

Моето дете

бр.5, май 2016


САМО
2,99 лв.

**ЗАЩО МЪНИЦИТЕ
БОЛЕДУВАТ ЧЕСТО**

**МЪЖКИЯТ
ФАКТОР
ПРИ
БЕЗПЛОДИЕТО**

**ДЕТСКАТА
БЕЗОПАСНОСТ:**

 **КАКВО Е
НУЖНО ДА ЗНАЕШ**

 **КАК ДА ОКАЖЕШ
ПЪРВА ПОМОЩ**

**7 КЛЮЧОВИ
ВЪПРОСА ЗА
ПРОГОВАРЯНЕТО**

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**здравословни
печива**

**и отговорите им, дадени
от утвърден специалист**

ISSN 1312-8736



9 771312 873014

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПЛЮС:
Ох, боли!
СТР. 55



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Календар на щастливата бременна
- 21 Пет начина да се избавиш от тревогите
- 24 Ангина и фарингит през бременността
- 26 Що е то истмикоцервикална недостатъчност?
- 28 Вредните съставки в козметиката
- 30 Как да избереш къде да родиш
- 32 Цезаровото сечение – от медицинска гледна точка
- 34 Шопинг: Пролетни разходки



78
СУХАТА
КОЖА

36
НАЧАЛОТО...

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Началото...
- 38 Девет удивителни инстинкта на новороденото
- 40 Естественят помощник на мама
- 42 Защо боледуват децата
- 46 Капризите...
- 48 Витамини и хранителни добавки за мънци
- 50 Развитие на речта

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

защо боледуват децата,
стр. 42

как да реагираш при травми,
стр. 61

как да се справиш с поведенческите промени,
стр. 71



71

ОВЛАДЕЙ
РЕЗКИТЕ
ПРОМЕНИ

- 53 Баба знае... как да нахрани гетето
- 55 Специални страници: Ох, боли!
- 62 Без грешки
- 67 Козметика: Нежно усещане
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 овладей резките промени в поведението на гетето
- 76 Шопинг: Мис и мистър елегантност

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Сухата кожа
- 80 Аз съм лоша майка!
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Супер тяло



76

ШОПИНГ:
МИС И МИСТЪР
ЕЛЕГАНТНОСТ

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Мъжкият фактор при безплодие
- 88 Скоро е Великден
- 92 Шопинг: Пролетни пътешествия

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 95 Кои са лекторите в нашето училище
- 96 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък

88
СКОРО Е ВЕЛИКДЕН

КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Книга „Първа книга за природата“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Зайчето, което иска да заспи“, на стр. 68.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **Мемори карти**, на стр. 98.

Какво е за вас Великден?



Великден Христос е възкръснал, това значи, че е умрял, но пак се е събудил. Христос е истински вълшебник, ама от добрите. Грижи се за всички хора да не са болни, да не са гладни и да не са жадни... Вълшебник!

На Великден ще узреят черешките и ягодите и

пчелите ще събират мед. Мамо знаеш ли, че ако пчелите изчезнат ще изчезнем и ние?

**Мартина, 5 г.,
Сливен**

За Великден с мама ще боядисваме яйца, аз ще им лепя стикери и после ще се борим с тях и който победи ще получи много шоколади и рокли. На

За нас Великден е събиране с цялото ни семейство, това е времето, в което всички сме заедно, всички сме усмихнати и щастливи!

**Нели, 24 г., Митко,
27 г. и Ирен,
3 месеца, Бургас**



За Великден заедно с мама боядисваме яйчица, рисуваме ги и ги правим шарени и красиви. И после с бати се чукваме с яйчицата, за да видим кое е по-здраво и кой е победител.

