

Моето дете

бр. 5/май 2013

3 САМО
лв.**Опасна ли е
розеолата?**(шестата
шарка)**Кога НЕ можеш
да избегнеш
секциото?****От брой В брой****ЕНЦИКЛОПЕДИЯ НА
Бременността
(петият месец)****НАЙ-ДОБРАТА
ГРИЖА ЗА
КОЖАТА НА
БЕБЕТО****7 ОСНОВНИ
СТЪПКИ за
здро̀во и щастливо
дете** (защо е важно да
закаляваш малкото)**СКРИНИНГ НА
НОВОРОДЕНОТО:**♥ **необходим ли е?**♥ **как да тълкуваш
резултатите?**СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ**Весел
Великден
у дома**

ISSN 1312-8736



9 771312 873040

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Маї 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Гимнастика за бъдещи майки
- 20** Доктор на повикване
- 24** Пети месец на бременността
- 26** На път за родилния дом
- 29** Плюсове на бременността
- 32** Цезарово сечение
- 34** Шопинг: Кой е в коремчето?

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Кърмата след първата година
- 38** Доктор на повикване
- 41** Козметика: Защитени навън
- 42** Скрининг на новороденото
- 44** Закаляващи процедури
- 47** Розеола
- 48** Внимание! Пролетни алергии
- 50** Нежна грижа за новороденото
- 52** От какво се страхува бебето?
- 55** Специални страници: Весел Великден
- 62** Какъв тип личност е детето ти?
- 65** Шопинг: Празнични усмивки
- 66** Говорѝ, говорѝ...
- 68** Съвети за здраве и възпитание
- 69** Рецепти
- 71** Шопинг: Пъстри и свежи



ПЛЮС:
Весел
Великден
СТР. **55**



3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



В слънчево време действието на полениите се засилва, а след дъжд болните се чувстват значително по-добре, **стр. 48**



От какво се страхува бебето и как да го успокоиш, **стр. 52**



Полезни съвети как да облечеш детето според сезона, **стр. 72**



СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ

82

ТЕСТ:
УМЕЕШ ЛИ
ДА СИ
ПОЧИВАШ?

72 От гъжгеца, ах, нас не ни е страх!

74 Първи уроци по... танци

76 Шопинг: Готови за приключения

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

78 Без изход

80 Стройни и без целулит

82 Тест: Умееш ли да си почиваш?

86 Козметика: Без „портокалова кожа“

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

88 Тате VS. пиперливите гумички

90 Пролетно почистване

92 Контролирай емоциите си

96 Кога е нужно семейно консултиране?

98 Конкурс: Виж колко съм сладък

92

КОНТРОЛИРАЙ
ЕМОЦИИТЕ СИ



65

ШОПИНГ:
ПРАЗНИЧНИ
УСМИВКИ



62

КАКЪВ ТИП
ЛИЧНОСТ Е
ДЕТЕТО ТИ?



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* **Плюшено мече „Hallmark“** ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.

* Най-добрият съвет ще получи **Фотоалбум „Моето дете“**, на стр. 68.

* Всяка публикувана

снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи диск **„Любимите песнички на Моето дете“**. А една от публикуваните, изтеглена с томбола, ще грабне голямата награда **Дървен пъзел и чаша „Имунокинг“** на стр. 98.

ГИМНАСТИКА за бъдещи майки

»Продължение от
миналия брой

За да се чувстваш богдра и свежа, не спирай да се движиш. Подходящите упражнения ще се отразят благоприятно на настъпващите промени в организма.

Вторият триместър е най-добро време за изпълнение на гимнастически комплекси, защото организмът е привикнал към плода, който е разположен високо в коремната кухина.

- ✓ Подходящи са упражненията от изходно положение: кръстосан седеж, тилен лег, колянна опора.
- ✗ Противопоказни са подскоците и повдигането на краката едновременно, водещи до рязко увеличаване на коремното налягане.

1

Изходно положение:
разкراчен стоеж с ръце встрани.

- Ходене и вдишване (3-4 минути), като ръцете са встрани и нагоре. Издишване – връщане в изходно положение.

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

2

Изходно положение: стоеж с ръце напред, крака на широчината на раменете.

