

# Моето дете

бр.4, април 2016

САМО  
**2,99** лв.

Посрещнете  
пролетта  
здраву:

➔ **КАКВО ДА  
ДОБАВИШ  
КЪМ МЕНЮТО  
НА МЪНИКА**

➔ **ЗАЩО ДА  
ИЗЛИЗАТЕ  
ВСЕКИ ДЕН**

**КОИ СА  
ЗАБРАНЕНИТЕ  
ДУМИ...  
ЗА МАМА**

Седмица  
по седмица –  
**календар  
за спокойна  
БРЕМЕННОСТ**

**ОПИТАЙ  
ТОВА!**

**Развиващи  
игри за  
бебето**

**5 НАЙ-ЧЕСТИ  
ПРИЧИНИ  
ЗА КАШЛИЦА  
ПРИ ДЕТЕТО –**

**разпознай ги и реагирай  
със средства от природата**

ISSN 1312-8736



# Април 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



31  
ДА РОДИШ  
ИЗВЪН  
РОДИЛНИЯ  
ДОМ



ПЛЮС:

Основни стъпки в развитието  
СТР. 55

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Календар на щастливата бременна
- 22 Бременна на възраст
- 24 Профилактика на аномалии при плода
- 27 Забранено! Позволено!
- 31 Да родиш извън родилния дом
- 34 Шопинг: Пролетни разходки

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Предупредителните знаци на проблемите с кърменето
- 38 Синдром на внезапна детска смърт
- 40 Кашлица?
- 44 Да посрещнем пролетта здрави
- 48 Близнаците – предизвикателство x2
- 52 Хранителен режим по време на боледуване
- 55 Специални страници: Основни стъпки в развитието
- 62 Как да възпиташ щастливо дете
- 64 Козметика: Пролетни игри
- 65 Първи полезни игри за бебето
- 68 Съвети за здраве и възпитание



27  
ЗАБРАНЕНО!  
ПОЗВОЛЕНО!



16  
КАЛЕНДАР НА  
ЩАСТЛИВАТА  
БРЕМЕННА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се справиш при проблеми с кърменето,  
стр. 36



лесно ли е да възпиташ щастливо дете,  
стр. 62



научи малко да управлява емоциите си,  
стр. 71



**62**

КАК ДА  
ВЪЗПИТАШ  
ЩАСТЛИВО ДЕТЕ

**55**

СПЕЦИАЛНИ  
СТРАНИЦИ:  
ОСНОВНИ СЪПКИ  
В РАЗВИТИЕТО



**65**

ПЪРВИ ПОЛЕЗНИ  
ИГРИ ЗА БЕБЕТО



- 69 Рецепти
- 71 Три стъпки към разбирателство
- 74 Какво не бива да казваш
- 76 Шопинг: Мис и мистър елгантност

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Пролетно обновяване
- 80 Мама на кръстопът
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Поглед мечта

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Трудно ли ти е да се справиш с бебчо?
- 88 Какъв тип баба си
- 92 Шопинг: Перфектната зрижа

### 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 „За вас деца любими“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи книгата „Домашна работилница“ на стр. 75.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **Мемори карти**, на стр. 98.

Критични ли са 35-40 години при жените, за да станат майки, и каква е тенденцията в световен мащаб?

**Н**а Запад броят на майките, които избират да родят първото си дете около 40 години, постоянно расте. И вече никой не гледа на тази възраст като на критична и сложна. Напоследък и в нашата страна се наблюдава подобна тенденция.

Причините за този избор може да бъдат няколко, но ето кои са основните:

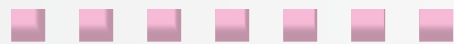
### Жената не може да забременее

Истината е, че за съжаление не всяка от нас може да роди тогава, когато пожелае. На някои жени им се налага да чакат това щастие с години, и не просто да чакат, а да обикалят лекари, да правят изследвания... Най-упоритите не се отказват и пределът за тях е краят на детеродната възраст.



