

Моето дете

бр.4/април 2014

СПИСАНИЕ+
КНИГА САМО

1,99 лв.

КОЛКО ОПАСНО Е
ВИСОКОТО
КРЪВНО ПРЕЗ
9-ТЕ МЕСЕЦА

ОБЕЗБОЛЯВАНЕ
НА РАЖДАНЕТО

- Видове упойки
- предимства и недостатъци

РАЗВИТИЕТО
НА РЕЧТА -

първи сигнали
за проблеми

ОТГЛЕЖДАШ ЛИ
МАЛЪК ГЕНИЙ
У ДОМА?

От брой
В брой

ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ

шести
месец

Алергиите при децата

НАЙ-НОВИТЕ И ДОКАЗАНИ
МЕТОДИ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО ИМ

ISSN 1312-8736



9 777132 87367 0 4

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



26

КОЛКО ОПАСНО Е ВИСОКОТО КРЪВНО ПРЕЗ 9-ТЕ МЕСЕЦА

50

53

16

ОБЕЗБОЛЯВАНЕ НА РАЖДАНЕТО

Видове упойки, предимства и недостатъци

46

55

Алергиите при децата

НАЙ-НОВИТЕ И ДОКАЗАНИ МЕТОДИ ЗА ЛЕЧЕНИЕТО ИМ

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Обезболяване по време на раждане
- 20 Доктор на повикване
- 26 Високо кръвно налягане
- 28 Проследяване на бременност слег ин витро
- 30 Сънят през бременността
- 32 Да отгледаш... цвете
- 34 Шопинг: Цветна пролет

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Аз кърмя, ти кърмиш...
- 38 Доктор на повикване
- 42 Добре дошло, бебе!
- 44 Жълтеница при новороденото
- 46 Шести месец на бебе Габриела
- 48 Аутизъм
- 50 Развитие на речта
- 53 Малкият голям умник
- 55 Специални страници: Алергии при децата
- 62 Къде си? Ето те.
- 64 Емоционално и социално развитие на гетето
- 67 Козметика: Време е за разхожка!
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти



ПЛЮС:
Алергии
в детска
възраст
СТР. 55

78
НЯМАМ
СИЛИ



48
АУТИЗЪМ

92
ВЕЛИКДЕНСКИ
ВЪЛНЕНИЯ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



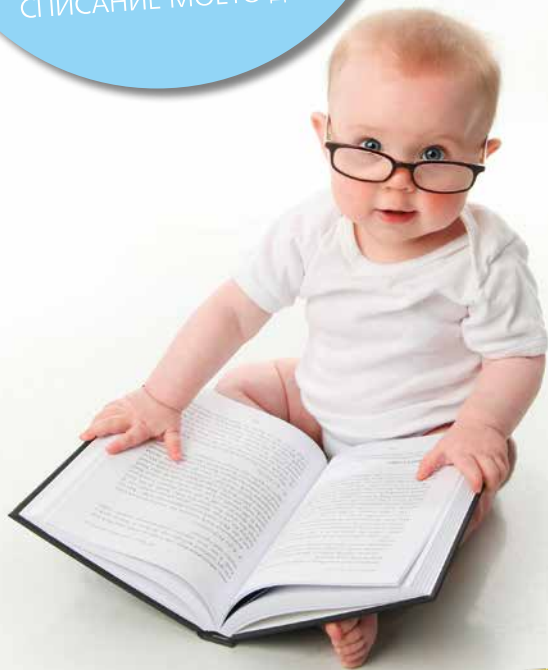
как изглежда новороденото,
стр. 42



кога жълтеницата се нуждае от
лечение, стр. 44



рецепта за лесен и вкусен
козунак, стр. 90



53
МАЛКИЯТ,
ГОЛЯМ УМНИК



76
ПРОЛЕТ,
ДОБРЕ ДОШЛА!

