

Моето дете

бр.6/юни 2015

САМО
1,99 лв.

РАННИТЕ ХРОМОЗОМНИ ТЕСТОВЕ

- научи какво представляват
- виж кои са най-популярните

ХИПЕРАКТИВНОСТТА -
кога се превръща
в проблем

С БЕБЕ НА
КЪМПИНГ -
МИСИЯТА
ВЪЗМОЖНА!

**ПОЛЕЗНИТЕ
ДЕСЕРТИ**

ОПИТАИ
ТОВА!

НАЙ-ЗАБАВНИТЕ
ЛЕТНИ ИГРИ

4 РАБОТЕЩИ МЕТОДА,

**С КОИТО ДА НАУЧИШ
ДЕТЕТО ДА ЗАСПИВА САМО**

ISSN 1312-8736



ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



24

46

55

90

62

71



ПЛЮС:

Сладки сънища (тест)
СТР. 55

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Твоето тяло от глава до пети
- 20 Доктор на повикване
- 24 Ранни тестове за генетични аномалии у плода
- 28 Колко е голямо бебето ти тази седмица?
- 30 Влияние на скъпоценните камъни
- 32 Топ 12 на страховете, свързани с раждането
- 34 Шопинг: Цветно лято

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Депресията след отбиването
- 38 Доктор на повикване
- 42 Петнадесет подвига на новороденото
- 46 Кое дете е хиперактивно
- 48 Дефицит на Витамини от В групата
- 50 Ох, боли!
- 52 Запек при деца
- 55 Специални страници: Сладки сънища
- 62 Полезни десерти – що е то?
- 64 Козметика: Грижа за кожата
- 65 Погражава, значи расте
- 68 Съвети за здраве и възпитание



28

КОЛКО Е ГОЛЯМО
БЕБЕТО ТИ ТАЗИ
СЕДМИЦА?



62

ПОЛЕЗНИ
ДЕСЕРТИ –
ЩО Е ТО?

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



магията на скъпоценните камъни през бременността, **стр. 30**



без депресия след края на кърменето, **стр. 36**



избери подходящия спорт за детето, **стр. 74**



80
ГОЛАТА ИСТИНА

90
С БЕБЕ
НА ПАЛАТКА



- 69 Рецети
- 71 Време е за игра :)
- 74 Избери подходящия спорт
- 76 Шопинг: Готови сме за плажа!

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Ракът на гърдата
- 80 Голата истина
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Открий сиянието на лятото

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Добре дошло, бебе!
- 88 Първи Юни – празник за всички!
- 90 С бебе на палатка
- 92 Шопинг: Време е за забава

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 96 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък!

КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Книгата „Моят първи атлас“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Приказки“ на стр. 68.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **Мемори карти** на стр. 98.



Продължаваме да те информираме какви промени ще забелязваш в тялото си по време на бременността и имаш ли поводи за притеснения.

ТВОЕТО ТЯЛО

от глава до пети

Ранни тестове за ГЕНЕТИЧНИ АНОМАЛИИ У ПЛОДА

„Здраво ли ще е бебето ми?“ е един от най-тревожните въпроси, които всяка бъдеща майка си задава. И, разбира се, започва да търси всякакви възможности за ранни тестове за хромозомни аномалии.

В България ранният биохимичен скрийнинг (11-13-а г. с.), както и всички допълнителни ехографски изследвания, които се правят извън отпускните по ЗК три броя при нормална бременност, се заплащат. И, докато сумите за БХС са от порядъка на 100-200 лв. в зависимост от болницата и града, в който се правят, то има и такива, които стартират от 1500 лв. Какво е специфичното при тези изследвания попитахме д-р Марина Михова, акушер-гинеколог в МБАЛ „Надежда“.

Кога се препоръчва тест за хромозомни аномалии – при определена възраст на бремен-

Продължава от миналия брой

Колко е ГОЛЯМО бебето ти тази седмица?

Нетърпелива ли си да знаеш какви са приблизителните размери на бебчето ти през Втората половина от бременността? Ето ги и тях...

И ако в предишния брой говорехме за мъничето, голямо колкото маково зрънце, боровинка или лимон, то сега се приготви за „тежката“ артилерия.

21-ва седмица

Твоео бебче е дълго колкото морков, а кожата му вече реагира на допир. Ако окажеш лек натиск върху корема си, човекчето може да ти отвърне с лек ритник отвътре.

Дължина на бебето: 26,7 см

Тегло на бебето: 0,36 кг

22-ра седмица

Малкото ти съкровище е с размерите на папая. Дробовите му вече се развиват бързо и съвсем скоро ще започнат да произвеждат протеин, наречен сърфактант, който ще му помогне да диша самостоятелно, след като се роди.

