

Моето дете

бр.5/май 2014

1,99 лв.**ВРОДЕНИТЕ
БЪБРЕЧНИ
ЗАБОЛЯВАНИЯ -****как да намалиш
неприятните
усложнения****СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ****С ДЕТЕ
НАВЪН****От брой
В брой****ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ****седми
месец****15 изпитани
метода****да спреш детските сълзи****НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНОТО
УСЛОЖНЕНИЕ СЛЕД
РАЖДАНЕ – ЕНДОМЕТРИТ***** разпознай симптомите
* реагирай навреме****КАК ДА
СТАНЕШ
ПРИЕМЕН
РОДИТЕЛ
(И ЗАЩО)**

ISSN 1312-8736



05

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Маї 2014

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



46

62

78

55

42

88

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Поглед отвътре
- 20 Доктор на повикване
- 24 Ниско кръвно налягане
- 26 Осем неща, които бременните да избягват
- 28 Ммм, вкусно
- 30 Да родиш с компания
- 32 Бременна през пролетта
- 34 Шопинг: Стъпвайте леко

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Кърмене за начинаещи
- 38 Доктор на повикване
- 42 Седми месец на бебе Габриела
- 44 Детска церебрална парализа
- 46 Бъбречните заболявания
- 48 Децата са най-големите ни учители
- 50 Детските лекари
- 52 Ох, боли
- 55 Специални страници: С дете навън
- 62 Не на сълзите!
- 65 Детската площадка
- 67 Козметика: Воал върху кожата
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти

ПЛЮС:
С дете
навън
СТР. 55

32
БРЕМЕННА ПРЕЗ
ПРОЛЕТА

88
ОТВОРИ
СЪРЦЕТО СИ



16
ПОГЛЕД
ОТВЪТРЕ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



защо да раждаш с партньор,
стр. 30



силата на хомеопатията,
стр. 48



запази еуфорията на какама/
баткото, стр. 71

86

ПЕРФЕКТНИЯТ
БАЩА



76

ЛЮБИМ ДЕНИМ



65
ДЕТСКАТА
ПЛОЩАДКА

- 71 Мамо, аз съм вече кака/батко!
- 74 Детски хороскоп: зодия Телец
- 76 Шопинг: Любим геним

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Ендогетрим
- 80 Не на супер майките
- 82 Свекървице! Свеки... Мама!?
- 84 Козметика: Върни си формата

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

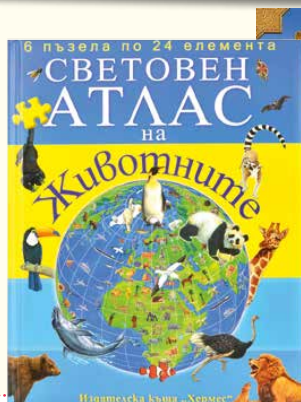
- 86 Перфектният баща
- 88 Отвори сърцето си...
- 92 Шопинг: Пролетна разходка

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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

КАКВО МОЖЕШ ДА

СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* Книга "Световен атлас на животните" ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.

* Най-добрият съвет ще получи книгата "Тайните на древния свят", на стр. 68.

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

През I триместър стойностите на кръвното налягане при повечето майки са леко понижени, но разбира се, това съвсем не е задължително. Хипотонията (пониженото кръвно налягане) е нещо обичайно, но ако стойностите спадат рязко, това може да крие опасности за бременността, за плода и за родовия процес. Така че ако си склонна към ниско кръвно налягане, бъди нащрек.

Причини

Както вече бе споменато, хормоналните промени са една от главните причини.

Пониженото кръвно налягане през I триместър има ясна и конкретна функция – създават се условия за бебето. Обемът на кръвта се увеличава, сърцето трябва да работи повече, за да снабдява с кръв два организма – твой и на мъничето. Същевременно съединителната тъкан се разхлабва, за да се осигури повече място за бебето, което води до разширяване на съдовете, а оттам до понижаване на кръвното налягане.

Нарастващата матка, която натиска големите ар-

терии, също може да доведе до хипотония. Освен това горещото време и обезводняването са сред възможните причини за подобно състояние.

Симптоми

Основните признаци за ниско кръвно налягане са:

- Гадене;
- Сънливост;
- Усещане за слабост и изтощение;
- Бърза умора;
- Често виене на свят;
- Шум в ушите;
- Нарушения в координацията.

Норми

Трябва да кажем, че кръвното налягане извън бременността е в норма при колебания в пределите на 90 на 60 до 140 на 90. При тези показатели спрямо конкретния случай човек се чувства добре. Но в периода на бременност тези стойности могат да се променят. Допустимите колебания са до 10% от посочените.

Много жени считат, че ниското кръвно съвсем не е опасно, ако разбира се, не получават световъртеж

Хормоналните промени, които настъпват през 9-те месеца, влияят и на кръвното налягане.



Ниско кръвно налягане

Може да си чула тези съвети стотици пъти, но след като става въпрос за здравето на бебето, ние ще ги повторим.



НЕЩА, които бременните ДА ИЗБЯГВАТ

Колкото и да не харесваме забраните, трябва да признаем, че през 9-те месеца на бременността, когато в теб расте живот, който зависи изцяло от решенията ти, трябва да се съобразяваш с повече от 10 неща. Разбира се ние ще споделим кои са основните, а твоят майчин инстинкт ще ти подсказва останалите.

...Избягвай задимени места и откожкни вредния навик, ако си пушач

Желателно е да не си намиращ извинения, за да запалваш цигара-две на ден. Теорията за стреса, който организмът ще получи при рязко спиране на цигарите, се разнася точно като облаче дим. Няма как раздялата с толкова вреден навик да предизвика нещо различно от подобрение на цялостното ти физическо състояние. Доказано е, че цигареният дим, независимо дали приеман директно или като пасивно пушене, води до:

- Спонтанни аборт;
- Вътреутробно спрангане;

- Негоносоеност;
- Преждевременно раждане;
- Ниско рождено тегло на бебето.

...Избягвай алкохола

За пореден път – няма допустимо количество алкохол, което да е безопасно за развиващото се бебе. Не забравяй, че имате общо кръвообращение и, че за да се излъчи от организма на плода на алкохола му трябва два пъти повече време, от това, което е нужно за теб. А тялото на човекото тепърва се формира. Феталният алкохолен синдром (ФАС) се среща не само при бебета на майки алкохолички. Той е тежко състояние, което се характеризира с редица аномалии. На употребата на алкохол

по време на бременността се дължи и умственото изоставане при някои деца.

За съжаление, въпреки многобройните медицински проучвания и доводи, голям процент от бременните жени не се въздържат и пият алкохол.

...Нека друг поеме грижата за домашните любимци

Никой не казва да се разделиш с котката или кучето си, но нека друг почиства котешката тоалетна и храни рибките. Ако имаш птици, тогава е добре да поговориш и с акушер-гинеколога си, и с ветеринаря, но със сигурност не бързай да причиняваш стрес нито

Бременна през пролетта

Умора, отпадналост, липса на настроение? Трябва ли да се сблъскаш с тези типично пролетни симптоми, когато в теб пунти и още един живот

Авитаминоза

През пролетта много хора изпитват „витаминозен глад“, проявяващ се като обща слабост и отпадналост. Това важи в пълна сила и за бъдещите мами. Независимо от сезона, още в началото на бременността в повечето случаи гинеколозите предписват витамини. Но освен таблетките, които пиеш, грижи се и за своето меню. Не пренебрегвай всичко зелено – коприва, спанак, салатки.

Тук е уместно да напомним и за пигментните петна, които се появяват с първите слънчеви лъчи. Благодарение на слънцето се образува витамин Д, без който не се усвоява калций. От друга страна пигментните петна са неприятни. Можеш да намалиш шанса от появата им чрез витаминозна храна.

Нашият съвет: Яж всичко зелено, характерно за пролетта. Разбира се, по-добре е, ако можеш да си набавяш продуктите от село, защото се предполага, че са по-чисти и екологични.

Ако имаш притеснения относно пигментацията, обърни се към дерматолог. Той би те посъветвал какви защитни кремове можеш да използваш.