- Извиване тялото наясно, дясна ръка отвеждай назад. Връщане до изходно положение и равномерно изпълнение. 5-6 повторения са достатъчни.

Упражнения за през II триместър

Помогат за:

- подобряване подвижността в тазобедрените стави;
- укрепване на коремните и гръдните мускули;
- еластичността на мускулите на тазовото дъно;
- засилване на бедрената мускулатура.



На път за РОДИЛНИЯ ДОМ

Природата се е погрижила да ни подсказва, че Големият ген е дошъл (ти самата отгавна очакваш появата на силните контракции или изтичането на водите и броиш дните, оставащи до термина). Твоята подготовка обаче е започнала доста по-рано.

В края на 8-ия месец е време да приготиш чантата, с която ще се запътиш към родилния дом, когато моментът настъпи. Ясно е, че бебето не винаги се ражда точно на термина. Ето защо е разумно е да си подготвена доста преди крайния срок. Вероятно вече си избрала болницата, в която ще раждаш. Поинтересувай се разполагат ли със списък за нещата, които е необходимо да носиш със себе си. Съобрази се от изискванията на съответния родилен дом. В допълнение – ето ти и нашите предложения.

Задължително за мама

- документи: лична карта, медицинско направление, обменна карта;
- дамски превръзки – 2-3 пакета, лигнин;
- хавлиени кърпи, тоалетни принадлежности (самобръсначка, сапун, шампоан,

четка за зъби и паста, гребен, мокри кърпички, салфетки, тоалетна хартия);

- нощници – поне две; 2-3 чифта къси чорапи; пантофи или чехли;
- бельо; помпа за кърма;
- прибори за хранене – чаша, лъжица, вилица;
- ако си с дълга коса – ластици, шнола;
- телефонът и зарядното – със сигурност ще ти се иска да съобщиш Големата новина на целия свят.

Задължително за бебето

- 1 пакет еднократни пелени за новороденото – според продължителността на престоя или поради други причини от болницата може да поискат повече пеленки;
- мокри кърпи;
- не забравяй дрешките за изписването на бебето.

ПЛЮСОВЕТЕ НА

Бременността

Вече знаеш, че си бременна, и от ген на ген се „срещаш“ с все нови усещания и възнения. Всъщност ти предстои да изживееш едни от най-прекрасните дни в живота си.

Бързо и безпроблемно се вживяваш в новата роля – видяла си двете чертички и светкавично „усвояваш“ интернет пространството, записваш час за преглед и ти се иска да научиш какво те очаква през 9-те месеца. Първоначално може да останеш с впечатлението, че

всъщност свободата ти се ограничава и трябва да подчиниш всичко на малкото същество, което носиш в себе си – колко да ядеш, какво да пиеш, как да прекарваш свободното си време и т.н. Но ако погледнеш позитивно на състоянието си, ще се убедим, че положителните моменти не са никак малко и очакването на бебето е много, много възбуждащо.

Промени за добро

Бременността ще те научи **да цениш и планираш времето.** Действително за тези 9 месеца ще трябва да свършиш редица неотложни дела. Редовните медицински консултации, избор на родилен дом, необходими покупки за бебето, подготовка на работното място (да се погрижиш за нужната информация, която да оставиш на заместника ти). Ако до този момент многократно си опитвала да спазваш дадена диета, но все нещо не се е получавало, то сега

правилното и балансирано хранене е必需имост.

Като това, разбира се, няма нищо общо с мъчителната диета, която включва примерно салата на обяд и ябълка вечер :). Освен това е възможно в началото на бременността да се променят хранителните ти вкусове. Угаждай си спокойно, като не пренебрегваш с количествата. Обикновено към 16 г.с. всичко си идва на мястото и тогава е нужно да съблюдаваш правилата на рационалното хранене. Може би сега е времето за нови кулинарни върхове – нищо чудно да въведеш

С наближаването на първия рожден ден на малчо, все по-често чуваш репликата: „За какво продължаваш още, то в кърмата вече нищо полезно няма – една гола водича“.

По неизвестни причини тази представа упорито се предава от уста на уста и подобни фрази може да чуеш понякога дори от медицински специалисти. Каква е истината?

