

# Моето дете

бр.5/май 2015

ISSN 1312-8736



САМО  
**1,99** лв.

## БЕБЕШКИЯТ ПУБЕРТЕТ:

♥ *какво го  
провокира*

♥ *хитри решения  
за проблемните  
ситуации*

**АНТИБИОТИЦИТЕ** –  
полезни или вредни?  
(кога наистина има  
нужда от тях)

СПЕЦИАЛНО ЗА ТАТКО  
**ИГРИТЕ**  
НА БАЩЕТЕ

ОТ БРОЙ В БРОЙ  
КАКЪВ РОДИТЕЛ СИ  
СПОРЕД  
ЗОДИЯТА

# 4-ТЕ ОСНОВНИ ПРИЧИНИ

**ЗА ВЪЗНИКВАНЕ НА ХРАНИТЕЛНИ  
АЛЕРГИИ В РАННА ВЪЗРАСТ**  
(И НАЧИНИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ)

здраве

Продължаваме активно да те информираме какви промени се случват в тялото ти по време на иначе така прекрасните 9 месеца от твоя живот – бременността.

# ТВОЕТО ТЯЛО

от глава до пети

16 *Моето дете*

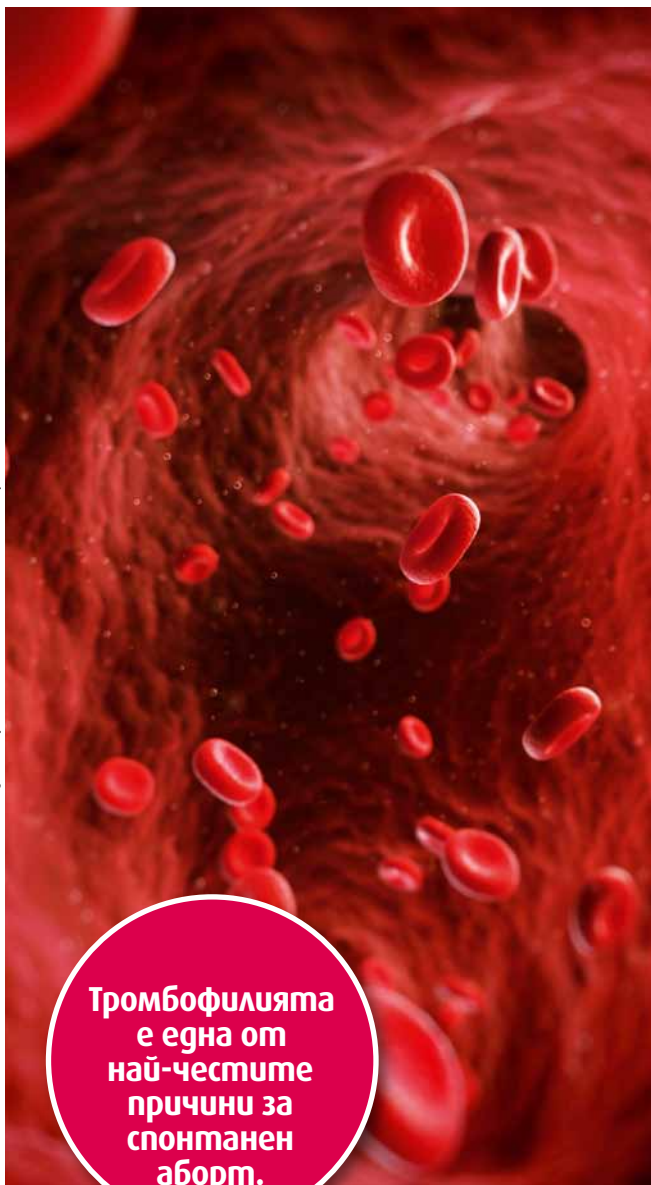
# ТРОМБОФИЛИЯТА – опасна ли е за бременната и бъдещото бебе

Нашето тяло е първото място в света, което малкото същество може да нарече свой дом и наша роля е да направим този дом сигурен, спокоен и гостоприемен.

