

Моето дете

бр. 4/април 2015

САМО
1,99 лв.

БОЛЕСТИ НА
МРЪСНИТЕ РЪЦЕ:

* *кои са
най-разпространените*
* *начини за превенция*

ОПИТАЙ
ТОВА!

ИГРИ ЗА
ОРИЕНТАЦИЯ В
ПРОСТРАНСТВОТО

Хиподинамията –
една различна
епидемия

22
Златни правила
за безопасността на
детето у дома и навън

ПРОБЛЕМИ С **ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА** ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА - ИЗСЛЕДВАЙ СЕ НАВРЕМЕ

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

ТВОЕТО ТЯЛО

от глава до пети

След като обърнахме внимание на проблемите, които можеш да имаш с кожата по време на най-вълнуващите 9 месеца от твоя живот, ще се спрем и на оплакванията, свързани с врата и най-голямата жлеза в организма ти – щитовидната!

ВРАТЪТ

Промяната в теллото по време на бременността може да промени и стойката ти, а това от своя страна да доведе до спазъм във врата, тъй като си започнала да използваш мускулите си по различен от обичайния начин. Освен това не забравяй, че бременността обикновено не е само цветя

и рози като във филмите – това е един стресиращ период за повечето жени, а много от тях го прекарват с напрежение и болки в раменете и врата. Така че поддържайки тази област в добра форма с упражнения и масажи, ще минимизираш бъдещи спазми и ще облекчиш схващанията. Ако седиш по цял ден пред компютъра или не се движиш много на работа, обещавай си (и изпълнявай)

Хиперемезис гравидариум

(патологично повръщане по време на бременност)

Болките ниско долу в коремната област и лекото прокървяване (което бележи имплантирането на зариодиша в матката) са точно толкова безобидни симптоми на ранната бременност, колкото и сутрешното неразположение, съпроводено с повръщане. Ако спазмите се усилят, а кървенето стане обилно и ярко знаеш, че трябва непременно да се консултираш с акушер-гинеколога си и да влезеш в болница, при нужда. Какво се случва обаче, ако сутрешното повръщане започне и премине в целодневно?

Какво е хиперемезис гравидариум?

Хиперемезис гравидариум (ХГ) е термин, с който се означава изключително силното, патологично повръщане по време на бременност.

Това не е често срещано явление. Засяга не повече от 3 % от бъдещите майки. Но състоянието е толкова тежко, че някои жени преглъщат трудно дори собствената си слюнка.

Обикновено стартира между 4-та и 7-а г. с. на бременността, като започва да затихва между 14-а и 16-а г. с. Би следвало към 20-а седмица всички симптоми да са

напълно отшумели. За съжаление между 10 и 20% от жените, страдат от ХГ до края на бременността си.

Как да различиш ХГ от обикновено сутрешно загене?

В началото на бременността ясно отличаваме е трудно да

Нужно е да знаеш...

Ако прилошаването започне след 8-а г. с. и е придружено от повишена температура и болки, най-вероятно се касае за друго заболяване. Всеки тревожен симптом е редно да бъде обсъден с лекаря ти.

се направи дори от много опитен специалист. Принципно повечето лекари няма да диагностицират ХГ преди да започнеш да губиш много от теглото си (около и над 5%).

Но при явни симптоми на дехидратация, се приготви да влезеш в болница, ако личният ти акушер-гинеколог прецени. Ако се съмняваш, че сутрешното

неразположение при теб е по-сериозно от приетото за нормално, то тогава непременно обсъди с лекаря си това, което те тревожи. Ранното третиране на симптомите може да предотврати развитието на ХГ.

Може ли ХГ да навреди на бебето?

Погледнато реално това, че ти се чувстваш ужасно и губиш тегло, не означава, че бебето ти ще пострада. Както знаеш всички най-добро от организма ти ще бъде взето, за да се развива то оптимално добре. Да, ако състоянието ти е много тежко, би могло мъничето да се роди с по-ниско от нормалното тегло, без това да е застрашаващо здравето му.