# БРЕМЕННА НА ВЪЗРАСТ

# ПРОФИЛАКТИКА НА АНОМАЛИИ ПРИ ПЛОДА



## **Д-р Валери Дачев**

е специалист по акушерство и гинекология с дългогодишна практика в Плевен. На гържите му през годините са се доверили десетки бъдещи майки, посрещнал е и много бебета на бял свят. В момента е част от екипа на МБАЛ „Св. Панталеймон – Плевен“

## **Д-р Дачев, кога трябва да започне профилактиката?**

Когато започне планирането на бременността. Когато жената реши, че иска да стане майка, трябва да си направи гинекологичен преглед, за да се установи състоянието преди бременността, ако е необходимо да се лекуват инфекции или други проблеми. Освен това на този преглед жената ще бъде посъветвана да пие фолиева киселина като превенция на дефектите на невралната тръба, и би могла – ако има желание – да се научи чрез тестове за овулация да определя най-подходящите за забременяване дни.

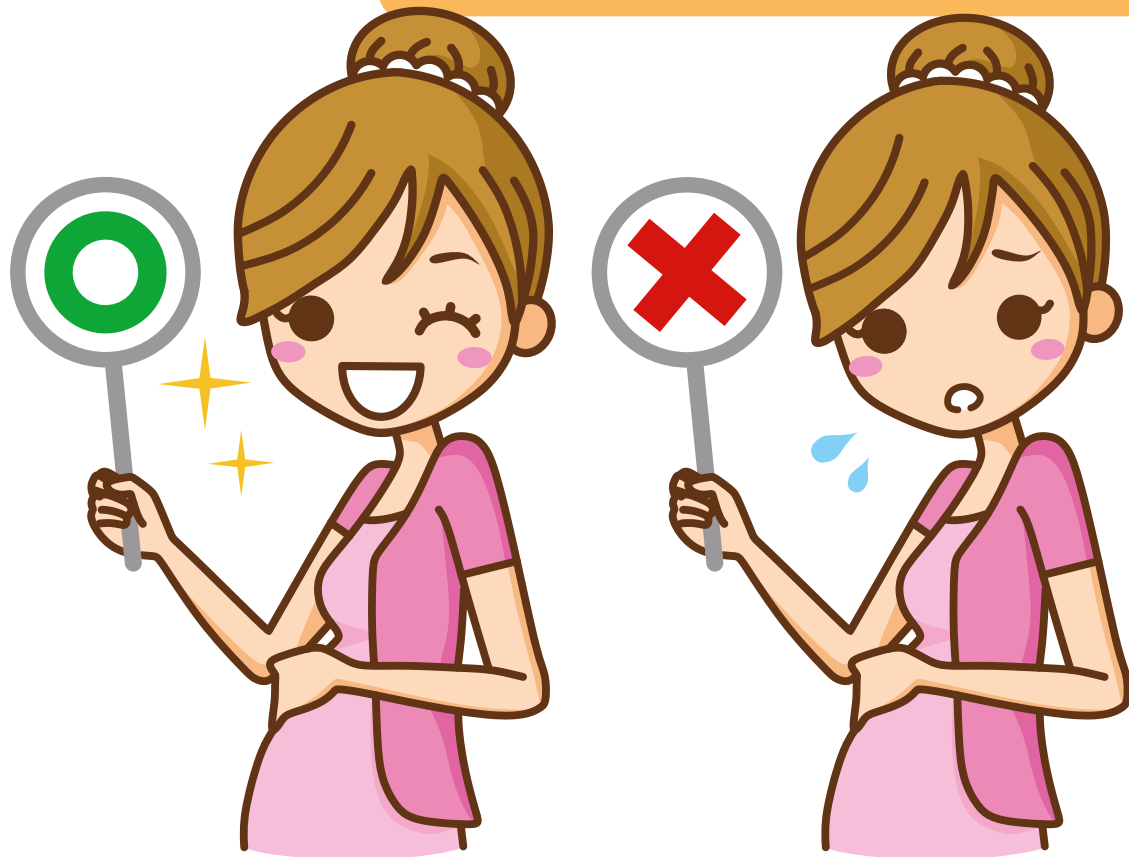
След това, при най-малкото закъснение може да се направи тест за бременност – вече има достатъчно надеждни ранни тестове – и при положителен тест да посети своя гинеколог. Специалистът ще установи къде е бременността, дали всичко изглежда в норма към дадения момент.