Всички знаем, че кърмата непрекъснато се изменя спрямо променящите се нужди на

КЪРМАТА

след първата година

детето. Коластрата е малко като количество, за да осигури на бебето множество антитела, концентрирани в малък обем, тъй като стомахчето му не побира повече. В горещо време в кърмата се съдържа повече вода, за да утолява по-добре жаждата на бебето. С порастването на детето видът на белтъците в нея се изменя, за да подпомага растежа. Съдържанието на мазнини се променя дори в рамките на едно хранене. Гърдите и бебето са в синхрон по всяко време на кърменето – и просто няма как да се случи на първия рожден ден изведнъж да спре синтеза на белтъците, мазнините и въглехидратите и от гърдите да потече само бистра водича.

Едва ли е изненадващо, че изследванията напълно потвърждават тези факти. Едно голямо проучване,

с официалното съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

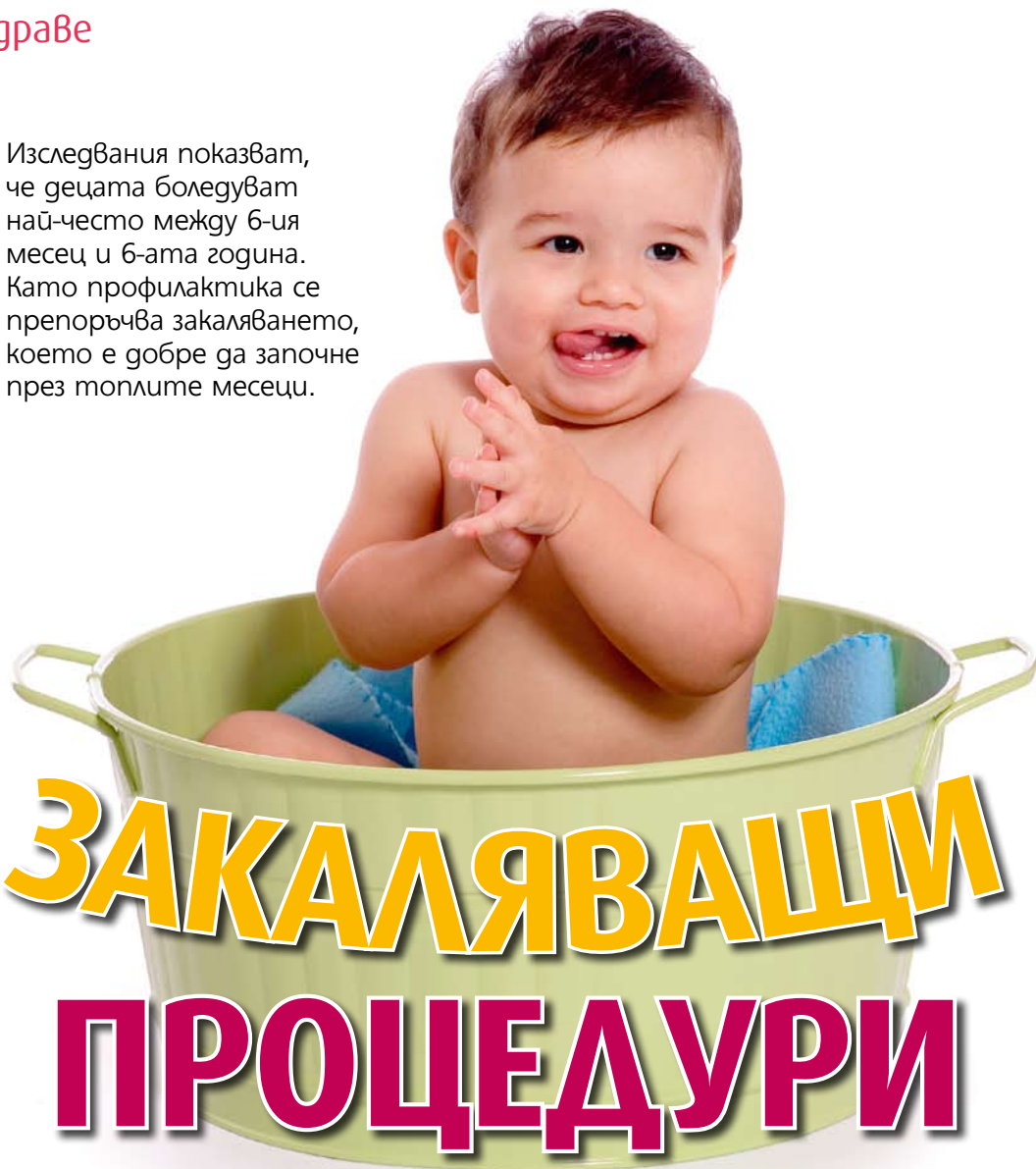


Консултантите от Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“ към Националния комитет по кърмене можеш да откриеш на тел. **0896 418 488**. Ще получиш консултация по телефона или у дома. Ако е необходимо, ще те насочат към консултант, който е в близост до твоя дом. Полезна информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията:

www.podkrepazakarmene.com



Изследвания показват, че децата боледуват най-често между 6-ия месец и 6-ата година. Като профилактика се препоръчва закаляването, което е добре да започне през топлите месеци.



ЗАКАЛЯВАЩИ ПРОЦЕДУРИ

Под закаляване се разбира система от действия, които целят да укрепят организма и да повишат съпротивителните му сили към вредните влияния от външната среда. Систематичното провеждане на закаляващите процедури, съобразени

с възрастта на детето и особеностите на организма, води до устойчивост към резките температурни колебания, различни инфекции и т.н. Преди да започнеш да закаляваш малкото, поговори с педиатъра какви точно процедури ще са подходящи. Практически закаляването може да започне седмица след

раждането, стига всичко да е наред. Ако детето е пораснало, това не значи, че си закъсняла, но колкото по-рано, толкова по-добре. Разбира се, можеш да стартираш и по всяко време на годината, но най-добре е през летния сезон. От повече внимание в тази насока се нуждаят децата, които са болни от рахит или

често страдат от респираторни заболявания. При малчовците с хронични заболявания към закаляване трябва да се пристъпи в периодите на ремисия, т.е. когато изразените признаци на болестта стихват. Закаляването трябва да се провежда систематично и постепенно. Ако има прекъсване между оздравителните проце-

НЕЖНА ГРИЖА за кожата на новороденото

Сравнението „нежно, като бебешка кожа“ е толкова популярно и наложило се, че никои всъщност не се замисля, че по-точното определение е „деликатно“.



Именно такава е кожата на новороденото. Съществуват няколко основни разлики между нея и тази на възрастен човек. Дерматолозите определят осем несходства между тях:

→ Първата разлика е, че новороденото има голяма кожна повърхност, съотнесена към малка телесна маса – 700 кв.см./кг. в сравнение с възрастните, където съотношението е 250 кв. см./кг. „Следователно при новороденото има по-висока абсорбционна площ за продукти, приложени върху кожата и затова трябва да бъдем изключително внимателни“ – обяснява дерматологът д-р Слава Божинова.

→ Втората особеност на бебешката кожа е, че при нея връзката между епидермиса и дермата е по-слаба, което при евентуално възпаление може да доведе до по-лесното образуване на мехури.

→ Друга отличителна черта е, че кожата на новороденото е потънка и по-малко еластична от тази на възрастен човек.

→ Специалистите определят като четвърта нейна особеност по-голямата пропускливост на роговия ѝ слой и несъвършената епидермална бариера. „Това е причината новороденото да е склонно към дехидратация, прегряване, да има по-висок риск от инфекции и т.н.“ – разяснява д-р Божинова

→ Петата разлика е, че при новороденото е намалена продукцията на меланин, от което следва, че е повишен риска от ултравиолетово увреждане на кожата.

→ Специфично за кожата на бе-

бето е и намаления капацитет за изпотяване, поради това, че потните жлези са по-слабо активни.

→ Тя е с по-висока киселинност на повърхността.

→ И последно – има по-малко свободни мастни киселини.

Специфични грижи

След раждането кожата на бебето започва да изпълнява ролята на регулатор на температурата и на защитна бариера спрямо външната среда. През първите години бебешката кожа е по-уязвима, по-пропусклива по-склонна към инфекции, отколкото кожата на възрастните. „Затова е много важно правилната грижа и прилагането на подходяща

ВЕСЕЛ ВЕЛИКДЕН

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ



Нужно е да знаеш...