Ако се наложи да приемаш някакви медикаменти, то тези, които са за стомашни неразположения са с много добри показатели за безопасност за употреба по време на бременност. Затова дори в такъв случай не би следвало да се тревожиш.



Топ 14

на най-големите страхове, свързани с бременността (и защо не трябва да се притесняваш!)

Продължава от миналия брой.

Мисията ни да имаш една спокойна и безоблачна бременност продължава :

НИКОГА НЯМА ДА ИЗГУБЯ НАТРУПАНИТЕ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА КИЛОГРАМИ!

(Успокояващият) факт:

Всяка жена с гигантски корем на тази планета се тревожи дали ще може да си върне телосложението отпреди бременността! И никак не е от помощ, когато виждаш как „звездите“, като че ли с магическа пръчка си връщат „старото кльощаво тяло“ едва ли не още след родилната зала. Изследванията сочат, че между 14 до 20% от жените

запазват част от натрупаните по време на бременността килограми, но има начини да не влезеш в тази статистика. Първо, опитай се да се впишеш в стандартните норми за наддаване по време на бременността - между 9 и 15 кг. Изследванията показват още, че жените, които качват повече от препоръчителното е по-малко вероятно да върнат предишните си килограми. Тук на помощ ще се отзове кърменето. Известно е, че за производството на мляко организмът ти хаби 600 калории дневно. Поради тази причина много от кърмещите майки стапят килогра-

мите и сантиметрите по естествен начин. След това изчакай лекаря ти да ти даде зелена светлина и започни да спортуваш, стартирайки с по-леки тренировки, които да засилиш с времето. Бразилски учени са установили, че жените, които спазват диета и спортуват, губят значително повече от килограмите, натрупани през 9-те месеца, отколкото тези, които само броят калориите и гладуват! Не забравяй, че ако кърмиш не трябва да намаляваш приема си на храна твърде рязко – ти все още се нуждаеш от около 2000 добре балансирани калории на ден, за да отговаряш на хранителните нужди на своя мъник по време на кърменето. Също така доста по-лесно е да вмъкнеш упражнения в ежедневието си, отколкото ти изглеж-



Защо е Важна плацентата?

Този удивителен орган е малък (при раждането тежи около 500 г), но много значим (осъществява връзката между зародиша и майката).

Плацентата се образува при зачеването, а през 36-ата седмица достига пълната си зрялост. В края на бременността нормалната плацента е с диаметър 15-18 см и дебелина от 2 до 4 см. Плодът е съединен с нея чрез пъпната връв.

Как функционира

● Чрез плацентата се осъществява газообмен: плодът получава

кислород от майчиния кръвен поток, а въглеродният двуокис се транспортира в обратното направление.

● Плодът получава чрез нея необходимите витамини и хранителни вещества и се избавя от ненужните продукти (те попадат в кръвта на майката, оттам в бъбре-



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Обърната матка - проблем ли е?“



Няколко основни знания от г-р Радка Масларска, началник на отделението по неонатология в Токуга-болница, София.

Новородените: езикът на тялото

Новородените могат много неща. Общуват перфектно чрез звуци, движения, докосване. И трябва малко, съвсем малко усилия, за да се научиш да ги разбираш.

А екипите по „езика на бебето“ биха могли да спестят много ненужни среднощни „разходки“ до болницата и да ти покажат кога да не изпадаш в паника въпреки неутешимия плач.

г-р Масларска, какво може и какво не може едно новородено?

Да започнем с това, че „новородени“ наричаме деца-та до 28-дневна възраст. Те могат да бъдат доносени – родени след 37-а г. с. и тегло над 2500 г и недоносени – родени преди 37-а г. с. и с тегло под 2500 г. За да определим дали едно новородено има съответните за възрастта движения, плач и рефлекс, трябва да знаем дали то е доношено или недоношено.

Да започнем със здравите новородени.