Дължина на бебето: 27,79 см

Тегло на бебето: 0,43 кг



23-та седмица

Колкото патладжан – толкова е голямо бебчето ти тази седмица. Именно това е периодът, в който се развива и слухът му – т.е. то вече те чува мамче, и вече разпознава гласа ти!

Дължина на бебето: 28,91 см

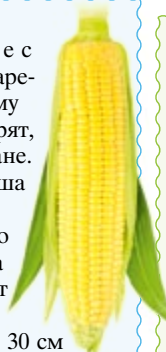
Тегло на бебето: 0,5 кг

24-та седмица

Твоео мъниче сега е с размер на голяма царевица. Оформените му ноздри вече се отварят, за да тренират дишане. Именно така ще диша и като се роди след няколко седмици, но вместо околоплодна течност, ще вдихват въздух, разбира се.

Дължина на бебето: 30 см

Тегло на бебето: 0,6 кг



25-а седмица

Бебо вече е с размерите на жълтото тиква. Освен това вече смело показва отлични развити умения да се протяга и вярваш или не, но вече може и да ти се плези

26-а седмица

В момента носиш бебче, което е почти толкова дълго, колкото тиквичка. Веждите и миглите му са добре оформени и има повече коса на главата си

Дължина на бебето: 35,61 см

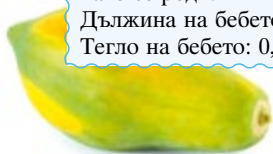
Тегло на бебето: 0,76 кг

27-а седмица

Бебето ти вече е с размерите на карфиол. В този момент то е в състояние да направи разлика между твоя глас и този на половинката ти! Вълшебно е, нали?

Дължина на бебето: 36,6 см

Тегло на бебето: 0,88 кг



Влияние на скъпоценните камъни

Още от гревността се вярва, че талисмани и амулети от скъпоценни камъни защитават семейството от болести и проблеми.

Женският организъм реагира деликатно на енергията на скъпоценните камъни.

Практически всеки камък може да донесе щастие на жената, ако тя вярва в неговата магическа сила. А кои камъни се считат за най-подходящи по време на бременността?

Искам да бъда мама!

Бременността и раждането правят жената много по-чувствителна и ранима. Тя се нуждае от защита и подкрепа. И ако потърси тази защита във вид на талисман, то кой камък би подпождал най-много за тази роля?

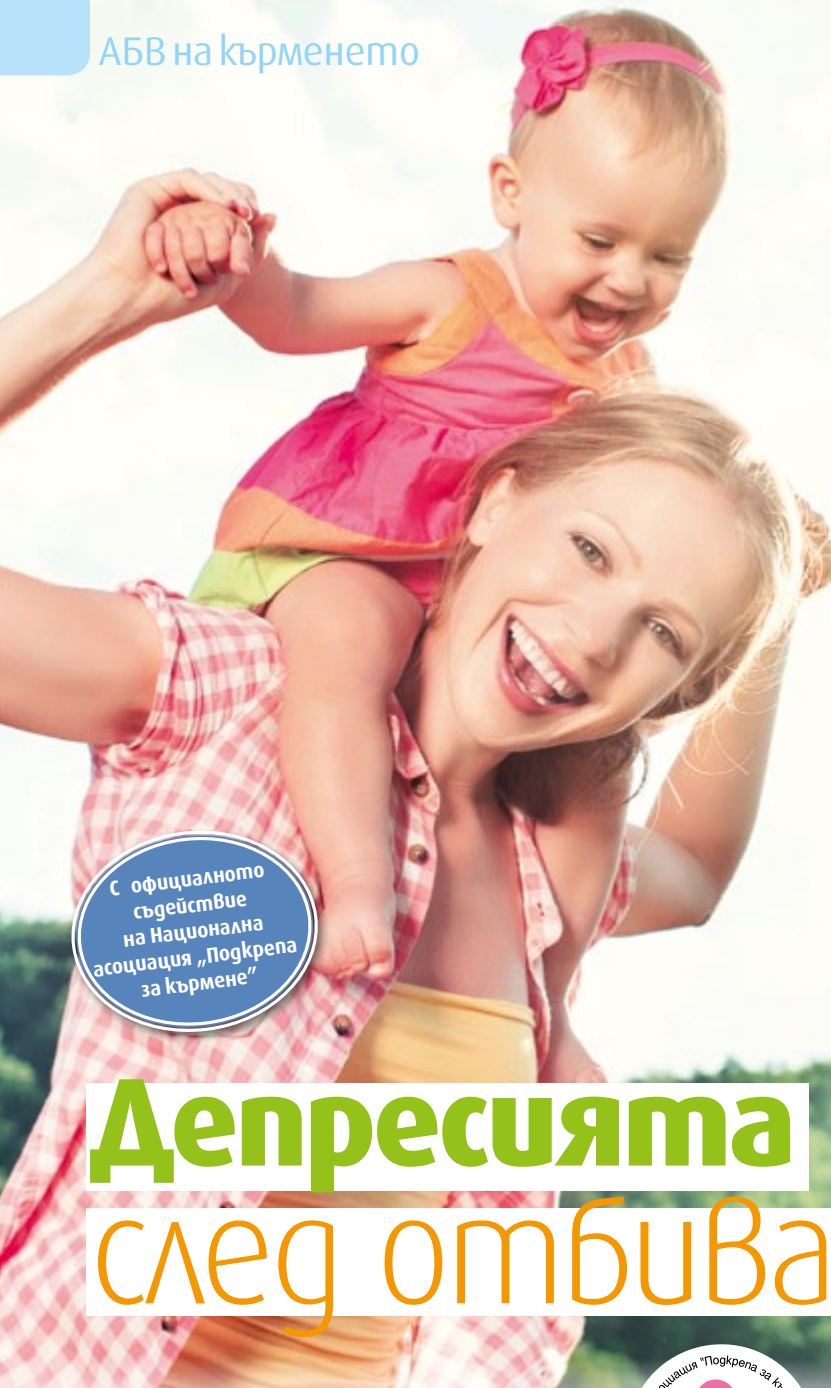
Експертите считат, че това е **гранитът**. При това както червеният, така и светло-зеленият. Скъпоценният камък дава сили и енергия през бременността. Гранитът помага правилно да се настроиш за раждането и облекчава родовите болки.

А украсение с гранит е чудесен подарък за младата мама след раждането. То ще защитава не само нея, но и бебето.

Млечно-белият непрозрачен опал, наричан кахолонг, се явява символ на плодородие в много страни на Изтока. Счита се, че талисман от кахолонг ще помогне на бременната благополучно да износи и роди детето. Камъкът е полезен за здравето на

раждащата жена, той ускорява процеса на възстановяване и подобрява лактацията. През бременността този камък предпазва своята притежателка от стресови преживявания. Също така кахолонгът помага за укрепване на семейните отношения, способства да се съхрани любовта и страстта между мъжа и жената.

Изумрудът и аметистът се явяват силни помощници на жената, която дълго време прави опити за забременяване. Не се препоръчва да съчетаваш тези камъни, тъй като те оказват сходно действие на организма. Сребърен пръстен с един от тези минерали способства за зачатие. Изумрудът помага да се справиш с нервността по време на бременността и облекчава процеса на раждане. Аметистът ще ти помогне по-бързо да навлезеш в ролята на майка.



С официалното съдействие на Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“

Депресията след отбивването

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. Ползена информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията: **www.podkrepazakarmene.com**



Като консултант по кърмене често ми се случва да чувам репликата: „Като ми помогна да засуче, сега кажи как да го откажа.“ Сигурна ли си, че го искаш, бих попитала аз?

Обикновено майките не си даваме сметка колко важно за нас самите е кърменето, докато по една или друга причина не се наложи да се разделим с него. Когато това се случи в самото начало и е свързано с усещане за неуспех от страна на жената, е много вероятно тя да срещне подкрепа и утеха. Рядко обаче ще получиш разбиране, ако след близо 3 години кърмене изпаднеш в депресия, след като отбиеш детето. Въпреки че много от дългокърмещите майки понякога звучат така, сякаш биха дали мило и драго мънищите да се откажат от сукането, дойде ли моментът това да се случи в действителност, изпитват неподозирана тъга. Според специалистите дали си кърмила 3 месеца или три години е без значение, защото във всеки случай отбиването може да се превърне в тежък емоционален стрес. При някои жени този процес може да е съ-

проводен с прояви на депресия. И, докато следродилната такава е сериозно изследвана, то по нашите географски ширини трудно може да се намери информация за тази след кърмене. А тя се дължи на хормоналните промени. Спреш ли да кърмиш, спира и повишеното производство на окситоцин – хормона на любо-

15 подвига на новороденото



Мъграта природа е гала на новороденото цял арсенал от вродени рефлексии, които му помагат бързо да се приспособи към новата среда.

На пръв поглед ни се струва, че току-що роденото бебе е съвършено безпомощно, но това не е точно така. Едва поело първа глътка въздух и оставено върху корема на майка си то бързо ще се ориентира какво да прави – ще „запълзи“ към гърдите, ще избере една (най-често лявата) и ще засуче. Точно както и останалите бозайници, човешкото бебе е в състояние да „намери“ храната си. И това далеч не е единственият важен жизнен рефлекс, който то притежава.

Етапи

Вродените рефлексии са наследство, достигнало до нас от далечните предци по пътя на еволюцията. Те са заложени от първите седмици на бременността в периода на вътреутробното развитие и се проявяват в първите часове, дни или седмици след

раждането. Всичките вродени рефлексии се считат за безусловни, т.е. възникват извън нашата воля и не се поддават на осъзнат контрол. По същество те се явяват неволна реакция на нервната система като отговор на стимул, който възниква в организма или извън него. Регулират се преди всичко от средния мозък, който се развива първи. Когато започне да се развива кората на главния мозък, тя взема под свой контрол основната част на нервната система. След като това се случи, вродените рефлексии отстъпват място на условните. Ето защо „угасването“ на повечето произволни реакции става още през първата година.

Рефлексии

Оралните рефлексии са най-важните безусловни рефлексии, благодарение на които детето може да „намери“ храната. Този рефлекс се появява при докосване на гълччето на устните на бебето. Бебето завърта главата си и си отваря устата в посока на дразненето.

■ **Сукателен** – трябва само да подадеш гърдата си на бебето и то ще започне ритмично да суче. Такава реакция ще забележиш и ако до устата

КОЕ ДЕТЕ Е ХИПЕР АКТИВНО

Детето ви не спира да тича, да скача, да прави бели и е неугържимо... Дали е просто активно или хиперактивно?

Повишената физическа и емоционална активност е характерна за повечето деца. Това ги определя като активни. А за хиперактивност говорим едва тогава, когато са установени психични проблеми от специалист. Ето защо не бързайте с поставяне на „диагнози“ и „етикети“.

ПРИЧИНИ

Процентно хиперактивността се регистрира повече при момчетата в сравнение с момичетата, с изразено агресивно поведение.

Причините за хиперактивност могат да бъдат различни. Съществува възможност и за въздействие от няколко фактора – генетични, органично повреждане на мозъка в резултат на травма, тежка семейна и психосоциална атмосфера, физическа агресия, напрежение, чести конфликти в семейството, неподготвеност на родителите за грижа и родителство, нетърпимост към детето, тежки физически методи на наказание. Също така причини могат да бъдат нарушения по време на бременността, изразяващи се с хронична вътреутробна токсична среда, хипоксия (недостиг на кислород), оскъдно хранене на плода, патологична бременност свързана с прекомерна употреба на алкохол или медикаменти, висока тревожност на майката и др.

ПРИЗНАЦИ

Като основен признак можем да определим неспиращата двигателна активност – можем да кажем, че детето сякаш е с включен двигател през целия ден. Не стои спокойно на мястото си по време на урок например или когато това е необхо-



ЗАПЕК ПРИ ДЕЦАТА

Запекът е проблем, който се среща често сред мъниците. Можеш ли да помогнеш и кога е задължителна консултацията със специалист?

За запек говорим, когато има нарушаване на нормалния ритъм на изхождане с удължаване на интервалите на отделяне на изпражнения, както и отделяне на сухи, твърди и обемисти изпражнения, наличие на болезнен акт на изхождане, водещ до дискомфорт на детето.

Кога се приема, че гетето има запек

За да се отговори на този въпрос, трябва първо да се уточни кога говорим за нормална дефекация у кърмачета и деца. Честотата и видът на изпражненията са пряко зависими от възрастта и начина на хранене.

Известно е, че през първите седмици от живота си новородените отделят нормално меки или течни изпражнения почти след всяко хранене. В следващите месеци честотата и вида на изпражненията зависят от вида хранене – дали детето се кърми, или консумира мляко за кърмачета за хранене. При децата, приемащи майчино мляко, изхожданията остават от 3 на ден до изхождане след всяко хранене. Броят на изхожданията намалява до 3 пъти



ти дневно при изкуствено хранените кърмачета. При 1-2-годишните деца нормално дефекацията е 1-2 пъти дневно на оформени изпражнения.

Често срещан проблем ли е запекът

До 12-месечна възраст честота на запеката е около 2,9%, след което до 2-годишна възраст се увеличава 4 пъти.

Изключително кърмените деца почти нямат запек. Това се определя от особения състав на майчиното мляко – съдържат се олигозахариди, стимулиращи размножаването на бифидобактерии в лумена на дебелото черво, които спомагат за отделяне на меки изпражнения. Кърмените деца могат да се изхождат 1 път на 7-14 дни. Това не трябва да се счита за запек, ако кърмачето наддава на тегло, чувства се добре, спокой-

Подражава, ЗНАЧИ расте

Децата обичат да подражават на големите и това им помага да растат, да разрешават вътрешни конфликти, да усвояват основни правила на социалния живот.

Едва ли има момиченце, което да не е обувало обувките на мама с високите токчета, или момченце, което да не е пробвало вратовръзката на тати (или самобръсначката му)... В ежедневието може и да не обръщаме особено внимание на тези прояви, но фактът си е факт: децата с удоволствие ни копират. Подражанието е едно от първите умения за всяко дете, тъй като това му е необходимо, за да се адаптира в съвършено новата за него среда. Още като бебе, отго-

варяйки на погледа на мама, малкото се учи да установява контакт. Или ако умението за подражание започва още от детската люлка, то се развива шеметно във възрастта около 2 години. Именно през това време, както обясняват психолозите, детето успява да превърне своите впечатления в символи, т. е. представя си отсъстващия предмет, а също и си въобразява ситуации, в които реално не е участвало. От сега нататък, ако мама отсъства, то може само да се забавлява, възпроизвеждайки игри, които обикновено играе с нея.

Време е за ИГРА :)

Играта е забавление, знание, опит. И сега, когато е лято, възможностите са безкрайни...

Разходките навън са дълги и вълнуващи, игрите – интересни и щури. За детето е полезно както да бъде на свеж въздух, така и да обогатява своите познания и социален опит именно чрез игрите. Знаем, че се чудиш какви по-различни забавления можеш да предложиш на любопитния палавник.

ЗА НАЙ-МАЛКИТЕ

Едногодишното дете е невероятен пътешественик и страстен наблюдател из непознатия свят, така че всичко, което се изпречи на пътя му, може да се превърне в игра. Не се сърди и не дърпай мъничето да си тръгва, ако се е загледало например в някоя буболечка. Не забравяй, че я вижда за първи път в живота си :). Усмехни се и помисли на какво можеш да обърнеш внимание, вместо нервно да повтаряш: „Хайде, тръгвай най-сетне“. Отглеждането на дете е и опознаване на света отново. А това е толкова хубаво и приятно... Ето няколко идеи за полезни занимания.

★ **Наблюдатели**

Обръщай внимание на времето. Неговите постоянни промени



(топло или хладно, дъждовно или слънчево, тихо или ветровито) са прекрасен повод за наблюдение. По-често поглеждайте небето и сравнявайте как изглежда сутрин и вечер. Когато духа вятър, погледнете клоните на дърветата, облаците, които се „гонят“, послушайте песента на вятъра.

★ **Слънце и гъжд**

Нека детето бъде в ролята на Слънце. „Слънцето“ подскача

в кръг и когато чуе „дъжд“ (ти казваш думата) трябва да се скрие под чадъра на мама (който ти си разтворила). Може да повторите няколко пъти играта, докато ви е интересно.

★ **Рибар и рибка**

Запознай детето със свойствата на водата: тя може да се излива от един съд в друг, може да бъде студена, а после да се стопли. Поиграйте на „Рибар и рибка“: изсипи играчки в надуваем



Двигателната активност е от значение както за физическото, така и за психическото развитие на детето. Ето защо не бива да пренебрегваш спортните занимания.

ГОТОВИ СТАРТ!

Безспорно детето не се нуждае от команди, за да се движи. Напротив, обикновено се чудим как да го спрем :). Но когато става въпрос за конкретни занимания със спорт трябва да сме готови за старта. А той започва с правилния избор. Не прави грешката да запишеш малкото момиченце на художествена гимнастика само защото това е

твоя несбъдната мечта. Или пък не си представяй твоя наследник непременно като следващия Бербатов :). Важното е заниманията със спорт да станат навик, да се превърнат в норма на живот. А това ще е така, ако научеш малко да обича спорта. Затова изберете заедно „направлението“. Напътствай, но и се вслушвай се в желанията на детето. Защото спортът е и удоволствие.

Избери подходящия СПОРТ

Още от най-ранна детска възраст двигателните умения, които бебчо усъвършенства с твоя помощ, подпомагат развитието на костно-мускулната му система. На един по-късен етап (около 3-4 години) те вече могат да преминават в целенасочени спортни занимания, които ще помогнат на детето както във физически, така и в емоционален план. За съжаление още в начална училищна възраст все по-често се срещат проблеми като наднормено тегло, изкривяване на гръбначния стълб и т.н. Спортът би могъл да помогне в разрешаването им. А също така и да формира личностните качества на детето, да му създаде правилни навици и отношение към живота. Ако малчуганът например е по-срамежлив, спортните занимания ще му вдъхнат нужната увереност, а ако е непослушен - ще развият у него самоконтрол.

Спортът е здраве и възпитание. Развива съръчността, координацията, издръжливостта. Формира качества като отговорност, постоянство, гостойнство.



Ракът на гърдата е най-честото онкологично заболяване при жените. Всяка година над 4000 българки се сблъскват с тази диагноза.

РАКЪТ НА ГЪРДАТА (НЕ ПРЕНЕБРЕГВАЙ ПРОФИЛАКТИКАТА)



Откриването на заболяването е от решаващо значение за успешното му лечение. Точно това провокира Столична община в началото на годината да започне кампания за скрининг на всички учителки в столичните училища, на възраст между 35 и 60 години.

Повече от 3 500 учителки бяха прегледани в първия етап от скрининговата програма, а още над 3 хиляди ще минат на преглед до юни. От направените до момента прегледи медиците са установили, че около половин процент от всички прегледани са имали рак в ранен стадий. Това е близо пет пъти повече от средната заболеваемост за страната. Според специалистите тези данни говорят много за повишения риск от рак на гърдата при жените, живеещи в замърсена градска среда и подложени на голям стрес.

Казвам това не за да те плаша, а защото в днешно време информацията е нашето най-ценно оръжие в битката за здравето ни. А колкото по-динамично живеем, толкова по-малко време ни остава да мислим за себе си. Според лекарите всяка жена (особено майка) над 30 години трябва да се преглежда профилактично по веднъж в годината. Ако в рода ѝ има жена с рак на гърдата, или пък тя

ГОЛАТА



Часът е 2 следобед, в банята съм. Спечелила съм битката със съня на сина ми и се възползвам от блаженството на душата. Сама! Знам, че всяка от вас ще ме разбере в този момент...

Внезапно вратата се отваря и магията на усамотението ми в банята приключва мигновено. „Мамо, сега имаш ли кръв?“ – пита 3-годишният Любо. За пореден път обяснявам, че момичетата имат „кръв“ веднъж месечно и това е, за да могат после да станат майки. Като еретично се чудя на ума си да родя второ дете, след като знаех какво ми се пише! Никога не съм била от крайно срамежливите. Дори винаги съм твърдяла, че дрехите са безумно изобретение на човечеството. Не ме разбирайте погрешно – обожавам гардероба си! Но именно количествата „парцали“ вътре ме карат да мечтая за момента, в който

нищо не избирам, нищо не комбинирам, а просто се събуждам и тръгвам навън... Е, децата ми напълно ме отказаха от тези ми желания. Сега имам нужда тялото ми да е само за мен!

Аз ли съм, или не съм...?

Голата истина е, че веднъж станала майка, всяка жена се прощава освен със свенливостта си (ако я е имало) и с идеята, че има еднолични права върху тялото си. Защо ли? Ами да започнем с прегледа в предродилна зала и проверките за разкритие. Минаваме през самото раждане, на което ако присъстват само акушерка или лекар, си направо късметлийка. Стигаме до визитациите в

болницата, където задължително си без бельо. Оттук нататък усещанията ти за срам са тотално притъпени. Ако все пак са ти останали такива, то те се изпаряват с първото кърмене навън. Да, знам, че има жени, които категорично отказват да направят този акт публичен. И никога няма да забравя „бойното си кръщение“ в тази област. Центърът на Бургас през август, пълно с народ. Дъщеря ми пици в количката, а аз с треперещи ръце се опитвам да я наглася на гърдата си, като същевременно съм я покрила с пелена и се стремя максимално малка част от корема ми с прилежащите му натрупвания да се изложи на показ. Е, сещате се дали мисията ми по скриване на голотата ми се е увенчала с успех... Поне имам нахранено бебе :).

Какъв тип майка съм

Луна в Близнаци



Обнадеждаващо е, че жената с Луна в Близнаци винаги разбира какво искаш да кажеш. Първата ѝ походка и интелигентността ѝ говорят, че ще запази подвижността и контактите си и след раждането. Нейното здраве и настроение се основават на свободния обмен на информация. При нея забременяването не винаги е следствие от съвсем нарочни усилия, а семейният живот се крепи на сходно интелектуално ниво, интересни разговори, шега и приятелство – намирайки това, тя приема, че средата е подходяща за нея и детето ѝ. Би се тревожила най-много, ако във връзка с майчинството се налага да прекъсне образованието си. Основната грижа, която е получила от майка си и е в състояние да даде на детето, е Знанието – книжки, анимации и научно-популярни филмчета, контакти с хора, чужди езици, нюх за пътешествия... Освен това смята наум, пише чудесно и говори, докато следи три разговора едновременно. Връзката ѝ с архетиповете на „пътника“ и „вестителя“ ѝ помагат бързо да влиза в контакт, да каже и да разбере без грешка каквото трябва. Това е нейната дарба, нейният капитал и тя с радост го споделя.

Емоционални и телесни потребности:

По време на бременност обикновено запазва естествения си ритъм на живот и започва да говори дори повече

Открий сиянието на лятото

Прекомерното излагане на слънце нанася необратими щети върху кожата, без да ни снабдява с допълнително количество от ценния витамин D.

Всичко за лятото е готово! Вие не искате просто тен, вие искате онзи блестящ загар, получен след дни на отмора, чиито топли тонове покриват кожата. Но имаме само една кожа, затова е жизненоважно да запазим красотата и младостта ѝ колкото може по-дълго. С времето и повтарящото се излагане на слънце тя е все по-неспособна да се предпази от вредното влияние на слънчевите лъчи. Вродената ѝ защита срещу слънцето я пази от определено количество UV лъчи, но става по-неефективна с времето. Механизмите за самозащита намаляват и увредените клетки се възстановяват по-малко. Затова не забравяйте слънцезащитните продукти за лице и тяло, които ще помогнат в предотвратяването на фотостаренето и са идеални за защита на младостта на кожата ви.



Спрей олю за подпомагане на мена Protect & Bronze SPF 30 на Nivea. 17,99 лв.

Слънцезащитен крем Bariesun SPF 50+ Mineral на Uriage. 37,00 лв.



Слънцезащитен крем Sun SPF 50+ на Nuxe. 35,00 лв.



Спрей за тяло Sun Zone SPF 25 на Oriflame. 19,90 лв.

Слънцезащитен крем Photoderm M SPF 50+ на Bioderma. 31,90 лв.



Слънцезащитен крем Anthelios XL SPF 50+ на La Roche-Posay. 29,80 лв

Хидратиращ слънцезащитен лосион SPF 50 на Avon. 10,90 лв.



Хидратиращ спрей за тен SPF 30 на Collistar*.

Слънцезащитен крем Sun Wrinkle Control SPF 50+ на Clarins*.

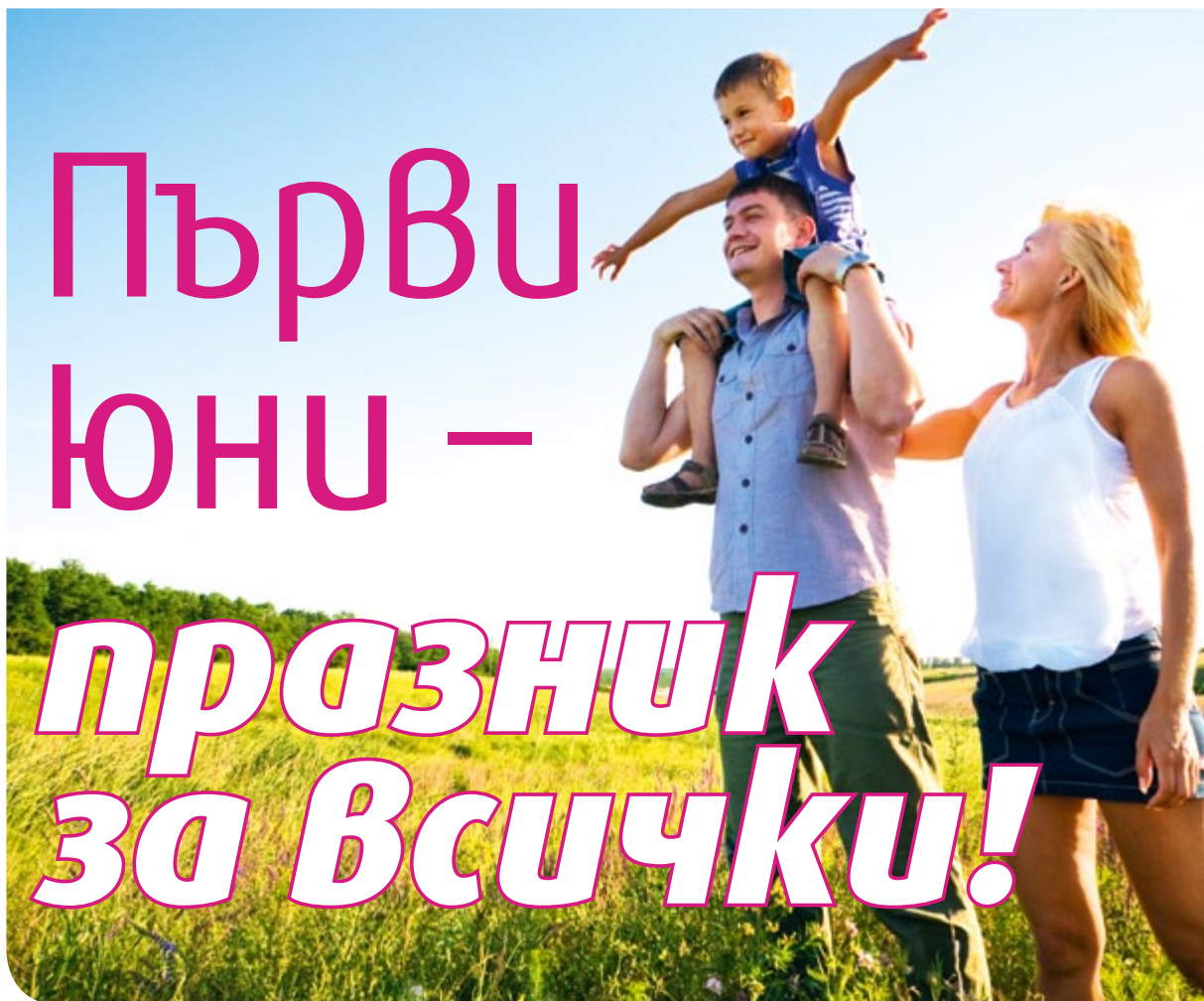


Слънцезащитен крем SPF 50+ на Deborah Bioetyc*.



Слънцезащитен спрей SPF 50+ на Avene. 43,60 лв.





Първи юни – празник за Всички!

„Да пораснеш е нещо много трудно. Далеч по-лесно е да го пропуснеш и да прескачаш от едно детство на друго“.

Франсис Скот Фицджералд

Кога престана да празнуваш 1-ви юни? За себе си мога да кажа, че толкова бързах да припозная 8-и март като мой ден, че със сигурност съм пропуснала да изям поне 10 килограма сладолед във фунийки, да се събудя в стая, пълна с балони, да ми подарят въртене на виенско колело... И не, че родителите ми не са искали, просто аз държах да порасна. И ми беше непонятно желанието на Пипи, Томи и Аника и пиенето на онези хапчета, от които няма да „пораснеш“ (въпреки че като малка имах

съвсем различно отношение към лекарствата – харесвах ги ;)). Така де – разбра ме – имам пропуски, относно празнуването на първи юни. И сега си наваквам. С всяко дете по отделно и с двете заедно. Освен това, след като живея с родителите си отново (по стечение на обстоятелствата), смятам, че е съвсем в реда на нещата тази година да празнувам. Ако си от моята порода, или просто държиш да прескачаш от едно детство на друго – добре дошла в света на непорастващите! Предлагам ти директно да превключиш на „програма мак-



С БЕБЕ НА ПАЛАТКА

10 съвета да се чувстваш свободен

Внимание: Статията съдържа съвети за това как бебето ви може да спи на земята, сред буболечки и растения, при слънце и сгъж и при това никоѝ да не се чувства нещастен! Не е подходяща за любители на вълнени чорапи в юнските вечери!

Както вероятно си се сетила от предупреждението, в мое лице попадна на твърд поддръжник на разнасянето на децата по поляни, плажове, реки и езера от най-ранна възраст. Личното ми убеждение е, че на палатка както аз и мъжа ми, така и децата ми ще се чувстваме много по-удобно и спокойно, отколкото на All inclusive в средна класа черноморски хотел. Знаем обаче, че палатката е истинско

приключение за много млади родители, които не свикнали на чак толкова „тясно“ общуване с природата и не си представят как ще сменят пелени без течаша топла вода и как ще оставят бебето да пълзи сред всички насялащи природата твари. За тези, които все пак са готови да опитат, ето няколко съвета, които да осигурят спокойно и щастливо протичане на приключението както за бебока, така и за родителите му:

*** Организирай пробен излет.**

Ако крайната цел е да отидете на почивка на палатка с партньора и малкото ти бебе, добре е да се подготвите за това предварително. Различните деца преживяват къмпирването по различен начин. Добрата новина е, че за повечето хлапета приключението е много приятно и го приемат с радост, спокойствие и доста сън. За да си изясните кои са слабите места на вашата подготовка, преди да сте тръгнали на дълъг път обаче, най-добре идете на едномеден излет. Носете палатката, спалните чували и вещите, които смятате, че ще са ви нужни за дневния сън, тоалет и хранене на детето, както и необходимото за мама и тати. На място ще се изясни, ако в организацията ви има пукнатина...
*** Останете близо до дома си.**
 Нека този първи излет е някъде