Елия, 3 г., София

8 Моето дете

За мен Великден е уханието на козунаците от детството, с което преминавам през годините, пъстрите яйца и оцветените пръсти, празничното суетене с обичаните от мен близки. Това е денят, в който семейството се събира в пролетна прегрядка с много на-

строение и нескривана обич. Ланешкото, козунаците и яйцата ще бъдат изядени, но милите думи, веселите закачки и изпълнените с радост очи ще осмислят дните ни до другото Възкресение. Ето, това е моят Великден от вчера и днес. Дано е такъв винаги!

Наташа, 61 г., София



Много обичам да боядисвам яйца. Искам да стават много шарени. Тази година сигурно моето яйце ще е борак. На Великден Христос възкръсва. Бил е разпънат на кръста и умира, но после пак е жив. И затова казваме „Христос възкресе“.

**Натали, 5 г.,
София**



За следващия брой очакваме вашите отговори на въпроса: „Празнуваш ли 1-ви юни“ на e-mail: moeto_dete@sbb.bg

Срок: 09.05.2016 г.

ЩО Е ТО ИСТМИКОЦЕРВИКАЛНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ?



при жени, имали тежко предишно раждане, когато разкъсванията на маточната шийка не са се възстановили. Често този анатомичен дефект остава и след аборт, защото по време на тази операция се използват метални инструменти. Основната причина за възникване на **ИЦН** е дефект на мускулната тъкан. В резултат на това вътрешният отвор на маточната шийка не удържа растящия през бремеността плод, шийката се отваря и настъпва спонтанен аборт или преждевременно раждане. Има и други мнения по въпроса какво предизвиква **ИЦН**. Например, причина могат да бъдат различни заболявания на половите органи, хормонални нарушения, на чийто фон отслабва тонусът на мускулната тъкан, и вътрешният отвор омеква и се разтваря под тежестта на растящия плод.

Истмикоцервикална недостатъчност или **ИЦН** звучи страшно, сложно и неразбираемо, но съвременното лечение и съблюдаването на строг режим позволява на 66% от жените с това нарушение да родят благополучно и в срок.

КАКВО Е ИСТМИКОЦЕРВИКАЛНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ?

ИЦН е анатомична несъстоятелност на мускулите на шийката на матката в областта на вътрешния ѝ отвор. Подобно състояние се среща

КАК ДА СЕ ПОСТАВИ ДИАГНОЗА?

Ако жената е имала предходни спонтанни аборти, наблюдаващият гинеколог на първо място преглежда шийката на матката. Ситуацията понякога се усложнява поради факта, че симптоми, сигнализиращи за **ИЦН**, в повечето случаи – няма. Рядко някои бременни съобщават за слuzесто, прозрачно, умерено течение от влагалището. Ако ултразвукът е показал скъ-

За щастие, повечето бъдещи майки не се сблъскват с този проблем. ИЦН възниква едва при 9% от жените. Но при тези, които имат лош предишен опит, проблемът се среща при всяка 3-4-та.



Преди няколко години в САЩ се създава инициативата „Месец за информираност за цезаровото сечение“. Причината е лавинообразно нарастващият брой на бебетата, които идват на бял свят с операция.

Така нареченото „секцио“ е именно животоспасяваща операция и не трябва да се погръбзира като приемлива алтернатива на нормалното раждане. Защо – обяснява **д-р Данаил Илиев, акушер-гинеколог в Токуга болница София, специализирал е в Маастрихт, Холандия и Хайделберг, Германия.**

ЦЕЗАРОВОТО СЕЧЕНИЕ – ОТ МЕДИЦИНСКА ГЛЕДНА ТОЧКА

Кога се взима решението за механизма на родоразрешение?

За метода на раждане е удачно да се говори най-рано след 36-а – 37-а седмица на бременността, с много малко изключения. Ако по време на бременността всичко е наред, темата за раждането не е на дневен ред преди този период, защото все още много неща не са известни.

Кои са най-честите причини да се прибегне към секцио?

