

# Моето дете

бр. 6, юни 2017

САМО

1,<sup>99</sup> лв.

ЗАКАЛЯВАШИ  
ПРОЦЕДУРИ

Следродилна  
депресия  
и кърмене

ПЪПНА ХЕРНИЯ  
ПРИ ДЕЦАТА

- \* СИМПТОМИ
- \* ЛЕЧЕНИЕ

ОПИТАЙ  
ТОВА!

Уроци  
по игра

СПЕЦИАЛНИ СТРАНИЦИ:

# БЕЗГРИЖНО ЛЯТО

- ПЪРВА СРЕЩА СЪС СЛЪНЦЕТО
- БЕЗОПАСНИ ИГРИ И РАЗХОДКИ
- БЕЗ ПРОБЛЕМИ ПО ВРЕМЕ НА ПЪТ

РАЖДАНЕТО ДНЕС –  
ДА ГО НАПРАВИМ СЪВРЕМЕННО!

ISSN 1312-8736



# Юни 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



# 40

ПЪПНА ХЕРНИЯ  
ПРИ ДЕЦАТА –  
СИМПТОМИ И  
ЛЕЧЕНИЕ

**ПЛЮС:**  
Безгрижно  
лято  
стр. 65

**ПОЛЕЗНО ЗА МАМА**

**ЗА БРЕМЕННАТА**

- 16** Състояния през бременността, на които трябва да обърнеш внимание
- 22** Биоритмите: да се подчиним или промен
- 26** Три принципа на здравословното хранене
- 30** Аз съм съвършено спокойна
- 32** Раждането днес: да го направим съвременно

**ЗА ДЕТЕТО**

- 36** Следродилна депресия и кърмене
- 40** Пъпна херния при децата – симптоми и лечение
- 43** Закаляващи процедури
- 47** Неканени гости през лятото
- 52** Вкусното детско плюре – да го приготвим правилно
- 55** Забавни опити за деца
- 58** Шопинг: Слънчеви дни



# 16

СЪСТОЯНИЯ ПРЕЗ  
БРЕМЕННОСТА,  
НА КОИТО  
ТРЕБВА ДА  
ОБЪРНЕШ  
ВНИМАНИЕ

# 47

НЕКАНЕНИ  
ГОСТИ ПРЕЗ  
ЛЯТОТО

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как се отразяват биоритмите на бременната,  
**стр. 22**



разбери кои са модерните тенденции в раждането,  
**стр. 32**



може ли кърменето да те предпази от следродилна депресия, **стр. 36**



62  
ПОРОДЕНИТЕ  
ДЕЦА



80  
ТВОЕТО  
НАЙ-ЩАСТЛИВО  
ВРЕМЕ

- 60 Уроци по игра
- 62 Породените деца
- 65 Специални страници:  
Безгрижно лято

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 За всичко са виновни хормоните
- 76 Възстановяване на менструалния  
цикъл
- 78 Козметика: Мое лято
- 80 Твоето най-щастливо време

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Готов ли си за училище, татко?
- 86 Седем заповеди за щастливи мамы
- 89 Контролирай емоциите си
- 91 Рецепти

### С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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

## КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- \* Мляко за бебета ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS SPF 50+ на La Roche-Posay ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи Мляко за бебета ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS SPF 50+ на La Roche-Posay, на стр. 59.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сляък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

Ние сме част  
от Вселената и  
няма как да не  
се влияем от  
природните  
закопи. Едни  
от основните  
признаци  
на нашата  
зависимост  
се явяват  
биоритмите.



# БИОРИТМИТЕ:

*да се подчиним  
или променим*



# ШУМ В УШИТЕ?!

Един от най-важните етапи в живота на всяка жена е нейната бременност и появата на бял свят на мъничето.

**П**рез бременността настъпват много промени за жената, както външни, така и вътрешни. Най-честите ранни оплаквания са гадене и повръщане, умора, сънливост, киселини. А за какво свидетелства шумът в ушите?

## Причини за появата на шум в ушите

Причините могат да са най-различни. Често пъти шумът в ушите действа на нервната система на бъдещата мама и я докарва до стресово състояние. Разбира се, проблемът не бива да се игнорира, както и всяко друго изменение в организма на бременната жена, тъй като в този период тя трябва да мисли не само за собственото си здраве, но и за това на бебето.

Шумът в ушите може да прилича на дишане, съскане или пулсиране. Може да се прояви във всяка

# З принципа на ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

Как и с какво да се храниш, след като си бременна? Информацията е толкова много, че може и да се затрудниш с правилното решение.