Безспорно бременността е един от най-прекрасните моменти в живота на всяка жена, но и един от най-отговорните.

Чудиш се сега, като си бременна, какво трябва да ядеш, а какво да пиеш, сексът разрешен ли е, може ли да летиш със самолет, да продължаваш ли с тренировките във фитнеса... животът ти се струва различен. Е как да живееш, че всичко да е наред и с теб, и с бебето? Хайде, сега поемим дълбоко въздух и

се усмихнем. Нищо не е толкова страшно, както може би ти изглежда. Животът продължава още по-вълнуващо, може би с леки ограничения, но всичко си струва, защото е в името на малкото човече.

Нека сега ти кажем какво действително е напълно забранено през бременността, но пък и кои са нещата с безспорна полза за теб и бебето.



**ЗАБРАНЕНО!**  
**ПОЗВОЛЕНО!**



# Кашлица?

## ...или трахеит, ларингит, бронхит...

Дихателните органи на детето все още не са способни да „задържат“ вирусите и те бързо се спускат към белите дробове.

**Н**а пръв поглед безобидната кашлица лесно може да прерасне в трахеит, бронхит и дори в пневмония. Ето защо се постарай да неутрализираш инфекцията колкото може по-рано. За целта е нужно да се премахне възпалението.

Към твоя арсенал на действие спадат масаж, билкови чайове, инхалации. Лекарства може да назначи само педиатърът в случай на необходимост. Причина за кашлицата може да бъде и алергия. Тогава лекарят ще установи подуване на дихателните пътища, но без възпаление. Съответно и схемата на лечение ще е друга: специалистът подбира нужните антихистаминови препарати, а ти отстраняваш причината (ако може да бъде отстранена). Във всеки един случай основното е не просто да се потисне кашлицата, а да се излекува напълно.

## Ларингит

Ларингит е възпаление на лигавицата в ларинкса.

### Симптоми:

Кашлицата и дрезгавият глас са първите симптоми. Започва се със суха кашлица. Ситуацията се усложнява нощем: лумена на дихателните пътища така се свива, че гърдите на детето все едно свирят.

### Лечение:

Разбира се, консултацията с педиатър е задължителна. Той ще предприеме нужните лекарства. А

ти можеш да подпомогнеш лечението с изпитани рецепти.

- **Не включвай никакви солени, кисели и пикантни храни в детското меню.** Те само допълнително раздразват гърлото.
- **Напитките трябва да са топли, но не горещи.**
- **Ефективни са евкалиптовите инхалации. Но евкалиптът и всякакви други етерични масла се прилагат при деца над 4 години.** Евкалиптът има бактерициден ефект (разрушава микроорганизмите). В голям съд сложи 7-9 супени лъжици евкалипт и залей с вряща вода. Постави съда до леглото на детето (увери се, че не може да го достигне). Въздухът се овлажнява, а дишането става по-леко.





# Да посрещнем **ПРОЛЕТТА** **ЗДРАВИ**

**Пролетта е тук – слънцето свети, птиците пеят... Но защо мъниците, а и ние, големите, сме унили, изтощени, бързо се уморяваме и губим апетит?**

44 *Моето дете*

**К**акто е известно, точно през пролетта времето е по-неустойчиво, атмосферното налягане рязко се променя, колебае се и влажността на въздуха. Не помагат даже топлите слънчеви лъчи, които сме очаквали с толкова нетърпение. Дори напълно здравите

деца през пролетта не са със съвсем добро самочувствие. През този сезон организъмът отслабва, като правило се обострят хроничните заболявания. Как да защитиш мъничкото през пролетта? Какво да направиш, за да помогнеш на детския организъм да се справи с инфекциите?