За да създадеш традиции, които ще карат детето като порасне да казва „А мама правеше това за Великден“, не е необходимо да си пре-възходен кулинар или толкова сръчна, че да изписваш яйцата като икони. Трябват ти любов и желание...и нашите добри идеи.

Не пропускай да разбереш...

→ Историята на празника

→ Как да направиш най-красиво декорираните яйца

→ Какви са Великденските традиции по света





От дъждеця, на нас не ни е страх!

„Как да облека бебето в зависимост от сезона“ - е въпрос, който си задава всяка майка с новородено или малко дете. Приемаш ли съвет?

Знам – очакваш с нетърпение времето, когато с малкото съкровище ще имате вербална комуникация и ще можеш простичко да попиташ „Студено ли ти е, маме?“ Но към момента разполагаш с разтапящ се в усмивка бебок, който гука и се смее с глас, но няма как да обясни, че това да му сложиш 3 жилетки и елек е лошо решение. Освен ако не се разплаче, разбира се. Като правило преходните сезони (пролет и есен) създават най-много трудности около попълването на гардероба и избора на точните дрешки за навън. От една страна имаш нужда от памучни блузки с дълъг ръкав, но ако сте навън по обяд, нищо чудно времето да е и за късо ръкавче. Нужно ти е тънко яке срещу вя-

тър, под което можеш да сложиш и пуловерче, ако изведнъж задуха и стане студено.

Гледай детето, не Времето!

Прекалено смело ли ти се струва? Е, време е да се научиш да бъдеш смела. Това е твоето бебе и то ще ти покаже дали му е хладно или топло. Ако нослето му е с нормална температура, няма избледняване или синкава ивица около устните и бузите му не са червени като ябълки, значи си се справила блестящо. Като правило мъникът би следвало да е облечен с една дреха повече от теб, но това обикновено не означава пуловер под якето, докато ти си по трикотажна блуза



Нужно е да знаеш...

Ако детето е с atopичен дерматит или други кожни проблеми, най-добре е да не го навличаш изобщо. Всяко претопляне ще обостри обрива и малкото ще се чувства наистина зле.

и лек шлифер. Плътноста на твоите дрехи е мерилото. Не забравяй, че децата понасят много по-лесно студа, отколкото жегата. Така че по-лесно е да носиш одеяло, за да го завиеш, отколкото да събличаш катове дрехи от него (все едно махаш листата на зелка).

За усмихнати пролетни разходки

Има някои ключови дрешки, които трябва да присъстват в гардероба на малчо в зависимост от възрастта му. И в багажа, който приготвяш при разходки навън.

Новородените –

Все още е хладно и дори като сте си у дома е добре бебето да е с цяло

СТРОЙНИ И без целулит

Не познавам жена, която да няма забележки към външния си вид. Независимо дали искаш да се разделиш с 2 или 10 допълнителни килограма, целулитът е общ проблем.

Най-големият ти враг в този случай е примирението. Мисълта, че всички са като теб не бива да приспива желанието ти за промяна. Защото в този случай всичко зависи от теб, мотивацията и желанието ти да противодействаш на „пор-

токаловата кожа“. Ето отговорите на най-честите въпроси, които си задаваме като жени.

Какво представлява целулитът?

Въпреки че всеобщото твърдение е, че целулитът е само козметичен дефект в действителност истината се оказва съвсем друга. „Портокаловата кожа“ е сериозно заболяване на съединителната тъкан, което засяга едновременно лимфната система и кръвоносната система на повърхността. Нарича се липодистрофия (Gynoid lipodystrophy), като в превод от латински означава дистрофия на мастните тъкани.

Как се образува?

Огромно влияние върху образуването на целулит имат заседналият начин на живот и вредните навици - алкохол и тютюнопушене. Понякога обаче появата му може да бъде провокирана и от настъпил дисбаланс на хормоните в организма, например: дисфункция на яйчниците, надбъбречните жлези и щитовидната жлеза.

До натрупването на целулит водят разкъсването и деструктурирането на колагена, интоксикацията (отравяне) и лошото снабдяване с кислород на тъканите.

Можем ли да спрем този процес?