Вероятно вече си чула какви ли не страхотии – как храната може да е виновна за алергии на бъдещото дете, за проблеми с неговото развитие... И с мисълта, че искаш да дадеш най-доброто от себе си за твоето бебе, започваш да спазваш всевъзможни правила относно хранителния режим. Или просто махваш с ръка на всичко и продължаваш да се храниш така, както и до сега. Как ли е правилно да постъпиш? Менюто на бъдещата мама трябва да бъде преди всичко разнообразно и пълноценно. Ето и основните принципи, с които е добре да се съобразяваш:

**1** *Колкото по-бързо е дошъл продуктът от природата на масата, толкова е „по-жив“, съответно и по-полезен.*

Това се отнася за абсолютно всичко: и за месото, и за рибата, и за зеленчуците, и за плодовете, и за млечните продукти. Ясно е, че млякото, което не се разваля седмици наред, консервите, колбасите, замразеното месо или риба са далеч от понятието „жива храна“.

# АЗ СЪМ СЪВЪРШЕНО СПОКОЙНА!

Известно е, че излишните вълнения през бременността не са за предпочитане.

**К**ато че ли често се случва, дори и най-близките да забравят, че бъдещата мама има нужда от спокойствие и даже без да се усетят „изливат“ върху нея всичките си преживявания – и добри, и лоши. Не бива да обвиняваме близките в егоизъм и да се опитваме непременно да ги



Влез в [moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html](http://moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html) и прочети „Следващото раждане“



# РАЖДАНЕТО ДНЕС: ДА ГО НАПРАВИМ СЪВРЕМЕННО

Дори в самото заглавие има противоречие – та какво в този изконен процес може да е съвременно и ново? Както са раждали жените преди хиляди години, така раждат и днес. Да, ама не! Затова следващите редове са за теб!

**В**ъзможностите, които се предоставят днес на родилката, могат да направят процеса индивидуален, комфортен и много по-малко болезнен. В миналото акушерките строго следят родилката да не става от леглото, след като започнат контракциите ѝ, но днес вече тези забрани не съществуват. Има доказателства, че вертикалното положение на тялото на жената през първата половина на раждането съкращава

процеса за пълното разкритие на шийката на матката с 2-3 часа. А това от своя страна спестява на жената немалко болезнени контракции и предпазва бебето от хипоксия (та нали по време на всяка контракция бебето преживява кратък кислороден глад).

Предродилната зала често днес изглежда по-скоро като фитнес: висящи въжета, гимнастически топки, шведска стена и т.н. И нищо чудно – тези уреди помагат на много майки да пре-

# ПЪПНА ХЕРНИЯ

## ПРИ ДЕЦАТА

### СИМПТОМИ И ЛЕЧЕНИЕ



Пъпната херния е една от честите хирургични патологии и се среща при всяко пето дете, а при недоносените – при всяко трето. Как да се справиш с проблема?

**П**ъпната херния възниква най-често при новороденото и по правило в първия месец след раждането на бебето.

Известно време след падането на пъпния остатък може да се появи изпъкване в областта на пъпчето – 1-2 см над коремчето. Не винаги стърчащото пъпче означава, че бебето има херния, това може просто да е анатомична особеност. Пъпната херния е следствие на дефект на предната коремна стена, предизвикан от нейната слабост. Появата ѝ може да се ускори от силна кашлица, запек, продължителен плач, може да е симптом на заболявания като рахит, хипотрофия, понижен тонус на мускулите.

### ПРИЧИНИ ЗА ВЪЗНИКВАНЕТО

5 до 15 дни след раждането пъпчето на бебето пада. Пъпният пръстен се състои от две части: долна, където преминават пъпните арте-

Трудно е да обясниш на малкия си наследник законите на природата. Затова пък можеш да му предоставиш всичко необходимо за първите му експерименти и той в процеса на играта ще научи много неща

## Забавни опити за деца

Лесните опити за деца развиват мисленето, любознателността на мъника, дават му първата представа за природата. Особено ако майката не бърза да споделя изводите на глас пред детето, а му дава възможност да намери отговорите само. И нека предположенията и отговорите му да не са верни винаги. Това не е важно. Най-важното не е отговорът, а въпросът и търсенето на „истината“. Е, да се захващаме за работа!



Играейки, гетето се развива физически и психически, учи се да общува, да разговаря, да се движи... Ето как да го научиш на самостоятелни занимания.

## УРОЦИ ПО...

# ИГРА

**Р**ано или късно всеки родител си задава въпроса: кога най-сетне детето ми ще започне да се заиграва само?

Самостоятелните му игри са важни не само за теб (най-после имаш няколко свободни минути :), но те са и отлично поле за развитие на малкото човече. Играейки, то изпитва положителни емоции, развива речта, мисленето, въображението, концентрацията и паметта си. Много деца с лекота научават азбуката, смятането, цветовете и геометричните фигури посредством игра. Затова е важно рожбата ти да се научи да се занимава сама, а твоята задача е да помогнеш, правейки играта интересна и увлекателна.