# Близнаците – предизвикателство

# X2



## Ваня Овчарова

е аналитичен психотерапевт. Работи на свободна практика основно в неорайхиански подход (аналитичен терапевтичен подход, който възприема човека в неговата цялост – душа, психика и тяло). Провежда психотерапия в група; индивидуална психотерапия; семейно консултиране; консултиране и управление на човешките ресурси; групи с тийнейджъри; обучения; тренинги. Член е на Асоциацията на психотерапевтите в България и на Българското неорайхианско дружество (дружество на психотерапевтите, практикуващи неорайхианска психотерапия в България).



Ср. istockphoto.com

# ОСНОВНИ СЪПКИ В РАЗВИТИЕТО

СПЕЦИАЛНИ  
СТРАНИЦИ

## ЧАСТ II – 2–3 години



### Нужно е да знаеш...

Между 1 и 3 години детето усвоява нови моторни и езикови умения, продължава неговото физическо, социално и емоционално развитие.

А мама е нужно винаги да бъде готова да му помогне, да го подкрепи, да го насърчи във всяко ново предизвикателство. И успехите няма да закъснеят.

### Не пропускай да разбереш...

- Кога детето е готово за гърне.
- Как да запознаеш малкото с книжките.
- Кога е време за самостоятелно хранене.



# КАК ДА ВЪЗПИТАШ

## ЩАСТЛИВО ДЕТЕ?



### 1. Чему приказки

Приказките не са отживелица от миналото, а неотделима част от детето, от неговото личностно развитие. Според психолозите приказките помагат на малкото да осъзнае реалността. Те дават възможност да му обясниш кое е лошо и кое е добро. Приказките са изпълнени с положителни и отрицателни персонажи. Всъщност те са отражение на реалния живот, на отношенията между хората. Много възрастни си спомнят за своето детство с топлина в душата именно благодарение на това, че техните родители са им чели приказки, а те са се вживявали в героите, с техните чувства и емоции.

Родителите са тези, които могат да превърнат детството на своите съкровища в най-прекрасното и щастливо време от живота им.

**О**бикновено само чакаме мъничето да порасне малко и сме готови да го запишем на какви ли не допълнителни занимания и школи с надеждата да му осигурим успешно бъдеще. Няма нищо лошо в нашите амбиции, стига все пак да не са прекалени, но често забравяме простиците нещци, които са в основата на... щастие-то на децата ни. Нека си ги припомним.

### Съвет:

*Всеки ден намирай време да прочетеш на малкото съкровище приказка. Понякога е добре и да обсъждате прочетеното. Задавай въпроси, интересувай се какво мисли детето. „Очертавай“ нравствените ценности. Така ще му помогнеш да расте по-отговорно и по-добро.*

# ПЪРВИ ПОЛЕЗНИ

# ИГРИ

## за бебето

Още с раждането на мъничето е нужно да отделяш достатъчно време за общи развиващи занимания.

**Н**ай-лесните игри с предмети, които има във всеки дом, ще помогнат на бебчо да получи своите първи знания за света, който го заобикаля.

### Прави като мен

Лицето на мама е най-интересният обект за наблюдение, особено през първите два месеца от живота на детето. Взemi малкото в обятията си и му дай възможност да изучава твоите мимики. Известно е, че децата се стремят да имитират това изражение на лицето, което виждат у родителите си. Интересно е да наблюдаваш: усмихни се и ще видиш, че и бебето ще се опита да се усмихне, свий вежди, изплези език и очаквай повторение.

**Съвет:** сложи малките детски ръчички на твоя нос, брадичка, очи и ясно произнеси частите на лицето. Докосни с твоята ръка бузките на малкото, а после с неговата твоята и назовавай.



### Приятел от хартия

Мама не може постоянно да бъде до детското креватче. Ако детето не спи, непременно трябва да има с какво да се занимава. Разглеждането на белия таван едва ли е най-приятното нещо на света. В първите месеци бебето добре различава черния и белия цвят, но още не е способно да възприема светлосенките и полутоновете. Подходящи за изучаване са простите геометрични фигури, представени с черно-бели рисунки, които висят над детското легло на равнището на гърдите на мъничето. Те биха били отличен инструмент за стимулиране на зрителната активност.

