

Моето дете

бр.5, май 2017

МОДЕРЕН
ТАТКО ЛИ СИ?

САМО

2,99
лв.

СПИСАНИЕ + СПЕЦИАЛНО ИЗДАНИЕ



АЛЕРГИЯ:
КАКЪВ
СПЕЦИАЛИСТ
Е НУЖЕН?

СПЕЦИАЛНИ СТРАНИЦИ:
НАРЪЧНИК НА
НАЧИНАЕЩАТА МАЙКА

БРЕМЕННА ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

• КАК ДА ЗАСИЛИШ ИМУНИТЕТА? • БЪДИ КРАСИВА И НЕУСТОИМА

КОГАТО **ПЛАЦЕНТАТА** Е РАЗПОЛОЖЕНА НИСКО

ISSN 1312-8736



Маї 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



41

65

16

32

84

30

ФАКТИ И
ФАКТОРИ,
СВЪРЗАНИ С
БРЕМЕННОСТТА

ПЛЮС:
Наръчник
на
начинаещата
майка
СТР. 65

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Бременна през пролетта
- 22 Бременност след лечение
- 25 Защо се появяват отоци през бременността?
- 28 Съвети за работещи бременни
- 30 Факти и фактори, свързани с бременността
- 32 Когато плацентата е разположена ниско

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Нетърпимост към кърмененто
- 39 Особенности на децата, родени през пролетта
- 41 Алергия: какъв специалист е нужен?
- 44 Далтонизмът при гетето
- 47 Висока температура?!
- 51 Как да смениш изкуственото мляко на кърмачето?
- 54 Време ли е за гърне?
- 58 Шопинг: Майско слънце
- 60 Ефективните рогителски навици



22

БРЕМЕННОСТ
СЛЕД ЛЕЧЕНИЕ

25

ЗАЩО СЕ
ПОЯВЯВАТ
ОТОЦИ ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА?

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



освен че са полезни за хапване, билките и зелениите могат да те направят и много красива бременна. Виж как на, **стр. 16**



разбери кои са подходящите имена за децата, родени през пролетта, **стр. 39**



как да се справиш през първите дни след раждането, **стр. 65**



76

ЕНДОМЕТРИТ И
БРЕМЕННОСТ



84

МОДЕРЕН
ТАТКО ЛИ СИ?

- 62 Ако казваш това, значи вече си родител!
- 64 Съвети за здраве и възпитание
- 65 Специални страници: Наръчник на начинаещата майка

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 76 Ендометрит и бременност
- 78 Козметика: Ароматите на пролетта
- 80 Защо татко го няма?

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Модерен татко ли си?
- 86 Сугестопедия – педагогика на скритите резерви
- 91 Рецепти

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



- * Комплект за пясък ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи електронна книжка, „Животните по света“, на стр. 64.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Вижда колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

Съвети за РАБОТЕЩИ БРЕМЕННИ

Бременността не е болест, така че, ако протича благополучно, нямаш причини да не ходиш на работа.