- 71** Екзотично, здравословно и вкусно
- 74** Детски хороскоп: зодия Овен
- 76** Шопинг: Пролет, добре дошла

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78** Нямам сили
- 81** Във форма след раждане
- 84** Козметика: Доза свежест

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86** Перфектният баща
- 88** Великден – символика и ритуали
- 92** Шопинг: Великденски вълнения

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 96** Въпроси и отговори
- 97** Програма
- 98** Конкурс: Виж колко съм сладък



64
ЕМОЦИОНАЛНО
И СОЦИАЛНО
РАЗВИТИЕ НА
ДЕЦАТА

КАКВО МОЖЕШ ДА

СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Книги от поредицата "Аз играя" ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата "Тайните на дrevния свят", на стр. 68.

- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи рамка за снимка, на стр. 98.

ОБЕЗБОЛЯВАНЕ

по време на раждане

Бременността и раждането поставят женския организъм в състояние на натоварване и това засяга почти всички органи и системи. Тези промени, започнали още в началото на бременността и прогресиращи до раждането, целят да адаптират майчиния организъм към изискванията за благополучие на развиващия се плод и справянето със самото раждане. Съвременната акушер-

ска наука доказва, че болката е невропсихична травма, която не само не е необходима за процеса на раждането, но когато е много силна, може да наруши нормалния му ход и да доведе до усложнения за майката и плода. От друга страна, непрецизираното прилагане на обезболяващи техники също може да промени нормалния ход на


раждането и да потисне неговото напредване. Ето защо определянето на точното време, начина и методиката на обезболяване, трябва да са стриктно преценени, т.е. обсъдени и решени заедно с опитни анестезиолог и акушер-гинеколог. Това гарантира реализация само на позитивните ефекти на обезболяване на раждането.

Отстраняването на болката има не само облекчаващо спрагането на раждащата жена действие, но и профилактично лечебно значение.

МЕТОДИ НА ОБЕЗБОЛЯВАНЕ

Обезболяването в акушерството се подчинява на всички основни правила, залегнали в основите на анестезиологична наука, съвременна анестезиологична техника и фармакологични средства. Факторите, оказващи влияние върху конкретния избор, са:





Високото кръвно налягане през бременността е тревожен сигнал, на който трябва да бъде обърнато нужното внимание.

ВНИМАНИЕ!

ВИСОКО кръвно налягане

Причините за повишено кръвно налягане през 9-те месеца могат да бъдат различни: напрежението и стресът, които съпътстват съвременното ежедневие, наследственият фактор, проблеми с бъбреците (гломерулонефрит, пиелонефрит), захарен диабет, нарушение на хормонална активност на надбъбречните жлези, проблеми с щитовидната жлеза.

Повишеното кръвно налягане може да бъде регистрирано за първи път през бременността, както и далеч преди това и първото нещо, от което лекарите се страхуват в този случай, е прееклампсия. Характерно е задържане на течности в тялото, в резултат на което има подуване, белтък в урината и високо кръвно налягане. А всичко това е признак за възможни различни патологични състояния.

В зависимост от това в кое тримесечие си, те очакват различни „особености“ на това любимо състояние на покой, за които е добре да знаеш, за да ги приемаш без напрежение и стрес.

● През първото тримесечие вероятността да ти се спи повече от обикновено е много по-голяма, отколкото да те мъчи безсъние, макар че и такъв вариант е възможен, ако различни притеснения не те оставят на мира. А причина за неистовото желание за сън е високото ниво на някои хормони, които действат като приспивателни. В този случай нашият съвет е да спиш толкова, колкото искаш – стига да имаш тази възможност. Така или иначе в края на третия месец ситуацията може да претърпи пълна промяна.

● Второто тримесечие обикновено се характеризира с блажено спокойствие. Типичните неразположения за първия триместър (гадене, сънливост) отминават. Притесненията относно възможността за спонтанен аборт също не са актуални, така че всичко това предполага твоя спокоен сън. Още повече, че все още можеш да спиш в поза, каквато желаш. Коремът не е толкова голям и не ти пречи, а и нямаш усещането, че можеш да „смачкаш“ човечето вътре.

● Последното тримесечие е най-тежко и по отношение на

съня. Коремът вече е голям и трудно намираш удобната поза – общо взето никак не се чувстваш спокойно, нито по гръб, нито по корем. Освен това бебето като че ли решава точно нощем да напомни за себе си с непрестанни движения. Честата нужда от уриниране също е причина за нарушения сън. Възможни са и болки в гърба или краката, породени от увеличеното тегло.