**Съвет:** прикрепи на стената Весело слънце от хартия, нарисуйвай на него очи, нос и усмивка. Това изображение ще привлече вниманието на детето дори повече от окачените играчки.





**КРЕМ СУПА С ПРЕСЕН ЧЕСЪН**



**ЗАТВОРЕНА ПИЦА СЪС СПАНАК**



**САЛАТА С КЪЛНОВЕ**



**ЛАЗАНЯ ОТ КОПРИВА**

Как да научиш детето да управлява своите емоции и поведение? И коя възраст е удачна за това?

**В**секи родител се е сблъсквал с не до там приятни постъпки от страна на детето си – да удря или хапе друго дете на площадката, да скача по дивана, докато сте на гости, да крещи на улицата...

От къде да вземеш нужното търпение, за да се справиш с непослушното дете? Първо, не чакай ситуацията да излезе извън контрол. И второ, ти трябва да имаш план на действие. Например, ако отивате на пясъчника твоего съкровище да поиграе с другите деца, запитай се, какво би могло да се случи? Твоего дете има ли проблеми при общуването в група? Решението е съвсем просто: помисли за емоционалната подготовка на малчо. Това ще рече да помислиш за неговите чувства, за възможността да се намесиш и да разговоряте.



# 3 стъпки към разбирателство ▶

# Какво не бива да казваш...

„По-бързо!“, „По-тихо!“, „Ще паднеш!“... Всички ние използваме тези изрази в ежедневието си, а не би трябвало. Защо ли?

▶ Твоите гуми: **„Побързай!“, „Млъкни!“** и други подобни заповеди.

▶ Какъв извод може да направи детето: **„Аз не съм важен. Нейните интереси са по-важни от моите“**

▶ Какво е по-добре да кажеш: **„Имаме 15 минути на разположение. Хайде да се разберем, какво можем да направим, за да успеем.“**

▶ Твоите гуми: **„Тихо!“, „Побавно!“, „Внимавай!“**

▶ Какъв извод може да направи детето: **„Не се доверявай на света.“**

▶ Какво е по-добре да кажеш: **Просто изключи фразите, ограничаващи самостоятелността на детето.**



▶ Твоите гуми: **„Не плачи!“, „Не се смей толкова силно!“**

▶ Какъв извод може да направи детето: **„Не трябва да показвам емоциите си.“**

▶ Какво е по-добре да кажеш: **„Аз те разбирам, досещам се защо плачеш.“**

▶ Твоите гуми: **„Ще паднеш!“, „Ще се удараш!“** и т.н.

▶ Какъв извод може да направи детето: **„Светът е опасен, по-добре нищо не прави сам.“**

▶ Какво е по-добре да кажеш: **„Аз ти вярвам. Пробвай, действай. Ако имаш нужда, мога да ти помогна.“**

споделено

„Като се обърне колата – пътища много“ –  
има мъдрост в пословиците, но от всички  
възможности трябва да избереш една. А тези  
избори не са леки.



# *Мама на кръстопът*

# ТРУДНО ЛИ ТИ Е да се справиш с бебчо?

„Въобще не ми е трудно. Справям се чудесно“ – ако това е твоята реакция на заглавието, поздравления :).

**Н**яма какво да се лъжем - обикновено жените заемат ключова роля в отглеждането и възпитанието на детето.

От мъжете се очаква най-вече подкрепа - морална и материална. Но семейството е пълноценно тогава, когато и двамата родители са включени в грижите за децата. И в повечето случаи, ако за мама нещата са някак си понятни, то за тати не винаги е така... Как всъщност мъжът може да помогне на жена си, когато очакват дете? Или какви са неговите задачи, когато у дома вече има и още един живот? Не всеки мъж може да си отговори веднага на тези въпроси. Но... с времето сам ще намери своите отговори.





# КАКЪВ ТИП БАБА СИ

Стилна, мъдра, negliже? Каква баба си ти и дали не събираш в себе си по малко от всички описани образи – виж и разбери.