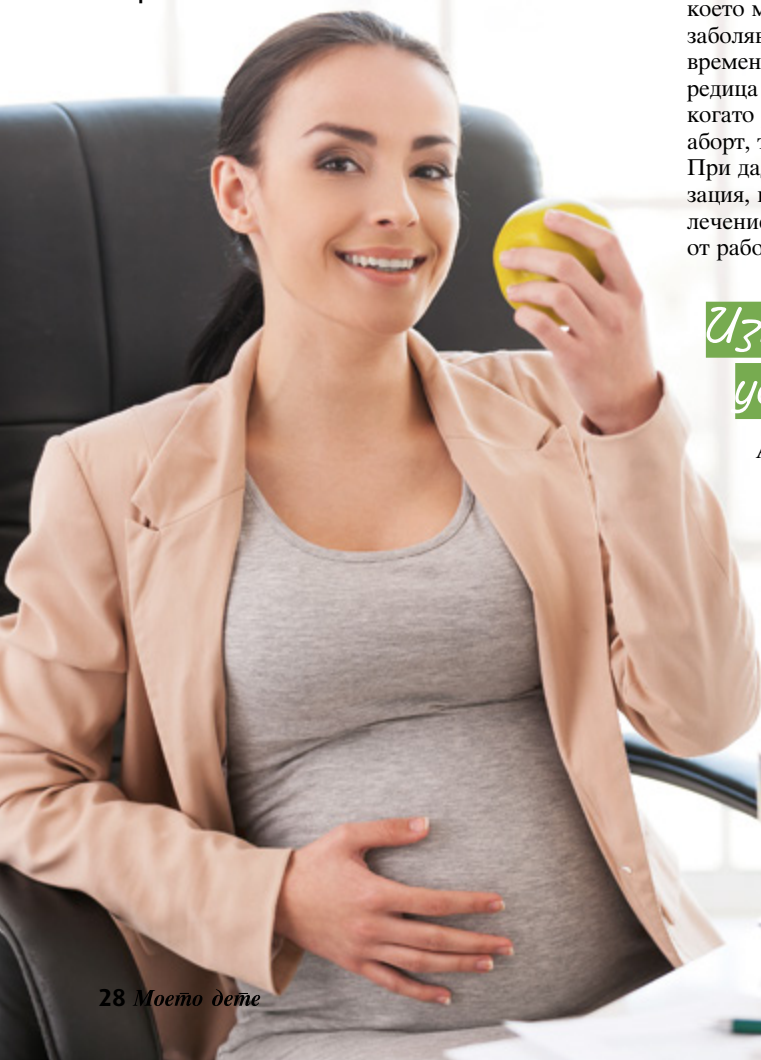
Ако продължаваш да ходиш на работа, добре е все пак да отчиташ някои ограничения, за да бъде натоварването безопасно и за теб, и за бебето.

*Убеди се, че няма
противопоказания да
работиш, след като
си бременна*

Този въпрос е добре да го разрешиш с помощта на наблюдаващия те лекар. Важно е да знаеш, че бременността е свързана с хормонални промени, повишено натоварване на организма, което може да доведе до изостряне на хронични заболявания. Тогаво обикновено се изисква временно спиране на работата. Принципно има редица усложнения, свързани с бременността, когато работата е противопоказна: заплахата от аборт, тежка гестоза, плацентна прекия и т.н. При дадени проблеми се налага и хоспитализация, но дори и при възможност за домашно лечение, се издава болничен, освобождаващ те от работа.

*Изключи вредните
условия на труд*

Ако работиш през бременността, убеди се, че условията на труд няма да ти навредят. Кои са вредните условия на труд – радиация, рентгеново облъчване, контакт с химични вещества, тежък физически труд, вдигане на тежести, нощни смени, работа в опасни условия. Също така са вредни постоянните ситуации на стрес и конфликти.



Природата се пробужда, всичко се съживява, а на теб ти предстои да гушнеш най-ценното и мило създание.

ОСОБЕНОСТИ НА ДЕЦАТА, РОДЕНИ ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

Много бъдещи мами в очакване на прекрасното чудо с вълнение си представят, какво ще бъде бъдещото дете. Какво е характерно за децата, родени през пролетта?

Преди Всичко са творчески натури

Родените през пролетта са много раними и чувствителни. Това са много романтични и впечатлителни деца. В бъдеще за тях кариерата рядко се превръща в цел на живота им. Преди всичко те реализират себе си чрез творчеството. Пролетта ни е подарила толкова много творчески гении: Леонардо Да Винчи, Зигмунд Фройд, Бах, Орнела Мути, Михаил Булгаков и много други.

По-скоро са нерешителни

Децата, родени през пролетта са много упорити, но в живота това им качество не им е от особена полза. Амбициозни са, стремят се към максимални висоти, но когато усетят сложността, те отстъпват. По-скоро се опитват не да решат проблемите, а да ги заобиколят. По-лесно им е да си поставят нова цел в живота, отколкото да преодолеят препятствията. Не им достигат воля и решителност. Предпочитат да си скрият главата в пясъка, отколкото да проявят смелост и решителност.



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Да се опознаем с новороденото!“

Алергия: какъв специалист е нужен?



Сред проблемите, възникващи със здравето на детето, има такива, чието решение зависи от няколко специалиста. Алергията е пример за това.