Когато едно дете се роди здраво, то движи ръчиците и крачетата, има повишен тонус на сгъване на крайниците, дърпа главичката си назад. Здравото новородено има така наречените „примитивни“ рефлекс, които са белег за неврологично здраве. Първата група е така нареченият „рефлекс на Моро“ – разперване на ръчиците и крачетата при стресова ситуация. Това е рефлекс за хващане – т. е. бебето стиска юмручета и каквото му се сложи в ръката, веднага го хваща. Новороденото здраво бебе може да пълзи – ако го сложите по корем и дадете опора на крачетата, то „стыква“ на тази опора и се придвижва напред. Да не забравяме сукателния и гълтателния рефлекс... Всичко това са рефлекс на неразвитата кора на мозъка, наричаме ги „примитивни“. Те могат да се проявяват и на сън – когато бебето проплаква, или се смее, или дори спи с отворени очи. Нормално е също така детето да е „кривоогледно“, иначе казано – когато следи предмет с поглед, например да събира очичките. Това също се дължи на незрялостта на очния мускул и отминава с времето.

Можем ли да разчетем какво ни казва новороденото бебе по неговите движения, мимики, жестове?

Да, можем да говорим за език на тялото при новородените. Но когато използваме израза „език на тялото“, не бива да забравяме, че за бебето, особено за новороденото, едни от най-важните послания идват с докосването. Много е важно да осигурим този контакт на новороденото с майката веднага след раждането и този контакт да бъде максимално дълъг. Това създава оптимални условия за адаптация на детето, за това всички негови органи и системи да започнат да функционират в условията на живот извън майчината утроба. Лекарските екипи също трябва да са максимално щадящи към бебето веднага след раждането му – пробите за изследванията да се взимат, когато детето е нахранено, а майката го гушка. Когато бебето е под стрес, то прави неволеви движения, които могат да бъдат спестени. Колкото по-малко енергия изразходва новороденото за такива движения и плач, провокирани от стрес, толкова по-бързо и безпроблемно ще се адаптира то към новата среда извън майчината утроба.

Има Ваши колеги, които се отнасят консервативно към такива препоръки...

Знам това. Но това е бъдещето. Преди две седмици се върнах от конгрес във Виена, на който бяха представени „апартаменти за недоносени“. Става дума за специални стаи за недоносени бебета, в които те лежат в кувьоз, но има създадени условия майката да е до тях през цялото време, а бащата и другите деца в семейството – ако има такива – да ги посещават свободно. Вече е доказано, че докосването, близкият контакт със семейството, са решаващи за бързото и успешно възстановяване на недоносеното бебе. В момента водещи клиники

Липсата на достатъчно движение учените наричат хиподинамия. Недостатъчната мускулна активност в детска възраст се свързва с множество заболявания.



Хиподинамия

Дефицитът на движение при съвременните деца, с други думи, хиподинамията, е огромен проблем. Охотно използваме асансьори и ескалатори, лични автомобили и градски транспорт. Като резултат обездвижването оказва отрицателно въздействие върху опорно-двигателния апарат, намалява здравината на костите и подвиж-

ността на ставите, а мускулите намаляват своята маса и сила. За съжаление хиподинамията е отличителна черта на съвременното поколение.

Как пречим на децата да се движат?

Има деца, които са предразположени към хиподинамия. Причини за това могат да бъдат:

- наследственост;
 - родови травми;
 - хипоксия (вътреутробен кислороден глад на плода).
- Едновременно с това родителите твърде често способстват за недостатъчното движение на детето. Може би се чудиш, как така? Ето примери:
- Поставяйки своите желания над естествените потребности на малкото
- Вечно бързащата мама вози детето в количка едва ли не до

Изплезисе :)

(ЗА КАКВО ГОВОРЯТ ЦВЕТЪТ И ВЪНШНИЯТ ВИД НА ЕЗИКА)

Цветът на езика може да бъде розов, бял, жълт, червен, кафяв, даже петнист. Всяка промяна може да е индикация за проблем, тъй като езикът е огледало на организма.