Предвид начина ни на хранене и живот, в съвременния свят е почти невъзможно без усилия от наша страна. Освен здравословната диета, която изключва солта, захарта и бялото брашно и включва пиенето на много вода, на помощ идват спортът заедно с няколко процедури с апаратура, които имат доказан ефект: Vella Shape и Icoone. Не са за подценяване и познатите мануални антицелулитни масажии. Така изброените терапии за

Обобщено причините за появата на целулит са:

- наследствената предрасположеност;
- възрастта;
- нездравословното хранене;
- наднорменото тегло;
- честите колебания в телесната маса.

Тате

vs.

пиперливите думички

Мили мъже! Честито!
Имате бебе у дома. Кое-
то означава, че ви пред-
стои цял живот да защи-
тавате магистратура по
специалността „pogumel“.

Една шегови-
та максима
гласи, че от
всеки мъж ба-
ща не става.
Т.е. – мъже-
те, погледнати целокуп-
но, много-много не са
съгласни да се ограни-
чават и да се съобразя-
ват с когото и да било,
ако това касае личното
им пространство, нави-
ци и свобода. Да, ама
не. Или поне не вече и
не от момента, в който
в дома им се появи ед-
но мъничко същество,
толкова скъпоценно, че
заради него са в състоя-
ние да пропуснат и фут-
болен мач от Висшата
лига. Защото от този
миг то се превръща в
техния голмайстор за
цял живот и допълва
дефиницията им като
мъже с титлата татко-
вци. Защитата на това

звание обаче изправя
неговите носители
пред различни задачи и
прилича на безкрайно
бягане с препятствия.
Било заради ескалира-
щата нужда от грижи
за семейството, заради
активната помощ и
отговорност в отглеж-
дането и превръщането
на мъничкото в голямо
човече, било защото по
този път новоизлюпе-
ните бащи се сблъскват
с напълно нов между-
личностен контакт в
общуването с техните
рождби. И докато първи-
те две задачи някак от
само себе си прилягат
на самоопределението
им като мъже, послед-
ната понякога се пре-
върща в препъни камъ-
че в комуникацията със
свидното чедо.
Аксиома е, че за всеки
мъник неговият татко е

най-силен, умен и може
всичко, точно както
мама е най-красивата.
Децата се уповават на
своите родители като на
най-сигурна защита от
всички опасности в този
свят, които тепърва опо-
знават. По тази причина
те безпрекословно им
вярват и приемат техни-
те действия, поведение
и всичко, което казват,
за правилно, за пример.

Говори! Говори?

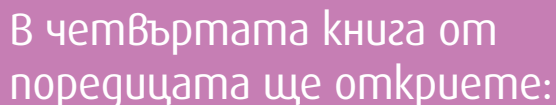
Ранната детска възраст
освен с бързото физиче-
ско израстване обаче се
отличава с невероятна
динамика във вербално
отношение. Осъзна-
ването на причинно-
следствената връзка
между нещата и техните
названия е водещо за
интелектуалното раз-
витие на малките хора.
Ето защо е много важно
как родителите говорят,
обясняват и въобще

комуникират със своите
деца и какъв пример
представяват за тях
(извън чисто поведен-
ческия аспект). И тук
стигаме до поговорката
„език мой – враг мой“.
Иде реч за „онези“ не-
волно изпуснати думич-
ки, които на принципа,
че грешката се запомня
по-лесно от правилото,
заягат в речника на
малчовците и се превръ-
щат в трудно изкореним
проблем. И тъй като
„попръжванията“ обик-
новено идват от устите
на татетата, те са онези,
които трябва да се спра-
вят в тази ситуация.

Какво се случва?

■ На първо място,
мили бащи, трябва да
знаете, че дечицата
съвсем не са за подце-
няване. Подсъзнателно,
когато чуят неприлич-
на дума или израз, те
усещат различния кон-

Колекция от **8 невероятни** книги, с най-важните теми за здравето, възпитанието и развитието на детето



- *Как да храниш здравословно детето си?*
- *Кърменето – Всеки проблем има решение.*
- *Захранване – стъпка по стъпка.*
- *Неустоими рецепти за твоето дете.*

CAMO
5 лв.

Търсете от **19 АПРИЛ**
в обектите за
периодични издания

Може да поръчате цялата поредица на www.shop.sbb.bg или на тел: 0800 12321; 02/ 4016 849

Очаквайте
КНИГА №5 на
7 МАЙ



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