С алергията първо се „среща“ педиатърът, който наблюдава детето. Той познава своя пациент, особеностите на неговото развитие, храненето и може да назначи нужните изследвания и лечение. Ако неговите усилия не дадат резултати, той ще прати детето за консултация с по-тесни специалисти: алерголог, гастроентеролог, диетолог.

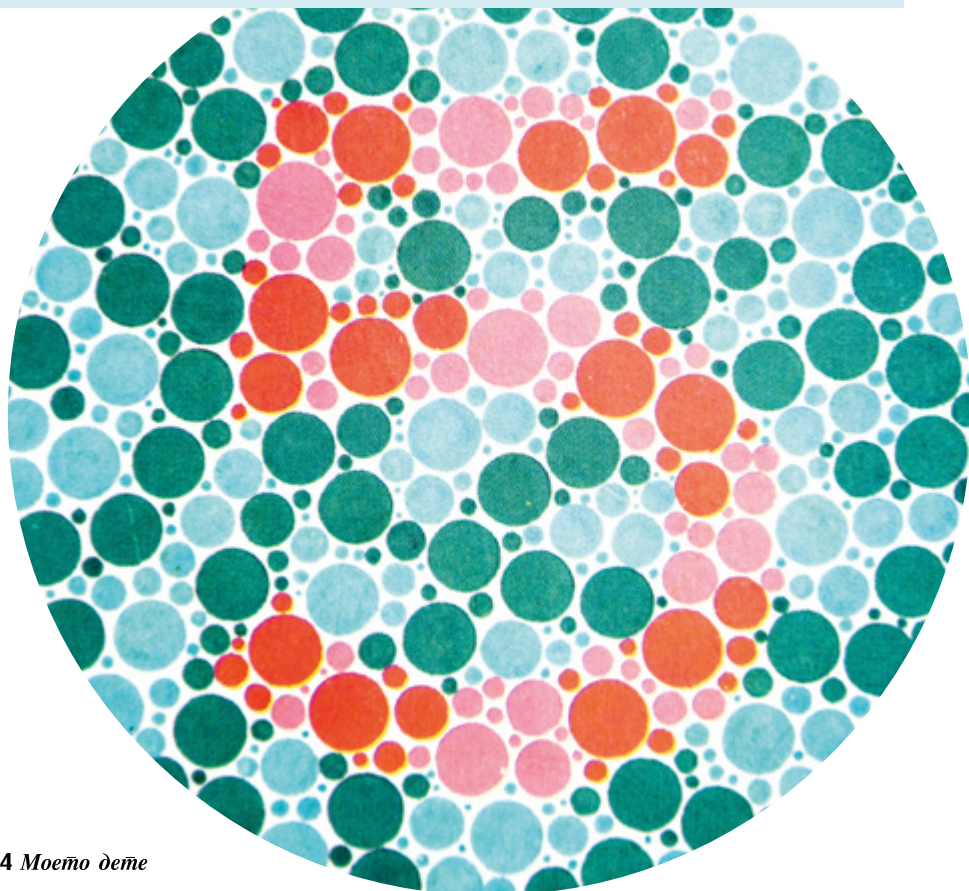
Алерголог КАК ВИЖДА ПРОБЛЕМА ТОЗИ СПЕЦИАЛИСТ?

Алергията е проява на нарушения на имунните механизми, в резултат на което възниква повишена чувствителност към дадени храни. Трябва да се каже, че за всички малки деца е присъщо несъвършенството на имунната система – все още тънките стени на червата, които пропускат в кръвта алергени и токсини, се оказват благоприятна почва за развитието на алергични реакции. При децата до 2 години в 80% от случаите алергията се проявява чрез кожни обриви (големи чер-



ДАЛТОНИЗМЪТ ПРИ ДЕТЕТО: УНИКАЛНА ОСОБЕНОСТ ИЛИ ЗАБОЛЯВАНЕ?

КАК ДА РАЗПОЗНАЕШ И ДА СЕ
СПРАВИШ С ПАТОЛОГИЯТА





ВИСОКА

ТЕМПЕРАТУРА?!

Покачването на температура е кошмар за повечето майка. Трябва да знаем, че високата температура не е болест, а симптом.

ОПАСНА ЛИ Е ТЕМПЕРАТУРАТА?

Не. Повечето родители приемат температурата като нещо ужасно, като признак за сериозна болест. Но всъщност повишаването на температурата е защитна реакция на организма. Имунната система отделя вещества, които повишават телесната температура и така всъщност организмът

се бори с инфекцията. Температурата не е болест, а симптом. Ето защо не бива при най-малкото повишение на температурата да бързаш да даваш на детето температурно понижавачи средства. Нужно е да се лекува болестта, а не симптомите.



Влез в moetodete.bg/dete.html и прочети „Как да се справим с хиперактивното дете“

Време ли е детето да СЯДА НА ГЪРНЕ?

Само преди 20-30 години въпросът кога да сложиш детето на гърне не съществуваше. Всички знаеха, че това става към втората му година. И все пак, така ли е всъщност?

Н ай-вероятно и ти си задавала въпроса: „Кога е най-подходящият момент да привикна детето към гърне?“ Как така децата, които ходят на ясла, се научават рано, а „домашно отглежданите“ – по-късно усвояват това умение?

Цялата работа е в това, че лелките в яслите нямат физическата възможност да сменят пелените на толкова деца – и родителите се принуждават да положат максимум усилия, за да научат детето да сядат на гърне много по-рано, отколкото са планирали.

Прието е, че е правилно да сложиш детето на гърне, когато самото то е готово за това. Този момент настъпва най-често между 18-24 месец, като, разбира се, това е относително и всеки случай е индивидуален.

А защо именно на тази възраст? Защото тогава мускулите и нервите, отговорни за този процес, са достатъчно развити. А понеже всичко протича индивидуално, за определянето на тази готовност съществуват редица признаци. Кои са те?

1 **Първото, според което се определя дошло ли е времето детето да свикне с гърнето – това е умението му стабилно да сядат, да става и да ходи.** Ако твоето отроче още не умее да прави това добре, по-добре съсредоточи усилията си върху усъвършенстването на тези му умения – това ще ти е много по-полезно.

2 **Мъникът се опитва да контролира уринирането.** Не е трудно да забележиш кога става това, защото детето остава сухо по два часа, докато играе, и е сухо и след дневния сън.

3 **Малкото започва да осъзнава потребностите си,** например, че е гладно или че иска да ходи до тоалетна – и съобщава за това на възрастните.

4 **Детето се опитва да свали от себе си мокрите пелени.**

5 **Проявява интерес към тялото си,** изучава го и любопитства какви функции изпълнява то.

6 **Знае гумите или техните съкращения, с които да ти каже, че му се ходи до тоалетна.**

Трябва ли обаче да следваш тенденциите и да се съобразяваш с факта, че на приятелката ти дъщеричката е започнала да сядат на гърне още преди да навърши годинка? Това, разбира се, е твое решение, но е добре да знаеш, че децата, които са тренирани от малки да ползват гърне, нямат обриви от пелените и свързани с тях инфекции. По този начин техните родители спестяват пари и имат повече свобода.

Поведението, гумите и постъпките на възрастните могат да повлияят не само на моментното състояние на детето, но и на психологическото му състояние като цяло



ЕФЕКТИВНИТЕ РОДИТЕЛСКИ НАВИЦИ

Вие като родители, трябва да сте наясно, че всяка ваша дума, реакция, постъпка влияе на детето ви. И не само на мига, не само за деня, а като цяло. От вас зависи дали малкото човече ще е успешно в училище (до голяма степен, разбира се), поведението ви формира отношението му с приятели и с другите деца и много други фактори в развитието му. За да помогнете на отрочето си да порасте като личност, сте длъжни да спазвате необходимите норми на поведение, за което ще ви помогнат следващите съвети.

Съгласуваност

1. При възпитанието на детето е много важна съгласуваността между родителите. По-добре се уговорете предварително помежду си, отколкото да спорите и да се упреквате пред детето. Наказанието няма да е ефективно, ако бащата псува, вика, обижда, а майката защитава и съжалява детето. Както и когато тя настоява то да си изяде супата, а таткото му поднася бисквита.

2. Бъдете непреклонни в решенията си. Нека детето да знае, че има пра-

вила, които, ако бъдат нарушени, ще се случи това или онова.

3. Придържайте се към релата и към неизменните процедури (сутрешните и тези преди сън). По този начин ще дисциплинирате и вас, и детето, а това ще облекчи живота на всички ви.

4. Щом сте обещали, гържете на гумата си. Детето вярва на майка си и на баща си и се обижда, когато родителите му го „лъжат“ и не правят това, което са казали. Помнете какво сте обещали, за да не разочаровате мъника.

5 **Никога не се погдвайте на мрънкане, молби или шантаж.** Думата ви трябва да е закон.

Похвали и поддръжка

1. **Отбелязвайте, когато детето се държи добре,** задължително го хвалете, нека то знае, че забелязвате и цените доброто му поведение.

2. **Не смесвайте похвалата и критиката.**

3. **Детето ви е направило нещо за първи път?** Не забравяйте да го похвалите и да му кажете колко се гордеете с него.

При общуване с детето

1. **Гледайте малкото същество в очите,** когато разговаряте с него.

2. **Говорейки с детето,** слезте на нивото му: приклеknете или седнете на пода.

3. **Използвайте прости и разбираеми гуми и обяснения.**

4. **Поощрявайте малкото да дава обширни отговори,** а не да ви отговаря с „да“ и с „не“.

5. **Разпитвайте детето** какво интересно му се е случило през деня, докато е било с баба, в яслата или на разходка.

Наблюдавайте поведението си

Децата така са устроени, че да копират за всяко нещо родите-

лите си – мимиките, жестовете, думите. Ако не искате вашето отроче да ругае, да крещи и да се кара като махленска клюкарка, контролирайте поведението си, следете какъв език използвате пред него. Ако не искате детето да ви лъже, не го лъжете и вие, а също така и половинката си. Давайте положителен пример, говорете уважително за другите хора, бъдете вежливи и последователни.

Съвети за разведени родители

Значително по-трудно се възпитава малко дете, когато мъжът и жената живеят разделени, а то се разкъсва между двамата. Затова с бившия много повече от другите двойки е необходимо да се договаряте за това кое е позволено и кое не. „Ако мама не дава, попитай тате“ – това категорично не е решение във вашия случай, освен ако не искаш да внесеш психически конфликт в съзнанието на малкото същество. По-добре следвай стъпките:

1. **Никога не говори лошо за другия родител пред детето.**

2. **Общувайте уважително помежду си поне пред мъника,** каквото и да ви струва това.

3. **Не позволявай на бившата ви половинка или да те шантажира с реплики от рода на: „Татко ми разрешава това“, „Щом не даваш, тогава искам при мама...“**

4. **Не нарушавай графика на посещенията,** за детето е изключително важно общуването и с двамата родители.

5. **Не използвай детето,** за да следиш бившия/ата си.

6. **На всяка цена убеди детето,** че то не е виновно по никакъв начин за развода ви.

7. **Прекарвай колкото се може повече време с детето,** на него и без това не му достигат внимание и ласки.

Възпитанието, разбира се, често е трудна задача с неизвестен резултат, но пък е изключително много полезен житейски опит. Придържайки се към ефективните родителски навици, вие ще положите здрава основа за добрите си отношения с детето и за в бъдеще.

Савина Петрова



Ако казваш това,

Преди да станеш майка със сигурност си се чудила защо всички родители повтарят едно и също. Сега и ти си в клона.

Това ЗАЩО е мокро? или Това защо лепен?

Тези два въпроса ще се превърнат в основни за доста дълго време и със сигурност ще ги изричаш по няколко пъти на ден – всеки път, когато хванеш бравата на някоя врата, когато бръкнеш в чантата си и откриеш вътре натикан от някое сладурче мокър чорап, когато седнеш на седалката в автомобила си и на мига се сетиш как вчера сладката ти дъщеря си изпусна „някъде“ дъвката... Все такива забавни неща. И все ще питаш, въпреки че отдавна си наясно, че тези въпроси са реторични, тъй като виновният обикновено е някой си „не съм аз“.



Кой е оставил всички лампи запалени? Да не сме милионери?