Още причини за нарушения в съня
Освен отбелязаните причини за

Сънят през бременността

Знаеш, че промените през 9-те месеца са нещо нормално и обичайно. Какво ли те очаква по отношение на съня?



Добре дошло, бебе!

Периодът на „новороденото“ продължава почти месец, като началото се поставя с прерязването на пълната връв и първите самостоятелни глътки въздух.

В първите часове след раждането организъмът на мъничкото се адаптира към новите условия на съществуване, което води до реорганизация на работата на всички органи и системи: кръвообращение, дишане, храносмилане, обмяната на веществата, терморегулация и т.н.

Глава

Тя е асиметрична и често леко сплесната, поради изместването на черепните кости по време на преминаването през родилния канал. Може да ти се стори и твърде голяма или с напълно неправилна форма. Така или иначе до няколко дни главата ще придобие нормална закръглена форма. Ако прокараш ръка по темето на бебето, ще усетиш как кръвта под кожата пулсира. Това е нещо съвсем нормално. Костите на черепа са свързани с помощта на съединително – тъканни образувания, които се наричат „фонтанели“, като „най-известни“ са голямата и малката.

Голямата е разположена върху темето и е с формата на ромб, а малката се намира на тила и е с формата на триъгълник. Фонтанелите се затварят обикновено към 12-ия - 18-ия месец. По принцип състоянието на фонтанелата, както и обиколката на главата са важен признак за педиатъра, по който той може да съди за здравето на детето. Възможно е върху челото, на клепачите и отзад на главата, новороденото да има розово-червени петна. Обикновено те стават по-наситени, ако бебето плаче. Не се притеснявай, петната изчезват до годинката и не се нуждаят от лечение. В много редки случаи може да са патологични. По отношение на косата – бебето може да се роди както с голяма коса, така и без никаква. Това няма никакво значение каква ще бъде косата по-нататък – гъста или рядка.

Лице

Розово, чисто личице на токущо родено бебе може да се види вероятно само по филмите. В

реалност новороденото е с леко подпухнало лице, клепачите са синкави и подути (което по никакъв начин не е свързано със зрението на мъничкото), а по бузите, може да се забележат шрихи от спукани кръвоносни съдове. Асиметричността също е налице. Това в никакъв случай не прави твоето бебе грозно, напротив – то е най-прекрасното. Просто се нуждае от мъничко време. Само след определени часове далеч няма да изглежда така. По отношение на очите – вероятно знаеш, че всички бебета се раждат със синьо-сивкави очи. Окончателният им цвят се формира до към 2-3 години. Така че не бързай да определяш дали са сини или кафяви. Може би много по-същественно е, че бебетата се раждат с много слабо зрение, но разпознават майките си безпогрешно. В първите месеци от живота си децата често извършват некоординирани движения с очите и те изглеждат „криви“. Съмнението у майките, че детето може би е кривогледео, е свързано със спецификата на анатомията на бебешкото лице. Основата на нослето при бебетата е значително по-широка и затова очичките изглеждат по-близо едно до друго. С възрастта това се променя и съответно „проблемът“ изчезва.

Развитие на РЕЧТА

Всяко постижение на мърничето, от първата усмивка до първите гумички, е неповторимо вълнение за мама.

Развитието на речта на детето включва няколко етапа: единият период е свързан с подготовка за словесната реч - от раждането до края на първата годинка на детето; другият е първоначалното овладяване на езика и формирането на членоразделна реч - обикновено този период е до към края на третата година и третият е овладяването на писмената реч и усвояването на научния подход към езика - този период можем да наречем училищен.

**Стъпка по
стъпка**



Малкият ГОЛЯМ УМНИК

Твоето дете е твоята гордост. Но имаш и още една причина да сипеш суперлативи за него – просто защото е ...госта „напред с материала“.



Като например, когато компютърът е блокирал и не можеш да преодолеш този проблем, хлапето да го оправи за минути, въпреки че няма твоя

дългогодишен „стаж“ с тази „машина“. Или ситуация, в която се намесва съвсем не по детски в разговора с

възрастни. Сякаш има знания, които някак не можеш да съпоставиш с несериозния брой на годинките му. А това

в превод означава, че трябва да обърнеш по-специално внимание на малкия любознайко, защото вакъщи шъпурка едно надарено дете. Не си мисли обаче, че то е изключение. В новия век децата все по-често се оказват все по-умни на по-крехка възраст, необяснимо, но факт. Така че твоята рожба е просто един „редник“ в кохортата на „обикновените“ надарени деца (какъв оксиморон!). Психолозите, педагозите и въобще изследователите на това явление са обособили четири групи в зависимост от това накъде избива талантът на мънищите.

● Интелектуална – когато детенцето чете от ранна възраст и бързо преминава от приказките на книги за големи, борави със символи, лесно осъзнава причинно-следствените връзки между нещата, ориентира се към някакво избрано от него хоби, демонстрира чувство за хумор. Обикновено този тип умници имат и високо – над 130 - IQ.

● Творческа – това са хлапетата с ясна ориентация към изкуствата, показват артистични, литературни, музикални или др. интереси и заложби, лесно се отегчават от рутинни задачи, но пък отдават цялото си внимание за нещата, които го интересуват, изследователи, любозитковци и експериментатори.

● Психокинетична – ето ги малчовците с неизтощимата физическа

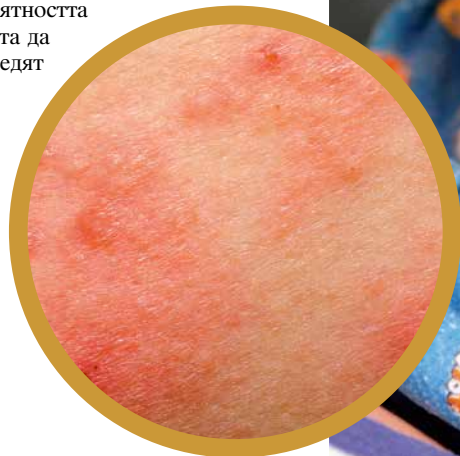




АЛЕРГИИТЕ В ДЕТСКАТА ВЪЗРАСТ

*съвременна диагностика
и лечение*

Алергичните болести се проявяват още в ранна детска възраст. Това се отнася особено за тези, предразположението към които се наследява. В посочената група спадат бронхиалната астма, алергичният ринит и атопичният дерматит - т.н. атопични болести, а хората у които се установяват се наричат атопици. Тяхната имунна система, поради генетично затвърдени особености, реагира бурно, с развитие на защитни реакции при среща с безвредни за други хора фактори на околната среда – поленови, битови и други алергени. Тази практически ненужна защита се проявява под формата на оплаквания в областта на носа, очите или белите дробове. Ако единият родител е атопик, вероятността децата да наследят



Екзотично, здравословно и вкусно

През последните години у нас все по-бързо нараства популярността на „екзотични“ продукти като киноа, елда, просо. И определено има защо.

В древността предците ни са се хранили много по-естествено и здравословно, с продукти, нямащи нищо общо с химията, която е завладяла съвременното ни. Ето защо решихме да се спрем на някои продукти, които е добре да присъстват и в детското меню. Защото са полезни и вкусни. И здравословното съвсем не означава безвкусно, както мнозина си мислят. Спокойно можеш да използваш тези храни още при храненето на детето.

Просо

Исва от:

Смята се, че просото произхожда от Северна Африка или по специално от Етиопия. Още от древността е било много популярно и в Азия и Индия, а през Средновековието придобива известност и в Европа, особено в източната ѝ част. Днес основни производители на просо са Индия, Китай и Нигерия.

Богато на:

на витамини А, Е, В1, В2, РР, а от минералите най-добре са представени силиций, калий, магнезий и фосфор. Съдържа фибри, нишесте, глюкоза, бързо окисляващи се мазнини, както и мед, никел, цинк, йод.

Полезно за:

● сърцето – защитава от сърдечна недостатъчност. Редуцира риска от астма и честотата на мигренни пристъпи. Понижава високото кръвно налягане. Просото понижават риска от диабет II. Помага в предпазването на поява на жлъчни камъни. Проведени изследвания показват, че пълнозърнестите храни и рибата могат да редуцират риска от детска астма до 50%.

Приготвя се:

● като каша за закуска, към която можеш да добавиш ядки или плодове. Важно е да купуваш белено просо.

ВЪВ ФОРМА СЛЕД РАЖДАНЕТО

Мечтаеш да можеш да обуеш отново

старите си дънки? Не започвай тежки кардио тренировки. Имай предвид, че с горенето на мазнини в тялото се отделят токсини, а те попадат директно в кръмата. Заложни на бавното, но сигурно връщане във форма, а именно – чрез йога. Асаните ще работят не само за добрия ти външен вид, но и за психическото ти равновесие.

Войн – тази позиция разтяга гърдите, раменете, гърба, корема и дава стабилност в краката. Създава се връзка с вътрешния войн, което носистабилност и увереност.

Камила – разтяга предната половина на тялото, глезените, бедрата. Балансира цялата линия на чакрите – от основата на перинеума до върха на главата. Нежно помага за възстановяване на коремните мускули. Отгъванията назад предизвикват прилив на ендорфини.

Руба – въздейства върху щитовидната жлеза и сърцето. Разтяга бедрените мускули, а също така и мускулите между ребрата. Често забравяме за тях, а те участват при дишането. Стабилизира горната част на гърба и задната част на врата.

Усукувънията – балансират енергията в тялото и поддържат гърба. Танцюр – посветена на танцуващия Шива – равновесна поза. Помага за намиране на собствения център. Укрепва гърба и гръдния кош, заздравява бедрата и корема.

Детска поза и главоколянните – са релаксиращи. Освобождават стреса. Позите, в които гърбът се разлива по тялото балансират енергиите. Освобождава от болки в гърба и врата. Нежно разтяга ханша и бедрата. Главоколянната подобрява дейността на черния дроб, храносмилането и подпомага свиването на матката. Облекчава симптомите при менструация

Мъртва поза – помага на тялото да се подреди, а тухличките се използват, за да се оттече кръвта от крайниците.



Важно!

Препоръчително е активните двигателни практики след раждане да стартират не преди 6-тата седмица за нормално родилте и не преди 12-тата седмица за тези, които са с цезарово сечение.

vanish[®]
pfb

РОЛ-ОН СЕРУМ
за премахване на
ВРАСТНАЛИ КОСМИ

Предотвратява появата на вратнали косми в следствие обезкосмяване чрез: бръснене, кола маска, крем-депилаоар, механична или лазерна епилации и др.

Представява комплекс от ексфолианти с ускорено проникване и мощно действие.

Хидратира кожата и успокоява раздразненията.

ГАРАНТИРАНА ЕФЕКТИВНОСТ
В РАМКИТЕ НА 24-48 ЧАСА.



Кажете сбогом на
вратналите косми!



Продукт № 1
www.vanishbg.com

Или 20 начина да се превърнеш в мечтания татко за децата си.

Перфектният баща

1 **Важно е да си там** – осигури си време. Децата ти не се интересуват дали току-що си имал важна среща в службата и не дават пет пари, че си успял да купиш за семейството къща в Бояна. Това, което ще забележат обаче, е дали си се прибрал за вечеря (и дали е било навреме), намерил ли си време за малко футбол в неделя, успял ли си да отделиш 2 часа, за да сте заедно на последната 3D прожекция. Ако искаш да си не просто баща, а татко, трябва всеки ден да можеш да отделяш време за децата си – колкото и да си зает. Как да стане?

♥ Ако задачите в графика са твърде много, прибави „време за децата“ като една от тях. Дори и да не става всяка вечер, избери тези от дните, в които ще си най-свободен, и „закови“ ангажимента към децата си. Не прави компромиси с него, така както не правиш и с другите си важни дела.

♥ Ако имаш повече деца, отдели време за всяко от тях, за да развиеш уникалните си взаимоотношения.

2 **Не пропускай важните моменти** – като планираш „времето на татко“ всяка седмица, заздравяваш отношенията си с децата. Трябва да опиташ да присъстваш и на важните моменти – първия учебен ден на сина ти, първия балетен рецитал на дъщеря ти, започването или завършването на различни етапи от образованието. Това са дни, които човек помни цял живот. Ти би искал да си част от тези спомени, нали?



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Как да стимулираме интелекта на гетемто?“

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