Езикът представлява сложна мрежа от мускули. В него има много кръвоносни и лимфни съдове, както и нервни окончания, което му позволява да извършва важна и сложна работа. Той участва в първата фаза на храносмилането, дава възможност да разграничим сладкото от горчивото, да усетим качеството и температурата на храната, както и ни помага, когато говорим.

КОМПАС В СВЕТА НА УСЕЩАНИЯТА

На лигавицата на езика са разположени множество вкусови и осезателни рецептори. Първата им задача е да разпознаят вкуса на това, което попада в уста-

та, и да „докладват“ за резултатите на главния мозък. Именно заради това лекарите препоръчват да дъвчем бавно храната: само в този случай импулсите имат време да достигнат до мозъка и да дадат съответния сигнал. За всеки от четирите основни вкуса на по-

върхността на езика има особени рецептори. На сладкото реагират тези, които се намират на самия връх, на соленото - страничните ръбове на предната част на езика, на киселото - страничните ръбове на задната част на езика, а коренът на езика е „отговорник“ за горчивото.





БОЛЕСТИ на мръсните ръце

Има цяла група заболявания, за които основна причина е неспазването на елементарни хигиенни правила.

Стомашно-чревни инфекции, вирусен хепатит А, глисти - това са все болести на мръсните ръце. Пътят на предаване на тези инфекции се реализира чрез следните механизми:

★ **Хранителен** - микробите попадат в организма чрез храната;

★ **Воден** - при пиене и използване в бита на недоброкачествена вода;

★ **Контактно-битов** - при нарушение правилата на хигиената - микробите попадат в организма от немитите ръце и използването на общи предмети с болен човек.

Обикновено механизмите на заразяване са комбинирани и взаимосвързани.



етската лъжа е сред най-изследваните теми в психологията. Някои специалисти считат, че да се бориш с лъжата въобще и с детската, в частност, е безполезно: тя е част от живота на всеки възпитан човек. Чувството за

такт, добрият тон, интересите на околните или необходимостта от компромиси в определени ситуации изискват понякога да прибегваме до неискреност, скривайки истинските чувства и мисли.

За съжаление хората лъжат не само от благородни подбуди, но и от корист, злонамереност, цинизъм. Такава лъжа обикновено предизвиква неприятности и осъждане, разпознава се като безнравственост и недопустимост.

И лъжите имат своите нюанси, а що се отнася до децата, нека бъдем особено внимателни към тях.

Кога гетето започва да лъже?

Детето започва да лъже в периода на активното развитие на речта и въображението. Речта е в основата на формирането на логическото мислене, а въображението позволява да се абстрахираш от непосредственото възприемане на реалността и мислено да опознаеш това, което не можеш да видиш, да чуеш. От една страна детето продължава да опознава света (снегът се топи, огънят гори), а от друга страна се потапя в сферата на въображението, игрите и фантазията.

Децата са невероятно любопитни и активни: искат да пипнат всичко, а най-привлекателни са вещите, принадлежащи на възрастните. Ние, от своя страна често прибегваме до лъжата, когато не искаме например да дадем на малчо скъпия часовник или телефон. Замяната на реалната вещ с нещо друго интересно е нашият компромис с детето, но то пре-красно го осъзнава.

С други думи ние се оказваме неволни виновници за предстоящите детски хитрини. Но така или иначе не може всичко да е позволено за малкото. Разумните ограничения са необходими и ако забраните провокират лъжа, то със сигурност и разрешаването на всичко също води до проблеми. Остава ни да се опитаме да потърсим златната среда.

Лъжата като показател

Трябва да знаеш, че първата наивна и непосредствена „лъжа“ още не е признак за проблем. Нещо повече, в определен смисъл тя е показател за развитието на детето. Не драматизирай излишно

ДЕТСКАТА лъжа

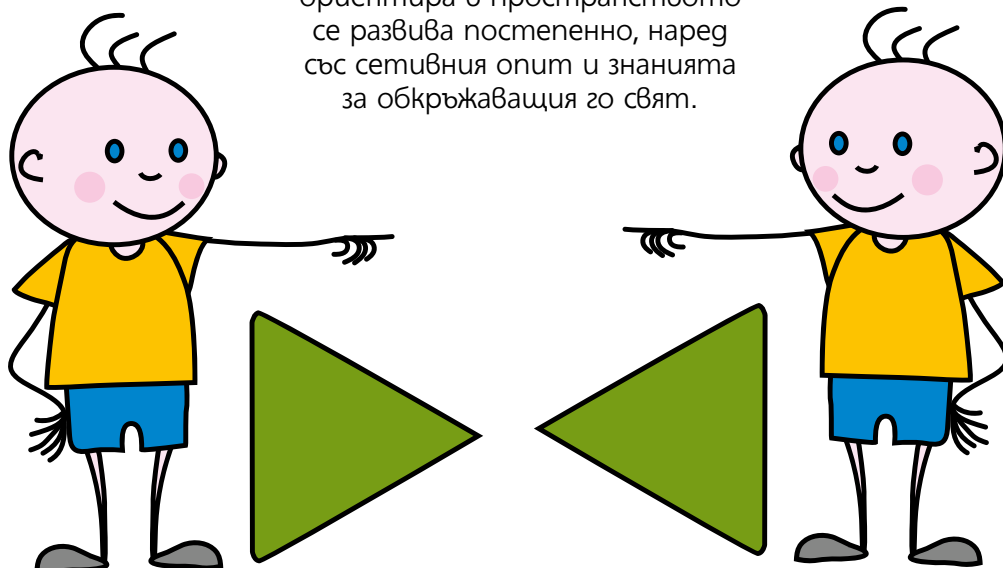
Непрестанната любознателност на мъниците и увеличаващите се забрани от страна на възрастните поражат и първите измислици на гетето.



Лъжата се явява по-зряла форма на въздействие над околните в сравнение с емоционални изблици като истерии и съзвиз.

ОРИЕНТАЦИЯ в пространството

Способността на детето да се ориентира в пространството се развива постепенно, наред със сетивния опит и знанията за обкръжаващия го свят.



Първоначално детето се учи да възприема собственото си тяло и да определя неговите граници. Когато малкото започне да пълзи, а след това и да ходи, то започва да си взаимодейства с нещата около него, осъзнава, че в пространството има горе и долу, че предметите могат да бъдат наблизо и надалеч. Към 2-3 години се формира и представата за ляво и дясно, а към 6 г. е вече добре осъз-

ната. Важно е в тази възраст да помогнем на малчо в пространствените ориентири. Освен това умението за ориентация е тясно свързано с развитието на мисълта и речта. Ако детето не разбира кое краче е дясно, а коя ръка е лява, ще му е трудно впоследствие в уроците по танци или гимнастика например. Колкото по-рано го запознаем с пространствените понятия, толкова по-лесно и по-бързо ще усвои нужното. За целта ти предлагаме весели игри и упражнения.

Нужни са тренировки

Деца до 3 г. имат конкретно мислене. Това ще рече, че възприемат конкретни предмети, които могат да видят със собствените си очи. Абстрактни понятия като пространство за тях са все още непостижими. Затова като казваш на детето кое е ляво и кое е дясно, създай устойчиви асоциации. Например дясната ръка е тази, с която се храни (разбира се може и да е лявата). Може да използваш



5 причини за излишните килограми след раждането

Нормално е след раждането теглото ти да е в повече, отколкото ти се иска.

Няма как за броени дни да се избавиш от излишните килограми.

Бъди търпелива и имай предвид, че повечето жени се справят с килограмите в рамките на първата година. Разбира се, има и такива щастливки, които и след седмица не им личи, че са раждали. Но... всеки с късмета си :). Не забравяй, че кърменето например способства за по-интензивното отслабване, тъй като необходимата енергия за производство на мляко организмът черпи от натрупаните запаси. Има и случаи, когато си приключила с кърменето, а излишните килограми не помръдват в продължение и на една, и на две и на повече години. Тогава е редно да потърсиш, откриеш и отстраниш причините за такъв „застой“, тъй като наднорменото тегло провокира сериозни здравословни проблеми. Потърси помощта на специалист диетолог. Какви могат да бъдат причините?

1 Хормонален дисбаланс

Не е тайна, че бременността и раждането са силен стрес за организма. Това е период, през който се променя дейността

на всички органи и системи. Хормоналният фон също претърпява значителни промени. Обикновено в течение на няколко седмици след раждането балансът на хормоните (в частност, естрогена и прогестерона) се нормализира, но има и случаи, когато съотношението на тези хормони се променя. Това се нарича и хормонален дисбаланс. Признаци за това могат да бъдат не само излишното тегло, но и

промени в настроението (раздразнителност, агресия), депресия, главоболие, световъртеж.

Какво да правиш: ако в допълнение към повечето килограми си забелязала и един от гореспоменутите признаци, е добре да се консултираш с ендокринолог и да направиш нужните изследвания. Лечението трябва да бъде под контрол на специалист, за да се избегнат по-нататъшни усложнения.



Децата обичат празници! Своя фаворитите са рожденият им ден, Коледа и Великден – най-шареният, писан и забавен от всички :)

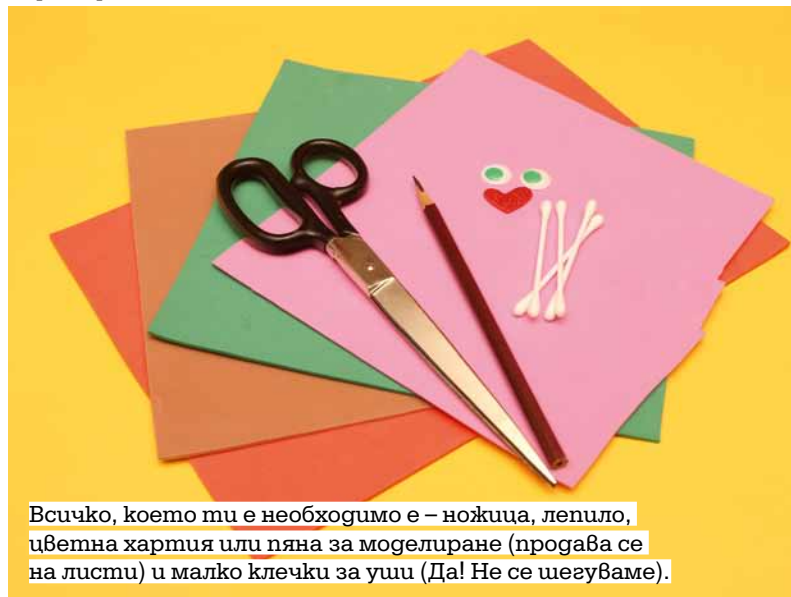
Забавен Великден

Няма мъник, който да не чака с нетърпение най-цветния пролетен празник. А ти, колкото и да искаш да го включиш в приготвянията, все пак държиш да останат здрави яйчица и да не чистиш два месеца боя от кухненските шкафове. Е, тази година ще застанем на твоя страна и няма да ти обясняваме колко прекрасно ще е да оставиш малчо да се изцапа до ушите. Или поне не с боя за яйца. Затова сме ти приготвили няколко прекрасни идеи за забавление, за които ти е нужно съвсем малко време, а резултатът ще те впечатли. От една страна ще имаш доволно детенце, а от друга – весела украса за празника.

За да могат да се включат дори и най-малките, сме избрали традиционната за празника форма – яйце – а от нея може да изработите и зайче, и пиленце – другите, свързани с празника символи.

Изрежи различни по големина и

цвет яйчица. Част от тях можеш да оставиш детето да доукраси – с боички, моливи, флумастри или както намери за добре. Можеш да ги закрепиш на клечки за шишчета или да им вържеш кончета и да ги накачиш из цялата стая.



Всичко, което ти е необходимо е – ножица, лепило, цветна хартия или пяна за моделиране (продава се на листи) и малко клечки за уши (Да! Не се шегуваме).