### Откъде да започнем

Разбира се, ако малчуганът ти все още няма годинка, не очаквай да се заиграва продължително време. Рожбата ти ще се чувства по-спокойно и самоуверено, когато е близо до теб, а най-добре – гушната в ръцете ти :). Давай й максимум топлина и любов.

На възраст 1-1 1/2 години малки-

*Наблюдавайки как гетето играе, можеш да анализираш и своето поведение, тъй като то подражава на възрастните и в играта вижда себе си като мама или тате.*



# Тороденците деца

Понякога се случва и така мепърва разбираш що е да си майка и установяваш, че това вълнение ще ти предстои отново и то скоро.

**Н**е бързай да изпадаш в паника, ако си с бебе на ръце и тестват за бременност се окаже положителен. Помисли колко е прекрасно - ще бъдеш мама и за още едно малко съкровище. Ако основните ти притеснения са дали ще се справиш с две бебета, отговорът е категоричен – Да! Мама се справя с всичко. Ако имаш опасения относно дали толкова скорошна бременност и съответно раждане ще са безпроблемни, то едва ли някой

ще ти даде еднозначен отговор, но акушер-гинекологът със сигурност ще ти разясни особеностите. Ако решиш, че толкова малка разлика между децата не е никак добре, определено грешиш. Всяка една ситуация има своите плюсове и минуси. Независимо в какво отстояние във времето идват децата, те ни носят както постоянни грижи, така и безкрайни радости.



Влез в [moetodete.bg/dete.html](http://moetodete.bg/dete.html) и прочети „Левичарството – недостатък или прегумство“

# БЕЗГРИЖНО ЛЯТО

## Нужно е да знаеш...

Край морския бряг или в планината, на село при баба или във ваканционното селище винаги бъди внимателна за детето си. Родителите с опит знаят, че за малчуганите всяка нова обстановка е като Страната на чудесата, която само чака да бъде изследвана :). Ето защо прецени кои са потенциалните опасности и ги елиминирай, за да се развие на спокойна и приятна почивка

Не пропускай да разбереш...  
Как да се справиш...

- с грижата за бебето през лятото
- със спешни ситуации или заболяване
- с проблемите при пътуване



Мненията за периода на майчинството са разнообразни: липса на комуникация, изолация, рутина, хронична умора... Как да не ти стане скучно през този период, а да се чувстваш удовлетворена и доволна?

З а да не изпадне младата майка в депресия, тя трябва да намира възможност да си почива от детето и да „краде“ време единствено и само за себе си. Както казваше любимият ни герой Алф от едноименния сериал: „От Алф за Алф“, или както твърди моя близка позната (и то не само една): „Ако майката е щастлива и спокойна, то и детето ще се чувства добре“. Затова погрижи се за себе си: направи си вана, маникюр, прочети любимата си книга, отиди на гости на приятелка, а вечерта остави детето на бабата и заедно с мъжа ти се разходете в парка, пийте кафе, посмейте се с приятели. Тези съвети безспорно са правилни, но най-добрият начин да се спасиш от депресията и апатията е просто да се наслаждаваш на общуването с детето. В крайна сметка, майчинството не е заточение, не е изолация, това е уникално

# Твое то най-щастливо ВРЕМЕ





# Контролирай

## емоциите си

Безкрайно обичаме децата си, но това не ни пречи да им повишаваме тон или да ги заплашваме. Защо ли се случва така?

**Е**два ли има семейство, в което да не се повишава тон, да не се изричат думи, за които после можем да съжаляваме и да се извиняваме, да не се използват закани и заплахи уж за доброто на детето. Едва ли има семейство, в което да не присъстват прегръдките и целувките, размяната на нежност и обич, да се изричат най-топли думи, които правят дните ни по-леки и по-усмихнати. С две думи във всяко семейство чувствата и емоциите са достатъчно шарени. И това е съвсем нормално, тъй като, без значение на възрастта, всеки е личност със свои особености, потребности, изяви. Но в цялото разнообразие е задължително в шарките да преобладават светлите цветове :). За целта е нужно да се научим да контролираме емоциите си.

### От конкретна ситуация към...

Детето си е наумило, че иска да си обуе сандалите и нищо не е в състояние да го разубеди. Нищо, че навън вали. Нищо, че трябва да тръгнете за яслата и всъщност вече закъснявате за... всичко. Опитваш се да използваш благи думи, но без ефект и... постепенно напрежението нараства, нервите не издържат и започваш да крещиш. Изричаш куп небивалици, като: „Бързо си обуи обувките, иначе ще те дам на Торбалан“, „Ще те пребия, дай тук обувките“... и после ти става криво, чувстваш се виновна. Ако анализираш ситуацията, ще разбереш, че може би си прекарила, и нищо чудно да потърсиш прошка. Така или иначе след малко отново ще бъдеш онази мама, която нежно прегръща малкото. Позната ситуация, нали?