**А**

ко си напът да станеш баба, млада баба, навярно те обзема притеснение как ще се справиш с новата си „длъжност“. Като дъщеря, съпруга и майка си била страхотна, но каква ли ще си

като баба? Специално за теб събрахме всички типове баби, познати от народопсихологията – и да ти признаем, сигурни сме, че ще си супербаба! Въпреки това хвърли по едно око и на останалите видове, за да знаеш кога пристъпваш няколко милиметра навътре в „тъмната страна“.

## Старомодната

Класическата старомодна баба е с пухкава форма, има красива сива коса, облечена е с жилетка, носи чехли и обожава да седи пред телевизора. По всяка вероятност тя първоначално ще се шокира, когато разбере, че дъщеря ѝ или снаха ѝ ще я дарят с внуче, но ще приеме философски факта, че ще става баба, без излишен шум и оплакване. С течение на времето тя ще насърчава успешните (според нея) методи на възпитание на внуците от страна на „децата“, но и ще си позволява да критикува и да дава насоки към „правия път“. Старомодната баба има старомодни методи за отглеждане и никога не може да я извади от този стереотип.

# ПРОГРАМА

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



ДАТА	ТЕМА
13.04	Депресията по време на бременността и след раждането. Можем ли да се предпазим? Как да ѝ повлияем.
27.04	Излизането по майчинство и връщането на работа - какво ни се полага по закон, какви са необходимите документи, как да се справим от психологическа гледна точка. Симона Райчева-Дерменджиева, HR специалист
11.05	Подготовка и реакция при земетресения, наводнения и гр. бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване
27,05	Какви са предимствата на естественото раждане? Кога се налага секцио и кои са медицинските причини за това. Антоанета Димитрова, акушерка, Факултет по обществено здраве, МУ - София



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

ДАТА	ТЕМА
7.04	Захранване: по схема, педагогическо, водено от бебето, предпазване от хранителни алергии. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
12.05	Първа помощ и реакции при бедствени ситуации: как да действваме при пожар, наводнение, земетресение; как да окажем първа помощ на детето. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

**СТАРА ЗАГОРА** Аптеки Марви, бул. Патриарх Евтимий №116, **16 часа**

ДАТА	ТЕМА
7.04	Захранване: по схема, педагогическо, водено от бебето, предпазване от хранителни алергии. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
12.05	Първа помощ и реакции при бедствени ситуации: как да действваме при пожар, наводнение, земетресение; как да окажем първа помощ на детето. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

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

ДАТА	ТЕМА
8.04	Захранване: по схема, педагогическо, водено от бебето, предпазване от хранителни алергии. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
13.05	Първа помощ и реакции при бедствени ситуации: как да действваме при пожар, наводнение, земетресение; как да окажем първа помощ на детето. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване



# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## Моето дете

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

**Bodega**  
TAPAS & WINE

ДАТА

ТЕМА

9.04 Захранване: по схема, педагогическо, водено от бебето, предпазване от хранителни алергии. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

14.05 Първа помощ и реакции при бедствени ситуации: как да действваме при пожар, наводнение, земетресение; как да окажем първа помощ на детето. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

**РУСЕ** Mall Rouse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **10 часа**

**Mall**  
**Rousse**

ДАТА

ТЕМА

10.04 Захранване: по схема, педагогическо, водено от бебето, предпазване от хранителни алергии. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

15.05 Първа помощ и реакции при бедствени ситуации: как да действваме при пожар, наводнение, земетресение; как да окажем първа помощ на детето. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

**ПЛЕВЕН** Плевен, Панорама МОЛ Плевен, пл. „Иван Миндиликов“ №1, **16 часа**

**MALL**  
**PANORAMA**

ДАТА

ТЕМА

10.04 Захранване: по схема, педагогическо, водено от бебето, предпазване от хранителни алергии. Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене

15.05 Първа помощ и реакции при бедствени ситуации: как да действваме при пожар, наводнение, земетресение; как да окажем първа помощ на детето. Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване



Със съдействието на  
Национална асоциация  
„Подкрепа за кърмене“



С партньорството на:

**DEVIN**