**К**огато ясно осъзнаем мисълта, че вече сме готови да бъдем родители, започва и засилената грижа за телата ни. Не от суета, а защото те, макар и за кратко, ще бъдат дом на нашите малки съкровища. Но как можем да сме сигурни, че телата ни са готови и способни да носят този „голям товар“? Това, което можем да направим е да обърнем внимание на своето здраве и на това на членовете на семейството ни и там да търсим евентуалните заплахи за доброто протичане на бременността. Много често в семействата ни има заболявания или здравословни предразположености, за които трябва да информираме наблюдаващия бременността лекар. Броят на тези „подводни камъни“ е голям, но някои от тях са особено важни, като например **запушването на кръвоносни съдове, белодробни емболии, тромбозни инциденти** и други. Подобна наследственост, както и наличието на предходни спонтанни аборти без изяснена причина, ясно ще насочат наблюдаващия лекар към изследване за Тромбофилия.

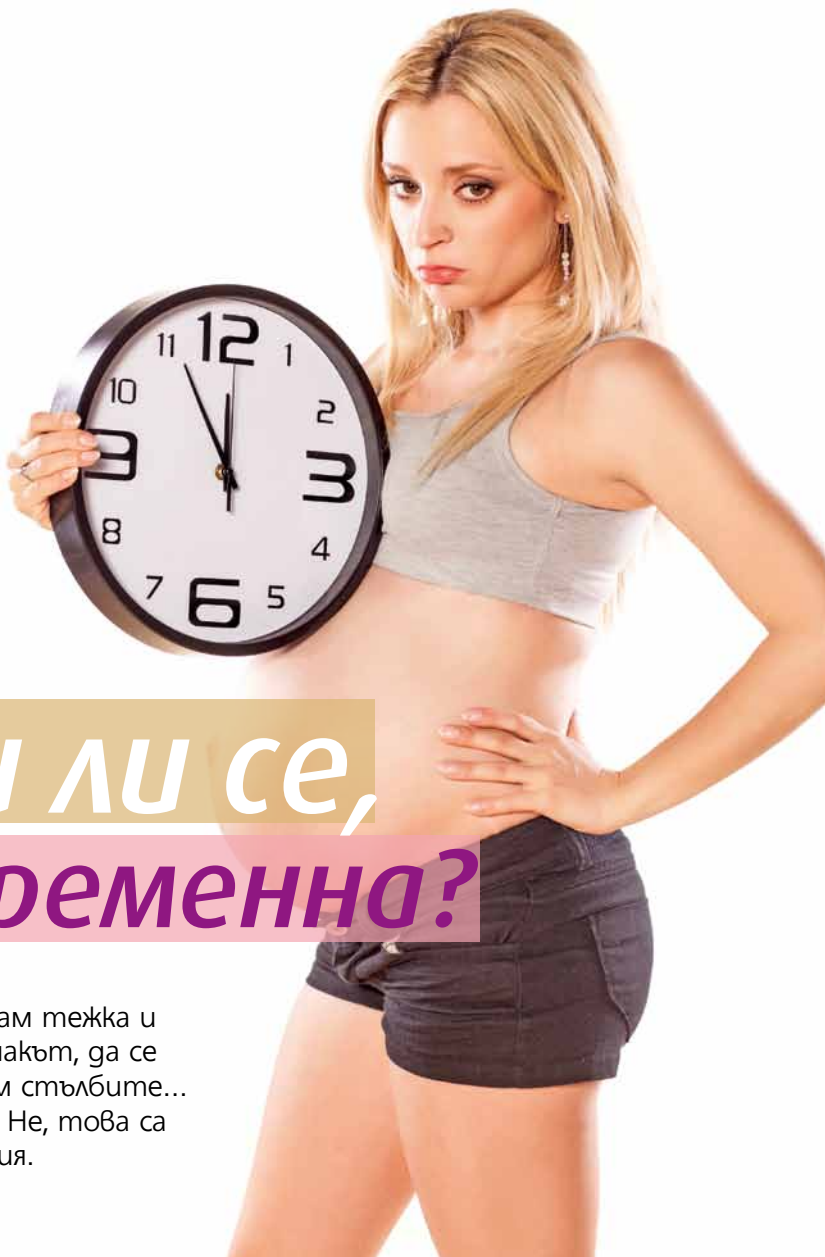
## Какво е Тромбофилия

Тромбофилията е състояние, при което кръвоносната система на човека показва повишена тенденция да формира кръвни съсиреци. Когато тези кръвни съсиреци започнат да ограничават кръвния поток и да пречат на нормалното протичане на кръвта по кръвоносните съдове, тромбофилията се превръща в животозастрашаващо състояние. **Тя е предимно генетично обусловена**, но може да се причини и от външни събития – травми, хирургични интервенции, използване на орални контрацептиви, продължително обездвижване и др.



**Тромбофилията е една от най-честите причини за спонтанен аборт.**

**П**овечето жени се чувстват уморени от състоянието си към третия триместър, а някои даже и по-рано. Това, което изглежда ново и вълнуващо в първите седмици, е нещо обичайно за 7-ия месец. Пък и ако трябва да бъдем честни, какво вълнуващо има в това да ходиш по 20 пъти в тоалетната или пък за да успееш да станеш от леглото да трябва да се обърнеш първо на една страна :). Да, може и да ти отстъпват място в градския транспорт, но трябва да се справиш с такива „малки удоволствия“ като запек или киселини. Понякога това е достатъчно, за да помрачи ентузиазма на бъдещите мами.



## Умори ли се, да си бременна?

„Омръзна ми да се чувствам тежка и огромна, да ме боли гръбнакът, да се задъхвам, докато изкачвам стълбите... Само при мен ли е така?“ Не, това са напълно нормални усещания.

### Общуване с околните

Освен физическия дискомфорт, който можеш да усещаш през бременността, ще трябва и да търпиш безкрайните въпроси и коментари на околните. И вероятно ненужни мнения за фигурата ти. Напълно естествено е подобни разговори да те отегчават и да не ти се нравят, затова

просто променяй темата или започни да страниш от хората, които те наговарват. За сметка на това започни да посещаваш училище за родители или излизай с приятелки с малки деца и се учи директно от опита им. Искаш да се пооплакваш от живота? Дори да ти се струва, че не е редно, безспорно ти е напълно позволено. Не сдържай емоциите си умишлено. Дай си

възможност да изпуснеш парата, ако това е необходимо. Ако членовете на твоето семейство не изгарят от желание да слушат жалбите ти, потърси разбиране след други бременни жени. Винаги ще получиш съчувствие и съвет от жени, намиращи се в подобно състояние. И отново стигаме до училището за родители. Посещавайки го, ти не само ще разшириш знанията си и ще

Все още не се предлага в цялата страна, но виж как водата може да ти помогне да облекчиш болките си поне в първия етап от раждането.

**С**чита се, че раждането във вода се практикува от скоро в съвременната акушерска

практика, но ако потърсим по-задълбочено откриваме, че то е познато от древността. Жителите на тихоокеанските острови имат легенди, в които се разказва за жени, раждащи децата си в морската вода; за фараони, родени в Нил свидетелстват някои египетски сказания, а в някои части на Южна Америка и до днес жените отиват на специално място в реката, където раждат бебетата си.

Първото документирано „в съвременното“ водно раждане се е случило през 1803 година във Франция. След прекалено дълго, изтощително и ненапредващо раждане, жената е била посъветвана да легне в топла вана и да роди така. През 1970 година,

лекари и акушерки от Русия и Франция са започнали да се интересуват как да помогнат на бебетата да се справят по-лесно с шока от раждането. С две думи – започнали са да търсят методи за намаляване на травматизма, защото новите методи на раждане, включващи множество медицински интервенции, са доказано травмиращи за бебето.

И така от древността до наши дни е сигурно – успокояващите свойства на водата са безспорни, затова е редно да бъдат използвани.

### Гледни точки

Раждането във вода може да се разглежда от две страни. Първо то е начин за естествено обезболяване по време на първия етап от раждането (времето на

контракциите). Но не е задължително бебето да се появи във ваната. Доказано е, че ако жената е във вода през първия етап на раждането, болките по време на контракциите доста намаляват и най-често се избягва прилагането на аналгетици. Водните процедури облекчават състоянието на жената и често става излишно каквото и да било медицинско вмешателство.

# Раждане Във Вода

Понякога ми се иска га  
бях родител в 19-ти век.

Тогава единственото  
меродавно мнение е било  
това на предходното  
поколение.

# Не оставяй бебето да плаче!



**В** екове наред правилата за отглеждане на наследниците са се предавали от майка на дъщеря, от баба на внучка – неразривно свързани с бита и човешката ни природа. В днешно време всички имат мнение. За улеснение на майките (особено по-младите или неопитните) обикновено мненията са диаметрално противоположни, а съветите те заливат, без значение дали си ги искала.

Понеже по правило приемаме, че щом си наша читателка, значи нашето мнение има значение за теб, в следващите редове ще ти предадем опита на една дама, чиито съвети ни се сториха много лежерни и затова – удачни за стресираната майка на 21-вия век.

Сара Окуел Смит е специалист, който в САЩ се нарича „експерт по родителство“. Написала е цяла книга, посветена на детския сън, с нежното заглавие „Gentle Sleep Book“. А защо ѝ е било да пише цяла книга?

„Като родители прекарваме толкова много време в тревоги за утрешния ден, че забравяме да се наслаждаваме на днешния. Докато се усетим бебето става малко шумно дете и сме пропуснали възможността за неповторимото нощно гушкане“, споделя Сара.

„Моят път започна със срещата с медицинската сестра. Тя стоеше в хола ми: аз – със зачервени очи, леко шокирана и още нова за майчинските неща; тя – строга, самоуверена и с критичен, стоманен поглед; бебето – сякаш забравено, отпуснато на рамото ми като размекнат желиран бонбон.

Ще я слагате ли вече да спи? – тонът ѝ беше смесица от отчаяние и безпокойство.

О, ами... не. Трябва ли?

Да – дойде твърдият ѝ отговор – ако продължите да я държите през цялото време, тя ще свикне и просто ще си съсипете гърба.

И това беше само началото.

Сестрата в детската консултация, джи-пито, дамата на автобусната спирка, мъжът в супермаркета – всички те бяха от типа, който аз наричам „анти-гушкане“ и

**А**немиите могат да бъдат изява на самостоятелно заболяване или да се развият в хода на друго заболяване. Могат да бъдат вродени или придобити. Това обуславя сформиранието на различни групи анемични синдроми според етиологията и морфологичната им характерис-

тика. Всяка една от тези анемии си има свои характерни клинични прояви и лабораторни промени. Терапевтичните подходи за лечение на анемиите се различават и зависят от вида на анемията.

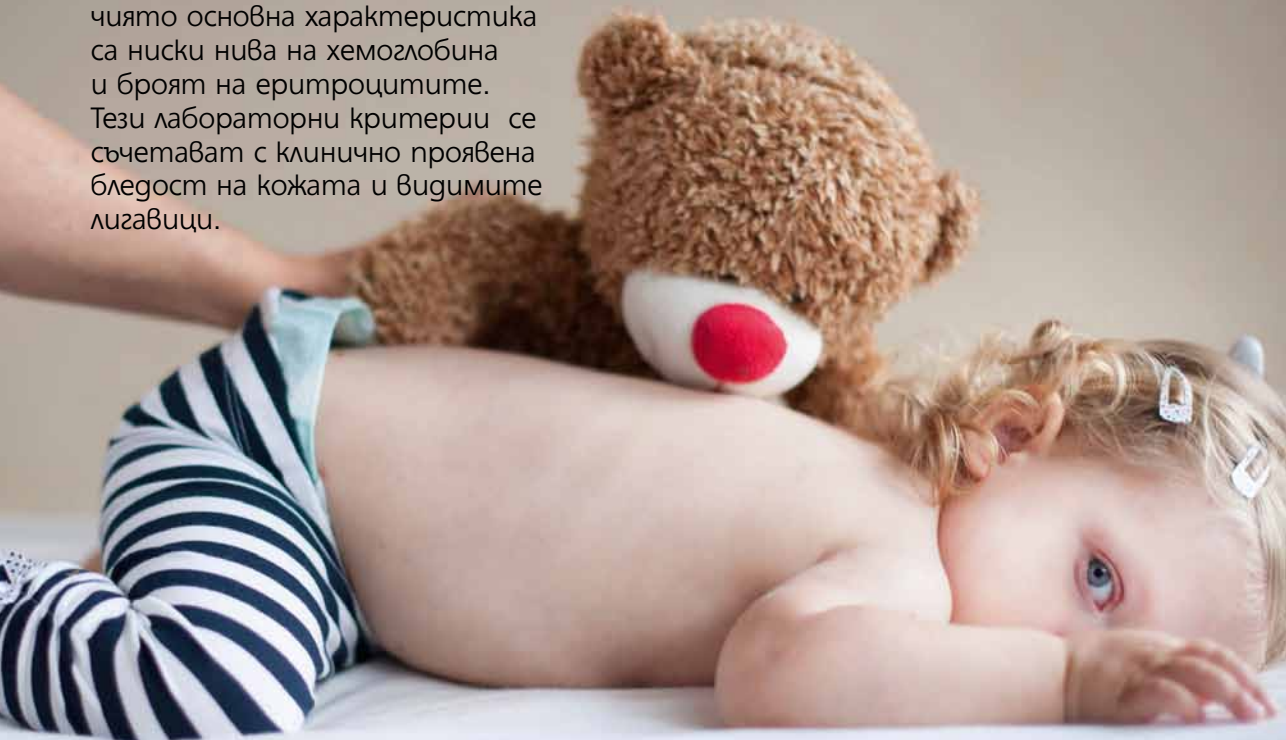
### **Желязодефицитна анемия**

Анемиите се срещат във всяка

възраст, включително и при децата. Някои анемии са вродени състояния и се изявяват веднага след раждането или в ранния кърмачески период. Други анемични синдроми могат да се развият в по-късно детство и да бъдат изява на самостоятелно заболяване или да се развият вторично, в рамките на друга болест. Най-често срещаната анемия в

# АНЕМИИ *В* *детска възраст*

Анемиите са болестни състояния, чиято основна характеристика са ниски нива на хемоглобина и броят на еритроцитите. Тези лабораторни критерии се съчетават с клинично проявена бледост на кожата и видимите лигавици.



# ХРАНИТЕЛНА АЛЕРГИЯ



**П**ървостепенна задача за родителите и лекарите е да открият кои продукти предизвикват симптомите за хранителна алергия на детето и съответно да се коригира храненето, което е основно в лечебния процес. Освен спазването на диета, се назначава и специфично лечение. Шансовете за пълно избягване от хранителната алергия са високи, когато заболяването се диагностицира и лекува в първите стадии на развитие. Отсъствието на специално подбрана диета и лечение води до усложнения, които се лекуват трудно и дълго.

## СИМПТОМИ

Диагнозата хранителна алергия се поставя от лекар-алерголог при висока чувствителност на имунната система на организма към отделните компоненти на храната, които в една или друга степен се съдържат в продуктите.

Основните симптоми за хранителна алергия са специфични и могат лесно да бъдат разпознати и от родителите. Ето кои са те:

### ● КОЖНИ РЕАКЦИИ

Различните обриви по кожата често се явяват признак за хранителна алергия. Обривите могат да бъдат различни: мехурчета, червени или розови петна. Разбира се, те може да са придружени и със сърбеж, усиливащ се в нощните часове. Детето е капризно, апетитът се влошава, както и сънят.

Хранителната алергия, възникваща при децата във всяка възраст, е широко разпространен и сериозен проблем.

### ● ПРОБЛЕМИ С ХРАНОСМИЛАНЕТО

Хранителната алергия може да се прояви и чрез чревни колики, гадене, повръщане, диария (понякога с кафеникави жилки кръв или слуз), като всичко това често е съпроводено с болка. Кои от изброените признаци ще се проявят, може да зависи от постъпващите алергени в организма, както и от индивидуалните особености на имунната система.

### ● ОТОЦИ

При тежки случаи към кожните и чревните симптоми могат да се присъединят и отоци по различните части на тялото. Изключително опасни са състояния, в които се подува езикът и причинява спиране на достъпа на кислород до белите дробове (алергичен шок). В такива ситуации спешната помощ е задължителна. За целта е нужно още при първи прояви на алергия да се консултиращ с алерголог и да обсъдиш възможните варианти за реакция при подобна спешност (примерно да имаш у дома ампула с кортизонов препарат и да знаеш как да го приложиш при нужда).