### ...извода

Ако подобни ситуации са единични случаи – добре. Ще се съгласим, че и ти си човек, нервите ти не са от желязо, пък и няма как

да мислиш за всяка дума, която излиза от устата ти. Просто си афектирана и дори сама не се чуваш какви ти приказваш. Но ако заплахите и крясците съпровождат постоянно дните – това не е добре. Да, ти си човек, но детето – също. Всеки е индивидуалност и има нужда от зачитане и уважение. Как би разтълкувал малчо подобни реакции – крещиш му, а после го прегръщаш? Със сигурност ще му е трудно да разбере поведението ти, което би довело най-вероятно и до неправилни изводи.

### Причини винаги има,

Често пъти причина за повишаването на тон са онези детски постъпки, които са неприемливи за родителите. Повечето възрастни искат мъникът да ги слуша, да изпълнява това, което му казват. Но детето е личност и няма как постоянно да следва определени изисквания. То също има право на мнение и принципно няма нищо лошо в това да го отстоява. Освен това децата активно опознават света. Любопитството и стремежът към новото ги привлича като с магнит към

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

## НАГРАДИ

### ВЗЕМИ СПЕЦИАЛНАТА КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
*Моето дете*

**КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ**

Име: .....  
Тел.: .....  
Прай: .....

Събира 3 печата. Всяка месец печата се спечелва висока награда от Училище за родители Моето дете.

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 май се теглят през месец юни

x3

Комплект Alverde Mataglück  
• Масло за тяло  
• Душ крем  
• Олио за тяло



x2

VIVID Интерактивни домашни любимци



x2

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



x3

Детски слънцезащитен спрей Avène

EAU THERMALE  
**Avène**



x2

Бибешки буйки



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

## КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

## УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

# Моето дете

## ПРЕЗ ЮНИ



**Симона**

**Райчева**

### HR специалист

Симона е HR специалист от повече от 10 г., занимава се с административна на персонал, трудово правни консултации и безопасност на труда. Твърди, че професията сама

я е избрала. От 9 години се занимава с Трудова психология. Кариерата си започва в НОИ като сътрудник по изплащане на обезщетения за болнични и майчинство, а по-късно продължава пътя си в международна компания като HR. Работата ѝ за нея е изключителна възможност да бъде от полза, превеждайки тази суха и сложна материя на достъпен общочовешки език.

**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 Матвея, 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 Акушерство и гинекология 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 юни

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

**СОФИЯ**



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

Кога?	Какво?	Кой?
14.06 10 часа	<b>Подготовка за раждане.</b> <b>Нормално или секцио? Възстановяване.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Най-важните стъпки в подготовката за раждането.</li><li>• Кои са медицинските причини за раждане секцио.</li><li>• Защо естественото раждане не е страшно?</li><li>• Как да се възстановим бързо и леко.</li></ul>	Д-р Сесил Кедикова, Акушер-гинеколог
28.06 10 часа	<b>Излизането по майчинство.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• АБВ в документацията за отпуските по майчинство</li><li>• Къде и за какво да внимава всяка майка</li><li>• Правата на майките и кой ги защитава</li><li>• Как бързо и лесно да се ориентираме в бумацината на съвременното майчинство</li></ul>	Симона Райчева-Демерджиева, HR специалист



# ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

## Излизането по майчинство.

- АБВ в документацията за отпуските по майчинство
- Къде и за какво да внимава всяка майка
- Правата на майките и кой ги защитава
- Как бързо и лесно да се ориентираме в бумащината на съвременното майчинство

### Къде?

### Кога?

### Кой?

#### ПЛОВДИВ

Mall Plovdiv,  
ул. „Перушица“ 8  
ет.3



8.06.2017, 10 часа

Симона Райчева-Демерджиева,  
HR специалист

#### СТАРА ЗАГОРА

Аптеку Марви  
бул. Патриарх Евтимий №116



8.06.2017, 16 часа

Симона Райчева-Демерджиева,  
HR специалист

#### БУРГАС

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



9.06.2017, 10 часа

Симона Райчева-Демерджиева,  
HR специалист

#### ВАРНА

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



10.06.2017, 10 часа

Симона Райчева-Демерджиева,  
HR специалист

#### РУСЕ

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



11.06.2017, 10 часа

Симона Райчева-Демерджиева,  
HR специалист

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](http://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:

