

Моето дете

бр. 6/юни 2013

3 САМО
ЛВ.

СПЕЦИАЛНИ СТРАНИЦИ

С БЕБЕ НА ПЪТ!
Как да избегнем проблемите

Детето ти вдига

ТЕМПЕРАТУРА

през лятото?

5 най-чести
причини

и как да го предпазиш

От брой В брой

ЕНЦИКЛОПЕДИЯ НА
Бременността
(шести месец)

ОТОЦИТЕ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА -
кога са опасни?

ОПИТАЙ
ТОВА!

ИЗПИТАНИ
СЪВЕТИ ЗА
ПРИУЧАВАНЕ
КЪМ ГЪРНЕ

УЗНАЙ
биологичния
ритъм НА
ТВОЕТО МЪНИЧЕ

ISSN 1312-8736



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Юни 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Гимнастика за бъдещи майки
- 20 Доктор на повикване
- 24 Шести месец на бременността
- 26 Кога отците са опасни
- 28 Бенките по време на бременността
- 29 Тайните на цветовете
- 32 Големият ген – какво се случва
- 34 Шопинг: Ще бъде слънчево :)

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Кърмене на недоносеното
- 38 Доктор на повикване
- 41 Козметика: Игри под слънцето
- 42 Ангина през лятото
- 44 Топло, по-топло...
- 48 И те обичат лятото
- 52 Време за гърне
- 55 Специални страници: С деца... на път
- 62 Докторът – ръководство за 15 минутен разговор
- 64 Как да обличаме летните бебета
- 65 Шопинг: Хайде на море
- 66 Колко е часът
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти

29

ТАЙНИТЕ НА
ЦВЕТОВЕТЕ

74

ПЪРВИ УРОЦИ
ПО КАРАНЕ
НА КОЛЕЛО

ПЛУС:
С деца...
на път!
СТР. 55

32

ГОЛЕМИЯТ ДЕН –
КАКВО СЕ СЛУЧВА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



какви са решенията при проблем с „третата сливица“, **стр. 38**



5 основни стъпки за ефективно общуване с педиатъра, **стр. 62**



кога се развива съзнанието за полава принадлежност, **стр. 72**



93

ОСЕМНАДЕСЕТ
СВЕЖИ ИДЕИ ЗА
НЕЗАБРАВИМА
ВАКАНЦИЯ

- 71 Шопинг: Изграчки за плажа
- 72 Аз съм момче, тя е момиче
- 74 Първи уроци по... каране на колело
- 76 Шопинг: Летни колички

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Контрацепция след раждането
- 80 Стволови клетки от млечен зъб
- 82 Отново на работа...
- 84 Мъжките майки „Юнашки“
- 86 Козметика: За красив загар

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88 Всеки да си знае мястото :)
- 90 При баба и дядо
- 93 Осемнадесет свежи идеи за незабравима ваканция
- 94 Почивка с дете
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък

71

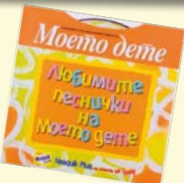
ШОПИНГ:
ИГРАЧКИ ЗА
ПЛАЖА

88

ВСЕКИ
ДА СИ ЗНАЕ
МЯСТОТО :)



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



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

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

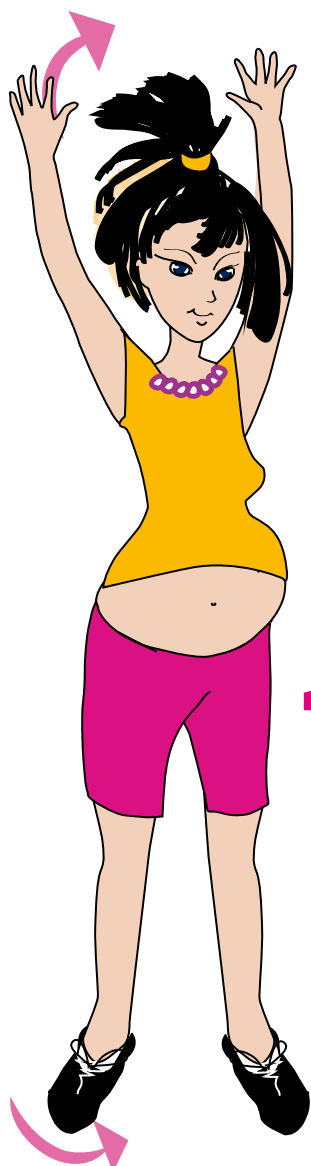
* Всяка публикувана

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

ГИМНАСТИКА за бъдещи майки

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

»»» *Продължение от миналия брой*



Подходящите упражнения за третия триместър ще ти помогнат раждането по естествен път да протече по-леко и успешно.

Периодът от 6-ия до 9-ия месец е най-тежък за бременната жена, защото диафрагмата е повдигната високо от увеличената матка, дишането е затруднено, общият център на тежестта е изместен и това предизвиква болки в гърба и кръста. Отоците по долните крайници са често срещано неразположение. Какви упражнения биха помогнали в случая?

Исходно положение: стоеж

- Ходене в кръг с повдигане на ръцете напред и нагоре с вдъшване и връщане до долу с издишване. Продължителност: 1 минута.
- Сгъване и разгъване на глезенните стави и кръгови движения с тях. Продължителност: 1 минута.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Да станеш майка на 40 години.“

Упражнения за през III триместър

Исходни положения:

подходящи са от тилен лег, страничен лег, колянна опора и много рядко от стоеж.

Цел: комплексът е наситен от дихателни упражнения. Така се тренира дълбоко гръдно дишане, както и умението да не задържаш дишането при налягане на коремната стена. А това е от значение в процеса на раждането.

Помогат за: увеличаване на белодробната вентилация, което е профилактика на втребутробната асфиксия (намален приток на кислород към плода).

Избери подходяща музика за упражненията. Не забравяй, че бебето също слуша – а според специалисти, за него най-добрата е класическата.

Мъничето вече е дълго около 30 см и тежи към 800 грама. То е твърде подвижно – прави средно между 20 и 60 движения на час. А може и повече, в зависимост от това дали е спокойно или тревожно. По принцип в периода между 16 и 26 гестационна седмица бебето е най-жизнено. Едва ли може да се обясни чувството, което изпитва бъдещата майка, усещайки движенията на малкото. Видиш ли издуто място по коремчето си, погали го и ще усетиш мърдането на малкото човече. Кажй му нещо и то ще реагира на допира и гласа ти. Вече чува и знае как се променят настроението и тона ти. Освен това реагира и на звуци. Като се замислиш, всъщност мъничето се намира в един доста шумен свят. Ударите на твоето сърце, дишането ти – това са вътрешните звуци, но то е готово да отговори и на външните. Например ако слушаш една и съща музика, съвсем възможно е бебето да покаже своите предпочитания към определени песни или стил, точно чрез движенията си. И тук е мястото да ти припомним, че според специалистите класическата музика влияе изключително ползотворно на мъничето. Все повече и повече говори на малкото човече

Като че ли все повече осъзнаваш реалността на случващото се. Дали защото подмяната на гардероба е свръхналожителна или пък защото движенията на бебчо са все по-осезаеми?

ШЕСТИ МЕСЕЦ НА БРЕМЕННОСТТА

(21–24 гестационна седмица)

Колкото повече наблюдава Денят, толкова повече нарастват притесненията. Дали ще разбереш, че раждането започва, ами ако запъкнееш за родилния дом, всичко ли ще бъде наред? Няма как да не си задаваш подобни въпроси. Ето защо ще се опитаме да ти отговорим, за да бъдеш колкото е възможно по-спокойна и по-подготвена за предстоящия тъй дългоочакван ден. И преди всичко, опитай се да „изпратиш“ там някъде по-надалеч притесненията и да се настроиш позитивно. Защото всичко, което ще ти се случи е изключително важно и заслужава твоята емоционална стабилност.

Малките и големите знаци

Има признаци, по които можеш да разбереш, че бебето е на път да

се появи. И бъди сигурна, че няма как да объркаш настъпващия момент, нищо, че ще ти се случи за първи път. Освен това, родилният процес не протича толкова светкавично. И така, наблюдавай тялото си и ще можеш да се ориентираш, че събитието приближава.

● Смякване на бебето

Коремът ти се „измества“ надолу. Или бебето се придвижва към таза. Това може да се случи от няколко седмици до няколко часа преди раждането. Тогава ще усетиш, че дишаш по-лесно. Освен това натискът, който ще започне да оказва бебето, ще е причина за по-често уриниране.

● Болки в кръста

Тези болки може да съпътстват и цялата бременност, но с наближаването на термина обик-

новено стават постоянни.

● Загуба на тегло

Възможно е в седмицата преди раждането да свалиш от 0,5 до 1,5 кг, в резултат на промяна на хормоналните нива.

● Изпадане на цервикалната запушалка

С наближаването на термина и зачестяването на контракциите маточната шийка се разширява. Това води до „изпадане“ на цервикалната запушалка, която представлява секрет с по-гъста консистенция. В повечето случаи тя е предвестник на предстоящо раждане, което може да започне в следващите дни. Но диапазонът от време варира, затова бъди подготвена да тръгнеш, когато контракциите зачестят.

● Контракции

ГОЛЕМИЯТ ДЕН – какво се случва

Предстои ти нещо неповторимо и запомнящо се за цял живот – раждането на твоето съкровище.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Пренатачен масаж – защо е полезен?“

Всички майки знаем колко дълги ни се струват 9-те месеца до срещата с бебето. И колко е важно те да преминат спокойно – до края.

Понякога мъниците решават да ни изненадат. Появяват се месец или дори два преди очакваната дата. Да запазиш самообладание пред диагнозата „недоносен“ не е никак лесно. За недоносено или новородено с ниско тегло се счита бебе, родено

преди 36-ата гестационна седмица и с тегло при раждането под 2500 г. В зависимост от теглото си при раждането тези деца се разделят на няколко групи – степени на недоносеност:

- 1-ва степен на недоносеност – с тегло между 2500-2000 г.
- 2-ра степен – между 2000-1500 г.
- 3-та степен – между 1500-1000 г.
- 4-та степен – под 1000 г.

Не може, а и не бива преждевременно родените деца да се сравняват с тези, родени на термина. Това трябва да се има предвид

както при оценката на нервно-психическото и двигателното им развитие, така и при определяне на начина на хранене, вида на храната, а по-късно и времето на захранване. Затова за тях лекарите са въвели допълнителен критерий – коригирана възраст (която се отчита спрямо термина), като допълнение към реалната възраст (която се отчита спрямо датата на раждането). Така ако детето е родено януари, а терминът е бил

С официалното съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

КЪРМЕНЕ на недоносено бебе



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

по-топло...

Времето е все по-прекрасно и си готова да приемеш, че болестите са в „отпуск“. Не бъди толкова сигурна. И сега ужасът за всяка майка – „парещо дете“ е съвсем възможен.

Докосваш устни до челцето на малкото и всичко ти е ясно – пак температура. Навън и без това е толкова топло, а сега на детето му е още по-неприятно. Откъде пък тази температура сред лято, не спиращ да се чудиш. Причини винаги има... Имай предвид, че повишената температурата, независимо от сезона, може да бъде свързана с наличието на остри респираторни инфекции, стомашни инфекции, пневмонии, ангина, възпаление на вътрешните органи и т.н. В крайна сметка повишената температура се явява защитно-приспособителна реакция на организма, като при това се стимулира и имунитета, и се уни-

щожават болестотворните бактерии и вируси.

5 причини детето да вдигне температура през лятото

Преохладжане

Всъщност преохладжането на детето през лятото се случва много по-често, отколкото през студените месеци. Причини могат да бъдат по-продължително пребиваване в морето, реката, басейна. Както и резките смени на температурата – например къпане в прохладна вода, а после игра на горещия пясък под слънчевите лъчи и обратно.

Аклиматизация

Познат сценарий – с въодушевление организирате лятната почивка, независимо дали на море или на планина, пристигате изпълнени с красиви очаквания и... детето се разболява. Случва се така, защото климатът е различен от този, с който е свикнал малчо. Имай предвид, че на детския организъм са необходими не по-малко от 7-10 дни, за да се приспособи към новите климатични условия: атмосферно налягане, температура и влажност на въздуха, по-различна храна. Подобни стресове влияят отрицателно на защитните сили на детския организъм.

Простуда

Специалистите отбелязват, че през топлите месеци родителите на са така бдителни, както през студените. И това е по-явно – в горещините не навличаш детето, пък и разхладителните напитки не са така строго охранявани :). Да не говорим за къпането, пръскането с вода, играта с водни пистолети... лятото е немислимо без тези удоволствия. Освен това, заради жегите често се стараш у дома да става течение. Само че детето не винаги е в състояние рязко да промени начина си на живот и... внезапно вдига температура. Простудата се оказва сред основните проблеми за това.

Ангина, фарингит

Освен простудните и вирусните заболявания през лятото често се срещат и ангината, и фарингита, които са съпътствани с висока температура. В горещия летен ден е достатъчно малкото да изяде един сладолед, да изпие чаша студен сок от хладилника и резултатът е възпаление на носогълтката – фарингит или на сливиците – ангина, като тези заболявания протичат много по-тежко през лятото, отколкото през зимата. За съжаление, в тези случаи, няма как да се пренебрегне антибиотикът, който ще назначи педиатър.



Току-що сте станали родители, а сезонът е подходящ за море... или ски, или пикници сред природата. Трябва ли да се откажеш от тези удоволствия?

Първа Ваканция с бебе кога и как?

Честният отговор гласи – Не. Просто трябва много внимателно да подготвиш... всички роднини :). Защото от тях ще срещнеш най-голяма съпротива на подобна идея. Обстоятелство, което е в твоя полза, ако ти или таткото не сте родени в града, в който живеете. Тогава просто ще организираш пътуване при баба и дядо, за да се

запознаеш с мъничето. Друг вариант е да обмислиш много добре къде да се настаните с бебето и да предвидиш почивката да трае минимум една седмица. Но да започнем от начало.

Кога можеш да пътуваш с бебето?

Веднага, щом се почувстваш добре след раждането. Което обик-

новено се случва към края на първия месец. Да, на все повече жени в България се случва да не раждат в града, в който живеят. Дали заради избор на болница и специалисти, или заради специфичен проблем, който изисква по-добро оборудване и екип, това е факт. В такъв случай ще ти се наложи да пътуваш дори дни след самото раждане. И това няма да е кой знае какъв проблем. Но идеята ни е да поговорим за истинска ваканция, не за налагащи определено действие обстоятелства. Ето ти най-простичките ориентири:

➔ Да е минала първата консултация при педиатъра и поне 5 дни от поставянето на ваксината срещу хепатит В – това ще ти даде спокойствието, че с бебето всичко е наред, храни се и надава добре. Ако му поставят ваксина е хубаво да изчакаш няколко дни, за да следиш за евентуална реакция.

ДОКТОРЪТ – ръководство

15 минутен разговор

Редица въпроси минават през главата ти, когато отиваш на педиатър. Разбери как да се концентрираш върху най-важното, за да получиш точните отговори.

Посещението при лекар обикновено минава като надпревара с времето. Все пак всичко ще мине както трябва, ако следваш пет лесни стъпки, които ще ти помогнат за ефикасно общуване с педиатъра.

Избери си лекар-педиатър. Много родители се спират на вариант, в който посещават един лекар по здравна каса и друг – на свободен прием. Важно е да изградиш лична връзка с лекаря, така че е добре да посещаваш винаги един и същ. Той най-добре от всички ще познава детето ти. Ще е наясно на кое лечение реагира добре и на кое – не. Не бързай да ходиш при даден лекар, само защото всички казват, че е „най-добрият“. Избери педиатър, на който имаш доверие и с когото можеш да разговаряш открито.

**Отигу
подгот-
вена (с
написано
домашно).**

Записвай си симптоми-те, които забелязваш при твоето мъниче. Ако ситуацията наложи да отидете в спешния център, трябва да опишеш на лекаря накратко историята на здравословното състояние на бебчето – дали има антибиотици, които не му действат, дали е алергично към някое лекарство, какви други медицински тестове са му правени или дали към момента подлежи на някакво лечение и т.н.

**Подготви си
списък с въ-
проси.**

Притиска-на от времето, можеш да пропуснеш важни въпроси. Не напускай кабинета преди да получиш обяснение за всичко!



Контрацепция след раждането

Когато вече имате едно или две деца, въпросът за предпазването от нова бременност става много актуален за повечето семейства. Кои са най-добрите начини?

Важно е да си запозната с контрацепцията след раждането, защото можеш да забременееш дори още преди първия ти месечен цикъл след като си родила. Тази възможност съществува, тъй като всъщност овулацията се случва приблизително две седмици преди менструацията. Имайки предвид тези факти, става ясно,

че е добре да имаш познания по темата още докато си бременна. Защото след раждането и без това те връхлитат куп нови преживявания и емоции, и едва ли ще отделиш специално време за размисли относно контрацепцията. А твоята информираност ще те предпази от нежелани изненади. Освен това, от чисто здравословна гледна точка, лекарите препоръчват една следваща бременност да бъде поне след 6 месеца.

Истини и заблуди

га – можеш да забременееш твърде скоро след като си родила, дори и цикълът ти да не е възстановен. Принципно пречки няма.

Не – кърменето не предпазва от забременяване. Имай предвид, че ако не кърмиш овулацията настъпва около 45-ия ден след

Мъжките майки „юнашки“

Няма момченце, което да не иска да стане точно като тате - силен,

да може всичко, да знае всичко и пр., и пр. За всеки дребосък тате направо е върхът, въпреки че толкова рядко има време за игри или четене на приказки. И ето че ти, мамо, влизаш в ситуацията на 24-часовата алтернатива, приятел, закрилник и другарче на същия този мъник. Ти именно си винаги налице, било да пресушиш сълзите заради обеленото коляно, да стотвиш любимите манджички, да бдиш като орлица над малчо и да го пазиш от всички опасности на големия свят, да играеш какви ли не игри, дори когато хич не ти е до това и нямаш сили, да не пропуснеш да го погалиш или приспиш с някоя вълшебна история. Успоредно с всички тези ангажименти обаче си и нещо много по-важно – ти си неоспоримият критерий кое е хубаво и кое – лошо, кое е правилно и кое – грешно. И ето че стигаме до основния въпрос – как собственият ти пример и поведение произвеждат откъпоценния ти малчуган определен тип мъж.

Въпросът, който стои пред теб в позицията на майка на

Вкъщи вече тропат малките крачета на твоето момченце. Знаеш ли обаче как успешно да се справиш с ролята на мъжка майка?

18 свежи идеи за незабравима **Ваканция**

Лятната почивка може да бъде спокойна и удовлетворяваща, ако поне до някъде планираш събитията :).

Не бързай със заключението, че щом си с деца – няма почивка. Напротив, тя може да бъде още по-забавна и по-незабравима. Разбира се, не може всичко да се предвиди, но ти предлагаме няколко идеи, които вярваме, че ще ти помогнат да организирате още по-добре ваканцията си.

До 1 година

- * Използвайте личния лек автомобил, така ще можете да спирате винаги, когато се налага.
- * Ако нямате възможност, предпочитайте влака пред автобуса.
- * Ако бебчо е под 4-5 месеца, добра възможност е и пътуването със самолет, защото малкото все ще не се движи и спи повече.
- * Избягвайте натоварените дни и натоварените маршрути, за да не попаднете в задръстване или дълги опашки.
- * Съобрази се с режима на детето – хранене, спане, игра.
- * Предварително се увери, че има възможност хотелската стая да се обезопаси.

От 1 до 2 години

- * Избери тих хотелски комплекс с детски кът, басейн и добро обслужване по стайте. Така наистина ще имаш малко време за истинска почивка.
- * Избягвай луксозните ресторанти (онези с белите и добре изгладени покривки) - надали ще ви посрещнат с отворени обятия. Предпочитайте заведенията на открито с дървени пейки или пластмасови столчета.
- * Предварително се договори с таткото, че за половината от времето той ще отговаря за малкия и ще тича след него, за да можеш и ти да посе-



днеш и да хапнеш.

- * Планирай поне по едно физическо занимание на ден, като ритане на топка, в което може да участва цялото семейство.
- * Не предвиждай прекалено много дейности накуп, води се според интересите и възможностите на детето.
- * Ранното ставане и тръгване – в 5 или 6 сутринта, ще ти спести например пътуването в най-горещите часове от деня и ще ти отпусне още малко време с детски сън.

От 3 до 4 години

- * Твоео дете е вече достатъчно голямо, за да вземе пряко участие в подготовката на ваканцията.
- * Предложи му няколко дестинации, покажи му снимки от курортите, разгледайте заедно брошурите и го остави да се включи в избора на мястото.
- * Избери маршрут с красиви места, които да разгледате при по-дългите почивки.
- * На тази възраст и пътуването със самолет може да се окаже забавно приключение за малчугана.
- * Избери хотел, в който ще ползвате намаление за нощувките на детето.
- * Планирай фамилни занимания, като пикник, посещение на музей.

Кристина Димова

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