# Бебешкият пубертет

СПЕЦИАЛНИ  
СТРАНИЦИ



## Нужно е да знаеш...

Психолози твърдят, че през последните няколко години сме научили много повече за това как се развиват и как усвояват знания човешките същества, отколкото за последния половин век. А мозъкът ни работи най-активно в детска възраст.

## Не пропускай да разбереш...

- Как се развива детският мозък.
- Няколко стратегии за укротяване на палавници.
- Какво си забравила от годините, когато ти си била малка.



# 21 Важни урока



Всеки родител иска да научи детето си на най-доброто, за да бъде животът му по-лесен, по-усмивнат и гостатъчно успешен.

## 2 Всеки е добре да казва „не“.

За детето е нужно да разбере, че вежливостта е прекрасно качество, но тя може да бъде жертвана в името на собствената безопасност, самоуважение и зачитане на личното време. Затова, ако не може или не иска да направи нещо, то е редно да каже и да се аргументира.

**И**ма „уроци“, които ако се усвоят от ранна детска възраст, със сигурност ще допринесат за успешното израстване на малкото човече. Нека ги припомним, защото макар и изглеждащи ясни и прости, понякога ги забравяме или пропускаме, а всъщност те са важни.

## 1 Научи детето да бъде вежливо.

Думи, като „благодаря“, „извинете“, „добър ден“ на никого не са навредили :). Напротив, добрите маниери и вежливостта улесняват отношенията между непознати, дори отворят заключени врати.

## 3 Хигиената не е за пренебрегване.

Ако малкото се научи да се грижи за чистотата на тялото си (да мие ръцете си редовно, сутрин и вечер да си мие зъбите, регулярно да си реже ноктите и т. н.), в бъдеще тези навици ще са му само от полза. Всички обичат добре изглеждащите хора.

## 4 Научи детето да не закъснява.

Точността в даден момент от живота няма как да не бъде оценена. Неточността е всъщност един от най-неприятните дразнителни. Тя може да подведе и ученика в училище, и служител в офиса.

# Реални СИТУАЦИИ И РЕШЕНИЯ

Деца винаги могат да ни изненадат. А ние, големите, макар че всичко знаем, винаги има какво още да научим.

**Щ**е ви споделим няколко реални ситуации, за които ни разказват наши читателки и търсят съвет. Защото вероятно и ти се сблъскаш с подобни проблеми. А ако има друго, което те тревожи, пиши ни. Понякога решенията са лесни, но се нуждаем от някой, който да ни ги подсказва.

## Защо не искат да си играят по братски?

### СИТУАЦИЯ:

„Единият ми син е на 1 година, другият - на 2. По-малкият неотдавна проходи, но вече бързо се придвижва до играчките, с които си играе по-големият, и иска да му ги вземе. По-големият започва да плаче и търси утеха при мен. Чудя се как да реагирам. Мислех си, че ще си играят заедно като братя, но нещо не се получава.“

мама Нагя, Пловдив

### РЕШЕНИЕ:

Причина за поведението на по-голямото дете може да бъде детската ревност. Представи си, съвсем до скоро той е бил единственото любимо същество за мама и тати, а изведнъж се е появило братчето, което родителите обичат не по-малко, даже понякога му посвещават повече време. Постарай се да отделиш нужното внимание на по-голямото дете. Покажи му, че ти се нуждаеш от неговата помощ за по-малкото братче: помози го да ти помага в обличането му например. Нека наистина се почувства по-голям батко, на когото можеш да се довериш и разчиташ. Така вероятността за проява на грижовност към по-малкото братче, както и включването му в съвместни игри, е по-голяма. Освен това за 2-годишните деца е напълно естествено да не искат да си споделят играчките. Имай търпение, ще поотраснат още малко момчетата и ще са неразделни в игрите, като това не изключва и нормалните караници и препирни :).

Бебето обикновено е надарено с прекрасен потенциал, чието развиване зависи и от начина, по който то се обучава и от средата, в която расте.

# Развивай потенциала на бебето

Обикновено се смята, че геният и талантът се наследяват и че става дума за генетичен дефект. На три години Моцарт изнасял концерти, а на същата възраст Джон Стюарт Мил (британски философ и икономист), четял класически латински текстове. Това навежда на заключението, че гениите са различни по рождение. Достатъчно е обаче да се запознаем с живота на тези велики мъже, за да открием, че те са

получили специфично образование. Бащите на Моцарт и Мил се занимавали с децата си по много необикновен начин. Убеден съм, че нито Моцарт, нито Мил са били гениални по рождение, а са станали такива, защото всеки от тях, от съвсем невръстна възраст, е получил обучение и среда, благоприятстващи максимално неговите таланти. И обратното, ако едно дете бъде отглеждано в среда, изначално враждебна на неговите нужди, то никога няма да се развие по задоволителен начин. Да взе-

мем например добре известната история на децата-вълци Амала и Камала, открити през 1920 г. в пещера. Хората, които са ги открили са опитали да възвърнат човешката природа на двете сестри, но усилията им били напразни. Разбира се, те били деца, но реакциите и навиците им били като на вълците, които са им служили за „родители“. Удивителната история ни позволява да поразсъждаваме върху решаващата роля на заобикалящата среда и върху образованието, което детето получава от раждането си.

Установих го, когато смело изхвърлих паяк през балкона. Без да пиция и без да треперя. Защото не бива да насаждам своите страхове на децата.

**Т**олкова време мина, от както не си разговаряла с някого, който съставя изречения от повече от две думи, че си убедена – няма да се справиш. Няма да можеш да седнеш спокойно, без да обхождаш с поглед обстановката на всеки 3 секунди, търсеща детето и преценяваща възможността да му се случи нещо. Пък и си убедена, че мозъкът ти никога повече няма да може да функционира на предишните обороти. Ще ти признаем една истина – абсолютно права си. От мига, в който си разбрала, че ще имаш дете, ти попадаш в една нова категория – тази на свръхчовеците. Не ни вярваш? Ето малко доказателства по въпроса:

### Възприятия

Първо нека уточним, че „умен“ е широкообхватен термин. И затова предпочетохме да те наричаме свръхчовек. Още по време на бременността организъмът ти става много по-чувствителен. Започвайки от обонянието, което се усилва с цел да те предпази максимално от всичко – развалена храна, опасности от околната среда (газ) и каквото друго може да бъде надушено и определено като застрашаващо. В последствие, след като родиш, остротата на зрението ти се засилва, както и обхватността му. Доказано е, че майките виждат

много повече неща едновременно – и централното, и периферното им зрение заработват на друг режим. Да, очите ти не стават фасетни (като на насекомите), но буквално придобиваш такива на гърба си (майките на близнаци и породени деца са абсолютното доказателство).

### Мотивация

Започнах с историята с паяка, но всъщност преди него убих хлебар-

ка, без да ми мигне окото. Знам, че повечето от вас ще ме разберат – преди да имам деца това нямахме как да се случи. И не само това, разбира се. Осъзнах, че мога да скоча от къде ли не, ако животът на детето ми е в опасност. „Безстрашна“ е прекалено слабо определение за това, в което се превърнах. „Смела“ също не е достатъчно. Майките буквално могат всичко. А ако нещо им се опре, се учат в движение.

# Аз съм майка и мога всичко!



# Бащи играят вън

Нищо специално, би казал някой и би сгрешил. Няма по-щуро игра от тази с татко!

**Х**айде да видим защо децата толкова обичат да играят с бащите си и защо последно споменатите се забавляват в почти същата степен. Мимоходом отбелязвам как стоят в очите на малчовците двамата родители.

Мама е ежечасната сигурност и грижа, чете приказки, играе на кукли, конструктор и други неща и е много притеснена, когато малчо е на пързалката или катерушките. Тате пък е заетият човек с много малко време и затова желан като присъствие, пък и с него винаги е

По-Различно. Защото... той не приготвя вечеря или нещо подобно, но когато играе с децата, се раздава от душа.

**„Момчето на мама“ срещу „Синът на татко“**

Гордата родителка на мъжка рожба има един основен недостатък, а именно, че непрекъснато третира съкровището си като малко дете. Не че това не е така, но всички знаят как дребосъците най-много от всичко искат да са Големи. Разперила криле като орлица над него, обаче тя понякога отнема това усещане – че за някои неща Вече Може да се справи и само. С две думи, гово-