Например неправилно положение на плода, което би могло в хода на едно нормално раждане да бъде опасно. Разположението на плацентата – ако е пред плода по отношение на изхода на матката, също може да бъде причина да се прибегне към оперативно раждане. В последно време, благодарение на феталната медицина, започнаха да се установяват още вътреутробно заболявания на плода, които на практика намаляват неговите компенаторни възможности в хода на раждането. В такива случаи също може да се прибегне към цезарово сечение, за да бъде плодът максимално щаден. По отношение на майката причините в повечето случаи са относителни. Те зависят от гледната точка,

от опита на лекаря, от съпътстващи заболявания, но с едно голямо НО по отношение на условността на всички тези причини. Давам ви пример. Едно късогледство на бременна жена се тълкува от едни офталмолози като показание за цезарово сечение, а от други – като безобидно отклонение, което не пречи на нормалното раждане.

Зависи ли родоразрешението от акушер-гинеколога?

Разбира се. Има нещо, което малко се разбира от пациентките – воденето на нормално раждане е изкуство. Каквото секциото не е. Изкуство в цезаровото сечение почти няма. Това е една рутинна хирургична техника, която изисква по-малко умения, а отнема и по-малко време от едно нормално раждане. Хубаво ще е, ако в мисленето на акушер-гинеколозите има такава насоченост, за да не се изгуби нормалното раждане на нашата планета. Но има още един фактор, който трябва да се взема под внимание и това е настройката на пациентките. Голяма част от тях не са подготвени за това, което ги очаква както при едно нормално раждане, така и при секцио. В момента в рамките на заплатената от НЗОК женска консултация няма време за обстоятелни разговори между бременната и медицинския екип, за

НАЧАЛОТО...

С официалното съдействие на Национална асоциация „Погкрена за кърмене“

Консултантите от Национална асоциация „Погкрена 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**



Добре дошло, бебе! Аз съм мама. А „мама“ идва от латинското наименование на гърба. Не се обиждай, мамо, а си спомни къде приласкаваме и гушкаме бебетата. И нека приказката да започне сега...

И мало едно време, в което на никого не му хрумвало, че е възможно да не кърми... И после, когато хората започнали да строят къщи, да се затварят в тях и да не общуват помежду си, се отчуждили така, че започнали да забравят естествените неща. Дори как се хранят бебетата... Знаем, че звучи наивно, но всъщност точно това се случва с обществото ни. Затова днес искам да ви разкажа за най-простичкото нещо, което събужда инстинкта на бебето, а именно – контактът кожа до кожа.

Когато бебето се роди на този свят, то идва напълно голо. И има нужда само от едно единствено нещо, след като цялото му телце се покаже навън, а именно – да бъде гушнато от мама. Ето защо:

● **температурата на тялото на мама регулира най-добре температурата на бебчо.** А той идва от едно доста топличко (около 37 градуса) и доста влажно място. Да се покажеш на белия свят топъл, влажен и гол, не е най-приятното нещо което може да ти се случи. А, когато мама те гушне и обгърне, ти няма как да изстинеш;

● **пулсът на мама регулира пулса на бебето.** Изглежда магично, но се случва дори и при преждевременно родените бебета. Именно затова „кенгуру грижите“ са толкова популярни дори в добре оборудвани болници;

● **дишането на мама успокоява бебето,** като мъничкото синхронизира своето с това на мама;

● **до гърдите на мама мирише на най-познатото нещо на света – околоплодната течност.** Това се случва, благодарение на едни малки жлези (наречени жлези на Монтгомъри), които отделят секрет, чиято функция е да омазни ареолите и да ги направи еластични. А организмите ни са толкова съвършени и фино настроени, че този секрет мирише на околоплодната течност – най-познатия аромат за новороденото.

И така майчината прегръдка осигурява топлина, комфорт и храна – всичко, от което се нуждае бебето в момента, в който се появи на света.

9 УДИВИТЕЛНИ ИНСТИНКТА НА НОВОРОДЕНОТО

Дългоочакваният момент е настъпил – най-скъпото съкровище е вече в обятията ти.



Все повече лекари днес са на мнение, че след раждането мама и бебчо е добре да бъдат заедно. Всяка минута от първия час на новороденото е запознанство с новия свят и е по-добре да не се месим в негови-

те открития. Разбира се, ако животът и здравето на мама и малкото с нищо не са застрашени. Ето и 9-те удивителни инстинкта на новороденото, които можеш да наблюдаваш в първия час от неговия живот.

Витамини и хранителни добавки за мъници



Чудиш се дали е добре да даваш на детето някакви допълнителни витамини и минерали? Е, ние ще ти отговорим така – всичко зависи от начина ви на живот и храната, която детето поема.

Подрастащите организми се нуждаят от качествена храна, за да могат да си набавят нужните витамини и минерали. В първите месеци, когато бебето е много малко, най-добре за него е да приема кърма. Нужно е да знаеш обаче, че ако

ти имаш някакви минерални дефицити, то същото се отнася и за млякото, което произвеждаш. Затова се консултирай с личния си лекар и прецени от какви добавки се нуждае твоят организъм.

Какво обаче трябва да съдържа менюто на подрастващите (над 18 месеца), за да се счита за добро и балансирано? Това казват специалистите:

- Пълномаслено мляко и млечни продукти (ако все още кърмиш ще е чудесно);
- Свежи плодове и зеленчуци, както и зеленolistни растения;
- Протеини – месо, яйца и риба;
- Пълнозърнести храни.

Кои деца имат нужда от допълнителни витамини и минерали?

Предвид факта, че повечето от нас сме работещи родители, е немислимо да успеем да се погрижим всяко хранене на детето да е домашно приготвено или съдържащо пресни плодове и зеленчуци. Има случаи при които децата наистина се нуждаят от хранителни добавки:

- когато не приемат пресни плодове и зеленчуци;
- злоядковците, които така или иначе не ядат почти нищо;
- деца с хронични заболявания като астма, или храносмилателни проблеми, особено онези, които приемат специфични медикаменти (в тези случаи витамините и добавките трябва да са консултирани с лекуващия лекар);
- физически активни деца, които спортуват много;
- децата, които се хранят предимно от вериги за бързо хранене и с пакетизирана храна – чипс, солети, бисквити и т.н.;
- децата вегетарианци. За тях е изключително важно да приемат вит. В12;
- деца, на които родителите разрешават да пият газирани напитки. За тях се твърди, че извличат голяма част от витамините в организма.

Топ 6 на витамините и минералите, от които се нуждае детският организъм

- **Вит. А** осигурява нормален растеж и развитие; гарантира здравето на кожата и очите;
- **Витамини от В-групата** – В2, В3, В6 и В12 – подпомагат метаболизма, производството на енергия и гарантират здравето на нервната система;
- **Вит. С** се грижи за доброто състояние на мускулатурата, съединителната тъкан и кожата;
- **Вит. Д** подпомага формирането на костите и зъбите и помага на тялото да усвоява калция;
- **Калций** – изгражда силни и здрави кости и се грижи детето да има нормален растеж и физическо развитие;
- **Желязо** – изгражда мускулите и е от съществено значение за червените кръвни клетки.

* **Chewy vites са подходящи за деца на възраст над 12 месеца**



Агриана Василева

е завършила е магистратура „Специфични обучителни трудности“ към СУ „Св. Климент Охридски“ през 2001 г. Работи с деца и възрастни, с различни случаи на заекване, дислалия, дислексия, дисграфия и специфични обучителни трудности. Логопед е в частни училища ЕСПА и "Ровел". Частната ѝ практика стартира от 2004 г.



Кои са основните етапи в развитието на речта?

Основното средство за общуване между хората е устната реч. При децата с нормално езиково развитие тя се появява и развива по подражание на възрастните през първите години от живота и м. Формирането и развитието на детската реч е обект на много проучвания.

Развитие на речта

Ако има нещо, което една баба знае най-добре, то е как да нахрани и облече топло внучето си.



БАБА ЗНАЕ...

как да нахрани гетето!

Тъй като все още е рано за гебелите зимни пулверчета, оплетени старателно от ръцете на баба, заедно с цялата ѝ вселенска любов, то за похапване е идеалният момент. При това не за каквото и да е похапване, а здравословно! Директно от от кухнята на баба - онзи кът в дома ѝ, от който винаги се носи благоухание на билков чай, топли мекички и къкреща червена леща с морковчета. И винаги, ама винаги се чува дрънчене на бурканчета - я със сладко от ягоди, я с компот от праскови. И понеже баба знае най-добре какво е да си кулинарен гуру, надникнахме в тефтера ѝ под мивката и преписахме няколко от най-вкусните и най-здравословни рецепти, които видяхме. Тъй като няма човек, който да не изпада във върховна наслада от мекичките, бухтичките и домашните сладки на баба, решихме рецептите да са биообразовани закуски! Следват редове, които ще накарат коремчето ти да закъркори, но и ще те провокират да запретиш ръкави. Довери се на баба - тя знае най-добре...

лични, още по-добре, и започни да правиш крекери. Получените все още сурови такива подреди в тавичка, постлана старателно с хартия за печене. Подредените крекери намажи със зехтина и поръси с хималайската сол, ако вкъщи обичат усам, спокойно можеш да ги оришаш и с него. Солените изкушения се пекат в предварително загрятна фурна на 180 градуса (ако е с обдуване, не повече от 160). Воала! Вървят чудесно с домашна лимонада.

**Овес + какао + мук-
Ва = бисквитка мечта**

За какво да тичаш до магазина:

- 150 г пълнозърнесто брашно
- 200 г пюре от тиква - тиквата е предварително сварена и пюрирана
- 100 г овесени ядки
- 100 г меко краве масло
- 180 г кафява захар
- 20 г какао
- 1 ч.л. бакпулвер
- 1 ч.л. канела

Сбори бисквитките в:

- 50 г кафява захар
- 1 ч.л. канела

**Пълнозърнести
крекерчета
с коприва и любов**

За какво да тичаш до магазина:

- 350 г пълнозърнесто брашно от лиец
- 1 яйце
- 300 г попарена, отцедена и пасирана до пюриране коприва
- 125 г мекичко масло
- 5 г бакпулвер
- Около 80 мл гъст айран
- Сол на вкус

Целуваш крекерите с:

- Зехтин
- Хималайска розова сол

И нека кулинарното чудо започне сега:

Направи кладенче в достатъчно голяма купа от брашното и постави вътре всички продукти (без тези за мазане). Започни да ги смесваш и бъркаш, докато се получи нелепково средно твърдо тесто. Разточи го на тънко, избери си желаните формички - ако имаш раз-

БЕЗ ГРЕШКИ

Ако искаш да знаеш какво ще е твоего дете, като порасне, взглядай се как го възпитавах.

Има редица постъпки и думи, които е по-добре да не допускаш по отношение на собственото си дете. Вярно е, че ние, родителите, също сме хора и няма как да бъдем идеални, но когато срещим, е редно да имаме силата да си признаем и да се опитаме да не повтаряме грешките. А когато знаем, че дадени постъпки от наша страна не са в полза за възпитанието на децата ни, хубаво е да ги избягваме. Затова – ето още малко информация за най-честите грешки, които родителите допускат във възпитанието на децата си.



ГРЕШКА 1

Стремеж към изцяло позитивен живот

В семейства с подобни стремежи често пъти се оказва, че детето живее в един свят, в който неприятности може и да се случват, но не и на него. Така обаче човек попада в изолация и е съгласен да дели с другите само радости. Игнорира тревожните преживявания на близки, роднини, приятели. Такива деца не растат весели и щастливи, както бихме могли да очакваме, а емоционално глухи, интересувачи се само за собственото си „Аз“. Освен това те се паникьосват, когато се срещнат с реални неприятности, за които не са подготвени.

Нашият съвет

И самооценката, и увереността на детето трябва да се опират на реални достижения, за които е нужен систематичен труд. Празникът не може да продължава безкрайно. Това е само една отсрочка пред дългия и труден път към личните постижения.

Оптимистичният поглед към живота е добре да се формира у всяко дете не по пътя на внушения и ограждане от неприятности, а чрез предлагане на различни способы за разрешаване на проблемите. Тогава детето ще е спокойно, че може да се справи с всякакви изпитания.



СПАНАЧЕНА ЧОРБА



АГНЕШКА СУПА С МАГДАНОЗ



**АГНЕШКО СЪС
СОС ОТ СИНИ СЛИВИ**



КОЗУНАЧЕНА ТОРТА

Понякога постъпките на децата са напълно неочаквани за нас, възрастните.

Изненадващите реакции, промените в поведението на детето са нещо нормално, имайки предвид, че то расте и се учи да взаимодейства с обкръжаващия го свят, изпробвайки различни способности. Но ако все пак поведението на малкото се промени дотолкова, че ти просто не можеш да го познаеш, би трябвало да се замислиш – коя е причината за рязката промяна. ▶▶



Овладей резките промени В поведението на детето ▶▶

СУХАТА КОЖА



Д-р Сияна Живкова,
дерматолог,
Jewel skin clinic

След раждането, поради промените в хормоналния баланс, е напълно възможно кожата ти да стане по-суха от обикновеното. Как да се справиш?



Колкото и да твърдим, че в момента, в който станем майки, светът се завърта изцяло около децата ни, това не е така. И по-добре!

Затова е редно да продължим да обръщаме внимание на външния си вид и да се грижим своевременно за възникналите проблеми. А те, за съжаление, може да не са един и два.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА СУХАТА КОЖА?

Сухата кожа се обозначава с дерматологичния термин ксерозис

кутис (произлиза от гръцката дума херо, което означава сух). Сухотата на кожата се дължи на загубата на вода и липиди. Тя се среща по-често през студените месеци на есенно-зимния сезон. Какви са причините за възникване на този проблем?

Причината за сухата кожа е понижаването на количеството на повърхностните липиди. Фактори, които способстват за това са:

- ➔ прекалено често къпане;
- ➔ горещи вани;
- ➔ прекаляване с почистващите продукти;
- ➔ агресивно триене на кожата с хавлиена кърпа;
- ➔ ниска влажност;
- ➔ студен и сух зимен сезон;
- ➔ парното у дома;
- ➔ недостатъчния прием на вода и течности (дехидратация);

Заг всяко успяло
геме стои майка,
която е убедена, че
се е провалила!

АЗ СЪМ ЛОША МАЙКА!

Егоизмът е онова специално качество, което буквално пази живота ни и ни помага да се съхраним в трудни ситуации. А отглеждането на дете е меко казано „трудно“ на моменти. Освен всичко останало, в живота ти е пълно с „доброжелатели“, които ще те убеждават как трябва да отдадеш всеки свой миг на порастването на човечето. Аз имам само един въпрос -

Какво ще стане с теб, когато ти стане достатъчно голямо, за да поеме живота си в ръце?

И мога да ти отговоря. Ще се почувстваш сама и изоставена. И по-лошо – може би неосъществена. Защото ние не можем да сме себе си ЧРЕЗ някой друг. А

ако това се случва на гърба на собствените ни деца, със сигурност ще достигнем само едно – ще ги отблъснем и отчуждим.

Лошата майка

Приказният архетип, с който сме отраснали е онзи на мачехата – злата жена, чиято основна цел е да погуби детето, което не е нейно. Странно защо пропускаме добрия изход от всяка една подобна ситуация, а именно – детето става борбено, оцеляващо, умно и надвива злото. Не, нямам предвид да лишим децата си от любов, за да ги направим успешни. Ни най-малко. Но категорично съм против другата крайност – да им дадем всички благини на света, та да не се потрудат за нищо.