Признай си, непрекъснато го повтаряш. И сякаш забравяш, че преди да станеш майка, съвсем не беше толкова загрижена за пестенето на ток. Но вече из дома ти припкат дечица, които никога не гасят лампите и никога не затварят вратите и това означава, че ти безспирно ще подвикваш след тях.

Защото аз съм мама, затова!

Тази фраза е спасителна в моменти, в които трябва да обясниш защо правиш нещо, което не е позволено на децата ти. Като например да ядеш сладолед преди да сте обядвали или да оставаш вечер до късно. Ще я споменаваш често до момента, в който някое от мъничетата не ти каже – Това не е отговор! И тогава ще трябва да търсиш друго обяснение за непозволените си действия.

Ще си извадиш очите!

Децата и острият предмети просто се привличат като магнити и както и да се опитваш да предотвратиш нож или пръчка да попадне в ръчичките на сина ти, няма как да стане. Все ще се

намери нещо остро за размахване, а ако децата са две или повече, те задължително ще се опитват да се убият я с вилица, я с клечка... И така „Ще си извадиш очите“ ще се модифицира във „Внимавайте да не си извадите очите“, „Не виждаш ли, че ще му извадиш очите“ и т.н.



НАРЪЧНИК ЗА НАЧИНАЕЩАТА МАЙКА

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

Нужно е да знаеш...

Трудностите в първите месеци с бебето са много по-малко, когато майката се довери на инстинкта си и е неотлъчно до ражбата си. За останалото ще ти помогне краткият ни наръчник за грижи за малкото.

Не пропускай да разбереш...

Как да се справиш...

- с проблемите в първите дни с бебето
- с твоето неразположение след раждането
- с трудностите около храненето, съня и хигиената





Бъди близко до рождбата си

Близостта с майката регулира сърдечния ритъм на малкото, помага на имунната му система, намалява стреса и прави кърменето по-лесно, сочат проучвания в лабораторията по съня на университета в Индиана. Освен това по този начин бебето остава в по-леките фази на съня, когато по-лесно се преминава от сън към будно състояние и обратно, което е по-добре за слушките, в които има опасност от сънна апнея (състояние, при което мозъкът не изпраща сигнал към мускулите и е възможно спиране на дишането).

БЕБЕТО Е ТУК!

Могат ли самотните майки да бъдат усмихнати? Разбира се, стига да намерят правилния път към щастието

МАМА Е САМА.

Защо татко го няма?

Прекрасно би било, ако детето се роди в пълно семейство: бащата да дойде на изписването с огромен букет цветя и, съдържайки вълнението си, да гушне бебето. Но не винаги се случва така. Семействата, състоящи се единствено от майка и бебе, не са никак малко и, разбира се, всяко едно от тях е различно. Но! Те също могат да бъдат щастливи! Най-важното е да намерят начина и правилния подход към създалата се ситуация.

Процентът жени, които съзнателно искат да родят дете и да го отглеждат сами, не е много голям. За повечето решението е взето по принуда – „Какво да правя, станалото – станало“, или компромис – „По-добре сама с дете, отколкото сама без дете...“ Точно по тази причина емоционалното състояние рядко е напълно хармонично. Дори при позитивна нагласа, често възниква чувство на тревога, на

размисли за възможни и невъзможни проблеми.

Как обаче да избегнеш тъгата и да си помогнеш, ако съдбата те е поставила в такава ситуация? Необходимо да имаш ясна представа от какво се страхува самотната майка и струва ли си изобщо.



Влез в moetedete.bg/zdrave.htm и прочети „Пролетен имунитет“

ПЕДАГОГИКА на скритите резерви



Вяра Николова е учител по математика в ОУ „Св.св. Кирил и Методий“ във Варна. Преди години тя се среща с метода на класическата Сугестопедия и през 2012 г. става сертифициран сугестопедагог. Идеолог, основател и основен двигател е на образователен център „Материка“ към фондация „Материка“. В центъра се обучават над 350 деца годишно. Преди няколко месеца Вяра беше поканена да изнесе обучение пред експерти към МОН на тема „Иновативна среда на обучение“. А ние разговаряме с нея за същността на сугестопедията, нейните принципи и приложения.

Какво представлява сугестопедията?

Монтесори, Валдорфска педагогика... безбройни са методите за образование и възпитание на децата, към които родителите се обръщат в търсене на най-добрия и подходящ. Традиционната образователна система несъмнено изостава и е все по-видимо, че децата на 21 в. имат свои собствени нужди, на които трябва да се откликва – дъската, домашните и стоенето мирно в клас все повече се превръщат в реалност от едно друго време, която стои неестествено за днешните деца. Може да се окаже обаче, че един чисто български метод не само по нищо не отстъпва на чуждестранните си „колеги“, но и не спира да пелчи последователи по цял свят. Сугестопедията е педагогическа наука, създадена от българския учен проф. д-р Георги Лозанов – лекар, психиатър и физиолог на мозъка. Терминът е публикуван

за първи път през 1965 година на български език и през 1967 на английски език. Науката е разпространена по целия свят през последните 50 години. 13 международни и национални комисии са наблюдавали и дали своята оценка за сугестопедичната система на обучение, а 25-членна комисия на ЮНЕСКО, която посещава България през 1978 година, дава заключение, че това е по-висша методика на обучение за много предмети и много групи обучаеми. Сугестопедията е най-популярна с успехите си при изучаване на чужд език, но нейните принципи могат и вече успешно се прилагат в много центрове в България и чужбина за учебни предмети като математика, физика, български език и много други.

В какво се изразява сугестопедията?

Сугестопедията се отличава с това, че се занимава със скритите резерви във всеки човек. Стреми

се да ги отключи, чрез спазването на следните 7 закона:

1. Любов – не сантиментална, а любов към човешкото същество. При условия на положителни емоции, творческата интелектуална дейност и учебен процес се отличават с липса на умора. Принципът на радост и спокойствие се прилага чрез система от игри и смях, чрез нагледни материали, които са не толкова илюстративни, колкото стимулиращи.

2. Свобода – ученикът сам избира как да възприеме знанията. Свободата дава възможност на учащия се да се вслуша във вътрешния си глас и да избере своя собствен път към резервите на своята психика в различни моменти от процеса на обучение. Свободата не се диктува от учителя, тя е спонтанно чувство у учащия се.

3. Убеденост на преподавателя, че нещо необикновено се случва. Нагласата на учителя,

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

НАГРАДИ

ВЗЕМИ

СПЕЦИАЛНАТА
КАРТА ЗА
ОТЛИЧНИЦИ



Не пропускайте да вземете своята карта за отличници, съберете трите печата и имате шанса да спечелите една от страхотните ни ежемесечни награди!

Наградите от месец април се теглят през месец май

x1 Бебешка кърпа



x2

VIVID
интерактивен
домашен
любимец



x2 Комплект книги
от поредицата
„Здравей, мое бебе“
на сп. „Моето дете“



x3 НЕЖЕН ПОЧИСТВАЩ ГЕЛ,
PRIMALVA ВЕВЪ, 500 мл

Нежна
ежедневна
хигиена за
бебешката
деликатна
кожа с
екстракт
от Кълнове
от Овес
Rhealba®



x3

Подхранващ крем против
стрии Materni Care

За непотърсени награди в рамките на 2 месеца, организаторите не носят отговорност

КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ПРЕЗ МАЙ



Д-р Елена Вучкова

**педиатър: МБАЛ
„Здравето“,
МЦ „Детско здраве“**

Завършва медицина през 2009 г. в Медицински университет, София.

Специализира Детска ендокринология в СБАЛДБ „Проф. Иван Митев“.

Член е на БНСДЕ (Българско национално сдружение по Детска ендокринология), на Българското ендокринологично дружество, Българска педиатрична асоциация.

Участва в национални и международни срещи на педиатри и детски ендокринологи.

Автор и съавтор е на няколко статии, лектор на медицински сестри в обучението на деца с диабет. Част е от екипа на „Център по диабет“ под ръководството на Проф. Константинова.

Ива Петкова

**Лигер-
консултант
по кърмене**

Ива открива Ла Лече Лига малко след раждането на първото си дете. В Ла Лече Лига цени особено много елементът на помощ от майки за майки и като Лигер се е посветила на мисията да направи кърменето лесно и приятно за колкото се може повече майки, като им помогне да се справят с предизвикателствата, вслушвайки се в себе си и своето бебе. Ива Петкова е майка на две големи деца, Александър и Матео, и на един котарак – тийнейджър. Когато не тича по задачи, свързани с деца, котки и работа, води Ла Лече Лига срещи с майки и изнася лекции, като едни от най-приятните за нея теми са свързани със захранването на бебето и представяне на идеи за приготвяне на вкусна и забавна храна за цялото семейство. Освен майка и лигер-консултант по кърмене, Ива още и дизайнер на грехи и аксесоари, художник, скитник, майстор на кексчета и... скрита лимонка.



Красимира Чалова

**Лекар-специалист
по акушерство и
гинекология в СБАЛАГ
„Селена“ гр. Пловдив;
докторант по Аку-
шерство и гинеколо-
гия към Медицински Университет
Пловдив**

Краси е изключително дейна и енергична млада дама, с богат опит в сферата на акушерството и гинекологията. В свободното си време обича да кара колело, занимава се с power yoga и не пропуска възможност да е сред природата. Ето какво казва г-р Чалова за ползата от посещение на Училище за родители: „Ценните съвети, които бихте получили, мили бъдещи родители, ще улеснят вашия лекар при водене на вашето предстоящо раждане и ще ви подготвят за предстоящото вълнуващо и малко страшно събитие. Ще ви накарат, бидейки по-подготвени за предстоящото, да му се насладите без страх и да изживеете този паметен момент като най-запомнящото се събитие в живота ви! Затова присъединете се към нашите лекции и станете част от семейството на Училище за родители.“

В края на всяка лекция – томбола с атрактивни награди

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете



програмата през май

Първите 20 гости, дошли на всяка от срещите ни, получават специален подарък

СОФИЯ



The Mall, бул. „Цариградско шосе“ 115, ет. 2

Кога?

Какво?

Кою?

17.05

10 часа

Захранване на бебето.

- Как да разберем кога е дошъл най-подходящият момент да захраним своето бебе?
- Какво да изберем за първо захранване – плод или зеленчук, как да го приготвим?
- Вероятни проблеми, с които може да се сблъскаме, и техните решения.

Ива Петкова,
Лидер-консултант
по кърмене,
Ла Лече Лига
България

24.05

10 часа

Консултации на бебето – прегледи, имунизационен календар. Алергии – хранителни, медикаментозни, сезонни. Кога генетичния фактор е предопределящ и можем ли да повлияем.

- Кои консултации на бебето да не пропускаме?
- Имунизационен календар в България.
- Можем ли да избегнем алергиите и как да им въздействаме?

д-р Елена Вучкова,
педиатър
в МБАЛ Здравео



ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

Подготовка и план за раждане. Естествено или секцио? Възстановяване.

- Най-важните стъпки в подготовката за раждането.
- Кои са медицинските причини за раждане секцио.
- Защо естественото раждане не е страшно?
- Как да се възстановим бързо и леко.

Къде?

ПЛОВДИВ

Mall Plovdiv,
ул. „Перушица“ 8
ет.3



Кога?

11.05.2017, 10 часа

Кой?

Красимира Чалова,
акушер-гинеколог

СТАРА ЗАГОРА

Аптеку Марви
бул. Патриарх Евтимий №116



11.05.2017, 16 часа

Анастасия Найденова,
акушерка

БУРГАС

мебелен магазин Аiko,
бул. „Янко Комитов“ №8



12.05.2017, 10 часа

Велина Василева,
акушерка

ВАРНА

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



13.05.2017, 10 часа

Соня Жекова,
акушерка

РУСЕ

Mall Rousse,
бул. „Липник“ 121 Д,
последен етаж



14.05.2017, 10 часа

Джордже Стойнев,
акушер-гинеколог

Нашите лекции са **безплатни** и не изискват предварително записване.

Повече информация относно темите, лекторите и датите на провеждане на срещите на Училище за родители „Моето дете“ можеш да намериш на www.moetodete.bg, а също така и на фейсбук страницата ни Училище за родители Моето дете, където можеш да задаваш и конкретни въпроси, свързани с провеждане на срещи, получаване на подаръци, участие в игри.

С партньорството на:

