изключи телефона, компютъра, телевизора. Използвай момента, че децата спят или са на разходка с баба и... се вслушай в тишината. Остави всички мисли около здравето, дома, работата. Помисли за себе си и погледни напред. Какво виждаш? Семейството си – усмихнато и щастливо. Не можеш да не мислиш за него, та то е твоят живот. Прекрасно, значи си доволен от постигнатото и просто трябва да се грижиш за своето щастие – не забравяй, че всяко цвете има нужда от светлина, вода, топлина. Ако и ти така отглеждаш отношенията у

дома, при вас ще е вечна пролет. Ако обаче виждаш как ледът се е разпрострял все по-нашироко между вас, не бързай със заключението, че не може да се разтопи. Колкото по-силни са слънчевите лъчи, толкова по-бързо си отива зимата, нали? Е, опитай се да грееш.. с разбиране и търпение :). Понякога въпреки кавгите и недоразуменията в семейството, ако вечер не можем да заспим и постоянно си мислим за половинката, то значи заслужава си да си дадем втори шанс и да опитаме да разтопим леда.

Мислейки за себе си, ако решиш, че все нещо не ти достига за истинското щастие така, както ти си го представяш, помисли какво точно ти пречи за това. По-разумно е не да се питаш „какво искам да получа от този живот“, а „какво искам да направя; с какво искам да се занимавам; как да насоча енергията си така, че да доставям радост на себе си и любимите ми същества около мен“. Бъди честен със себе си. И не отлагай това, което искаш да постигнеш.

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

**Чети каквото обичаш!**

**[www.biblio.bg](http://www.biblio.bg)**