Дрехите

Защо започваме точно с дрехите? Защото като си бременна, и без това ти тежат повечето килограми, така че с нетърпение се „разтоварваш“ от зимното палто, пуловерите и т.н. А трябва да се има предвид, че по време на бременността се нарушава терморегулацията и усещането ти за топлината нерядко е лъжовно. Досещаш се, че това може да ти изиграе лоша шега. Ветреца, нищо че ти се струва лек, може да доведе до неприятности.

Нашият съвет: Когато излизаш навън, да се ориентираш не толкова по собствените си усещания за времето, а по стойностите на термометъра.

Пролетта е прекрасен сезон – слънцето се усмихва, небето е по-сино от всякога, полетът на птиците е вдъхновяващ, а ние се чувстваме обновени и освежени. И въпреки това именно с пролетта са възможни и усложнения със здравето. Смяната на сезоните може да се окаже неблагоприятна особено за бъдещите майки. Ако си с коремче, ето на какво е добре да обърнеш внимание през пролетта.

КЪРМЕНЕ ЗА НАЧИНАЕЩИ

Всяко начало е важно, но от добрия старт на кърменето зависят здравето и спокойствието на твоето бебе.

Това, от което ще имаш най-голяма нужда в началото, е търпение. Да, кърменето е толкова естествено, колкото и раждането, но точно както може да се наложи цезарово сечение, така може да се сблъскаш и с различни проблеми. Ето защо е важно да знаеш някои основни кърмачески постулати (ако може така да ги наречем)

НАИСТИНА ЛИ ГЪРДАТА Е НАЙ-ДОБРОТО?

Да. Категорично и безспорно. Кърмата е видово специфично мляко. Съдържа хранителни вещества, хормони и растежни фактори, които няма как да бъдат дори минимално наподобени от което и да е мляко за кърмачета. Изключителното кърмене през първите 6 месеца от живота на бебето

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**



Този година за 9-ти пореден път на 14-и март в България бе отбелязан Световният бъбречен ден, като мотото му беше „Започни деня с чаша

вода”. Отбелязването на този ден цели да насочи вниманието и на лекари, и на пациенти към бъбречните заболявания и тяхната превенция. Около 10-13% от възрастните имат бъбречно страдание, като всяка година се уве-

личава броят на пациентите на хемодиализа. Основният проблем е, че голяма част от тези заболявания могат да се диагностицират в детството и подлежат на лечение, но често те са трудно откриваеми поради без-

Поради честото подмолно начало, липса на оплаквания (температура, болки, отоци), бъбречните заболявания по правило се диагностицират късно, поради което са наречени „тихата епидемия”.



БЪБРЕЧНИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ - „тихата епидемия“

Научете мъжа да обича, жената да уважава. Ясно е, че животът промени ролите на мъжа и жената. Майката е едновременно професионалист, но и решава основните проблеми в семейството. Така на практика тя се превръща в по-неотстъпчивия от партньорите. А е важно родителите да си партнират относно възпитанието, като не се забравя, че мъжът трябва да бъде научен да обича, а жената до него да го уважава. В много семейства така и не приемаме, а постоянно осъждаме недостатъците на другия. А момчето наблюдава всичко и логично смята, че то постоянно ще бъде критикувано. Покровителската роля на майката се прос-

Никой не ни учи как да бъдем добри родители, нито как да бъдем синове и дъщери. В желанието си да създадем успешни наследници, често прекалявам с похвалите към тях и това може да бъде опасно.

Развийте емоционалната интелигентност на момчето

Освен слаби и плахи такива момчета реално не развиват емоционалната си интелигентност. Мъжът често боледува, защото очакваме от него да премине през всичко без да се оплаче. С години спотаява емоции като гняв, срам, страх, вина и неудовлетвореност. А те отварят пътя на редица мъжки проблеми, които имат психосоматичен произход. Сърдечно-съдовите заболявания са ярък пример за това.

Децата са най-големите ни учители

Дайте им свобода и уважение

Да не забравяме, че залагаме много модели от още най-ранна възраст. И още тогава децата независимо дали са момчета или момичета трябва да свикнат да уважават, но и да имат свобода за решенията си. В желанието

тира през целия му живот и така силните майки програмират зависимост към себе си и създават нерешителни мъже.

Ох, боли или как малчо Възприема болката

Детето има представа за болката – да се появиш на този свят си е тежко изпитание :). Но не я приема като нещо страшно. Освен ако не е попаднало на хипергрижовни родители

Нека си представим следната ситуация: детето внезапно пада и се удря. Бързо търси погледа на възрастния. То разбира, че с него се е случило нещо ново и необичайно, но как да реагира? Учени, на базата на редица изследвания, утвърждават, че мъниците се учат от реакциите на родителите си и съответно ги копират. По-нататък децата използват натрупания опит, за да реагират по подобен начин в дадена ситуация.

„Боли ме“ - наистина ли?

Често родителите се чудят как да реагират, когато детето каже, че нещо го боли. Всъщност този въпрос трябва да зададете към себе си: „Скъпа мамо, как ти реагираш на собствена си болка?“ Попитай себе си и честно си отговори. А сега идва и другият въпрос, който трябва да си поставиш: „А как искам другите да реагират на моята болка“.

Отговорът на първия въпрос ще покаже доколко си в контакт със собствените си чувства. Вторият отговор – ще ти покаже как да постъпиш със своето дете. Ти никога не можеш да почувстваш доколко го боли. Но можеш да го научиш да се вслушва в себе си и да ти се доверява. Ако казва, че не го боли и се държи естествено, няма смисъл да отделяш повече време на ситуацията. Ако ти каже, че го боли,





В ресторанта

Храненето с малчугана навън е истинско приключение. Понякога семейната вечеря на публично място може да те накара да си кажеш „Никога повече!“.

Вчерята извън дома с малко палавниче е предизвикателство дори и в най-непретенциозното заведение. За да запазиш спокойствие (доколкото е възможно), приеми факта, че детето по всяка вероятност ще прави всичко друго, но не и да се хран

ни. Дори най-кроткото мъниче трудно се застоява дълго на едно място, а това може да влуди цялото семейство и да провали вечерта ви. Значи ли това, че никога повече няма да вечеряте навън, или ще се откажете поне докато детето не навърши... 18?! И защо никой не ви го каза, преди да станете родители!

Мамо, толкова е вълнуващо!

Основната причина за това странно и необяснимо поведение на иначе послушното вкъщи дребосъче е в неговото голямо вълнение. Всичко е ново и непознато за него и то се втурва да го изследва с неизчерпаема енергия! Все пак да се храниш навън е много по-различно от това да ядеш вкъщи: други хора, миризми, звуци, обстановка... все неща, от които и най-големият кротушко лесно може да се превъзбуди пред смаяния по-



На всяко дете му се случва да плаче, да се сърди, да капризничи. А на мама се пада сложната задача да го успокои.

НЕ на сълзите!

Преди да ти дадем съвети как да се справиш с детските капризи, нека напомним, че всяко дете има правото да плаче, когато нещо го боли, тъжно му е, уморено е, обидено е или

просто ей така, без някаква особена причина. В повечето случаи сълзите са важни и нужни и трябва да се отнесем с разбиране към тях. Знаем, че понякога детската истерия е трудна за овладяване, затова и решихме да ти предложим няколко идеи, с

които да опиташ прости да я спреш навреме, преди да се е развихрила с пълна сила :).

1 Напомни за нещо важно, заради което плачът може да бъде отложен. Например: „Можеш ли после да поплачеш, че сега ако продължиш, слънцето

ще се скрие и няма да можем да излезем навън/няма да можеш да се полюлееш на люлката/няма да можем да отидем до магазина за бонбони.“ Важното е, че не отнемаш правото на детето да поплаче, а само го молиш да поотложи този момент.

Детската площадка

Със затоплянето на времето площадките са все по-неустойими за мъниците. Та как иначе – там животът кипи с цялото му разнообразие :).

Деца, и майките имат нужда от социални контакти и непринудено общуване. И ги намират точно там – на детската площадка, където времето минава неусетно, наситено с емоции и преживявания за малки и големи.

Площадката за мама е...