МЪЖКИЯТ ФАКТОР при безплодие

Минава година, откакто опитвате да имате бебе, но нищо не се получава. Половинката ти е направила всички изследвания и нещата изглеждат наред? Време е главата на семейството да посети андролог.

За безплодие може да се говори, когато е минала поне година от началото на редовния полов живот без предпазни мерки. А при „възрастните двойки“ срокът се снижава до 6 месеца. По правило първо се изследва жената, но след това мъжът посещава андролог.

Изследванията преминават в няколко етапа:

Преглед и Въпроси – именно този етап е най-важният. Той помага да се насочи диагностиката в правилното русло. Прегледът помага да се потвърдят или отхвърлят аномалии, като например атрофия на тестисите (крипторхизъм). Или да възникне подозрение за хормонални причини, нарушаващи функциите на



Ретроградната еякулация представлява разстройство в нормалния физиологичен процес на еякулация и засяга не повече от 1% от мъжете с репродуктивни проблеми.

тестисите. Трябва да се изясни боледувал ли е мъжът от заушка, защото това може да доведе до смърт на половите клетки и безвъзвратно безплодие. Някои мъже именно при посещението си при андролог осъзнават, че имат еректилна дисфункция или нарушение на еякулацията (например ретроградна еякулация, когато спермата попада в пикочния мехур).

Прегледът помага да се изяснят и други неблагоприятни фактори, които влияят негативно на качеството на семенната течност и съответно на възможността за зачатие. Това са пушене, употреба на алкохол, хиподинамия (липса на подвижност), стрес, прегряване на интимната област (сауна, тясно бельо, често подгриване на се-

СКОРО Е ВЕЛИКДЕН

Наближава един от най-големите празници, изпълнен с много символика, надежди, пъстрота и красота.

Защо боядисваме яйца? А защо казваме „Христос възкресе“ и „Во истина възкресе“? Намираме ли достъпните думи, за да обясним на мъниците традициите. И въобще, считаме ли, че има нужда от обяснения. Разбира се, всеки родител сам ще реши доколко ще се впусне в разясняване на празника. Но нека и ние споделим гледната си точка. Може би ще се съгласиш, че приучаването към изпълняване на дадени обредности без вникването в техния смисъл,

формира едно повърхностно отношение към важни религиозни празници, към преминали през времето традиции. А е важно детето още от малко да разбира смисъла на това, което прави – това определено ще му е от полза в по-нататъшния живот. Не би следвало да получава отговор, че правим нещо, защото така трябва и защото така е прието. Ако сега научиш малко да вниква в същността, да вижда повече от видимото, до теб ще расте един мислещ човек. И така, как би могла да обясниш на детето празника Великден?

Изясни на себе си

Понякога и ние, родителите, не сме запознати достатъчно добре с религиозната страна на празника. Ако нещо като знание ни убягва, винаги можем да си помогнем с Библията. И в 4-те евангелия от Новия завет в последните глави се разказва за смъртта и възкресението на Христос. Обърни внимание защо е била нужна жертвата на Христос. Изяснявайки въпроса за себе си, много по-добре ще можеш да обясниш и на малчо истинския смисъл на празника.

Създай семейна традиция

Дни преди празника, а и на самия празник отдели време за

ПРОГРАМА

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



ДАТА	ТЕМА
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, HR специалист
11.05	Подготовка и реакция при земетресения, наводнения и др. 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
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 №73, **16 часа**

ДАТА	ТЕМА
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 Аiko, бул. „Янко Комитов“ №8, **10 часа**

ДАТА	ТЕМА
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

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

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 Миндаликов“ №1, **16 часа**

**MALL
PANORAMA**

ДАТА

ТЕМА

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