...мерило за родителство. Там попадеш в кръга и на други мами, които са с подобни радости и тревоги като твоите. Имаш възможност да поговориш, да обсъдиш теми, които те вълнуват, да бъдеш внимателен слушател и мъдър съветник (нищо друго не те откъсва така от собствените проблеми, както желанието и възможността да помогнеш на друг). Мама има нужда да откъдне, да релаксира, да се посмее от душа, да посплетничи на воля, да си позволи онова леко и незадълбочено общуване, което като че ли понякога е непонятно за мъжката природа. Освен това общуването на детската площадка дава възможност на младите и неопитни майки да преминат своего рода школа по отглеждане и възпитание на децата.

На площадката задължително ще срещнеш своята половинка за разхожки, а децата ви ще пораснат като близки приятели.

Мамо, аз съм вече кака/бамко!



Какво обаче може да се случи след тази първоначална еуфория?

Няма думи, които да опишат радостта, когато в дома ви се настани бебе – второ или поредно. Най-щастлив обаче е другият невръстен член на семейството – твоето по-голямо

детенце. И как няма да бъде, след като вече се чувства пораснало, защото не е най-малкото във вашата общност. А и новороденото тооолкова прилича на кукла :) Възторжените емоции у първата ти рожба обаче в много случаи бързо



ЕНДОМЕТРИТ

най-често срещаното следродово усложнение

Първите няколко дни след раждането са ключови за доброто ти възстановяване, затова все още лежиш в родилно отделение. Но не бива да пренебрегваш собственото си състояние и в последствие.

Ендометритът представлява възпаление на лигавицата на матката. Причинява се от попаднали там микроби, които предизвикват възпалителен процес. Основно проблемът идва от това, че след отделянето на плацентата на мястото ѝ остава участък, подобен на рана – т. нар. „плацентарна площадка“. Самите стени на матката също представляват подобна рана, което е благоприятна почва за развитие на възпаления. Ако към тези обстоятелства прибавим и пониженият имунитет на жената и немалката кръвозагуба – рискът от инфекции нараства значително. Вероятността от възникване на ендометрит е голяма, ако:

- По време на бременността по някаква причина е правена амниоцентеза;
- Раждането е извършено чрез цезарово сечение;
- Жената страда от хронични заболявания на сърцето или други органи;
- Има голям промеждутък време от момента на изтичане на околоплодните води до раждането (над 6 часа);
- При раждането е имало усложнения;
- В матката има остатъци от плацентата или от околоплодните обвивки.

Основни признаци:

Ендометритът може да се развие до няколко часа след раждането, но и да се прояви няколко седмици след това (между 6 и 8). Ето за какво да следиш:

→ Повишаване на температурата – може да бъде придружено от усещане за треска, слабост, главоболие. Ако възпалението е незначително,

Послеродовото проследяване на температурата, влагалищните секрети и маточните контракции, позволява ендометритът да бъде диагностициран навреме.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Месечният цикъл след раждането“

Перфектният баща

Със сигурност искаш,
когато децата ти
говорят за теб пред
приятелите си, да се
гордеят, че точно ти си
им баща. Повярвай, това
не е много трудно.

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

*продължение от
миналия брой*



11 Показвай обичта си – ако искаш да си добър баща, научи се да владееш границата между строгостта и умението да накараш децата си да се чувстват обичани и обгърнати с внимание.

12 Бъди добър модел – децата се учат с очите, не с ушите. Ако искаш хлапетата да се държат по начин, който отговаря на очакванията ти, постарай се и ти да се държиш така. Те трябва да видят това поведение първо у теб.

13 Признавай грешките си – не е необходимо да си съвършен. Ако трябва да сме честни, по-добре е да не си идеален, защото децата ти ще могат да видят, че всеки греша. Научи се да се извиняваш на мъниците, когато си сбъркал. Така и те ще приемат, че да признаеш грешката си е нещо съвсем нормално.

14 Помагай в домакинството – ако искаш децата ти да помагат вкъщи, и ти трябва да го правиш. Постарай се да видят, че и двамата с мама сте



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Задължителни профилактични прегледи за всяка жена“

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

