

Мое дете

бр. 07 | Юли 2012 | цена 4 лв.

цена списание+приложение книга 7 лв.

ВЕЧНАТА БИТКА С ХРАНЕНОТО НА МАЛКОТО

НАЙ-ДОБРИТЕ СЪВЕТИ,
ЗА ДА Я СПЕЧЕЛИШ!

СТРАХОВЕТЕ В РАННА ВЪЗРАСТ

- * *причините за тях*
- * *какво помага за
преодоляването им*

КОГА РОЖБАТА
ТИ ЩЕ ЗАПОЧНЕ
ДА СПИ ПО
ЦЯЛА НОЩ?

12 ЧЕСТО СРЕЩАНИ

ПРОБЛЕМИ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА
И ТЕХНИТЕ РЕШЕНИЯ

ПРЕНОСЕНОТО БЕБЕ:

как ще протече
раждането?

ПОКАЗАЛЕЦ НА
ДЕТСКОТО
ЗДРАВЕ

ISSN 1312-8736



9 771312 873033

07

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО.

Цялото списание може да
намерите в

www.biblio.bg

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



71

62

48

16

33

55

ПЛЮС:
РЕШЕНИЯ НА НАЙ-ЧЕСТО
ТЕ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЯ
ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА,
СТР. 16

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Най-често срещаните неразположения и как да ги преодолееш
- 20** Доктор на повикване
- 24** Хигиената в специалните месеци
- 26** Полезни навици за здравословен старт
- 28** Зареди се с енергия
- 30** Правилната стойка ще те спаси от болки в гърба и кръста
- 32** Ах, това голямо бебе!
- 33** Когато мъникът не бърза...
- 36** Шопинг: Слънчеви емоции

ЗА ДЕТЕТО

- 38** Релактация, или как да „върнеш“ млякото
- 41** Хемангиомите
- 42** Доктор на повикване
- 45** Изненадващи срещи с летните вируси
- 48** От какво зависи спокойният сън на бебето?
- 50** Бързам да порасна!
- 52** Чудото на общуването
- 54** Любимата изграчка
- 55** Специални страници: Бебето от глава до пети
- 62** Ранните детски страхове под лупа
- 64** Думите, които лекуват
- 67** Шопинг: За весели изгри навън



33

КОГАТО МЪНИКЪТ
НЕ БЪРЗА

71

ПЪРВА ПОМОЩ ЗА
МАМА В КУХНЯТА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

***** Сигнал за тревога е, ако бебето ти спи непрекъснато повече от 4 часа и трудно го събуждаш. Прекалената отпуснатост може да е причинена от дехидратация. Ако малкото не е намокрило пелените си през последните няколко часа, незабавно потърси контакт с педиатъра, **стр. 48**

***** Обсъждай с новороденото какво правиш в момента и всичко, което ти хрумне, с простички фрази, изречени с нежност и спокойствие, **стр. 52**

***** Повишеното слюноотделяне принципно не е проблем, но при някои бебета може да доведе до често кашляне и дори позиви за повръщане. В тази ситуация може да ти помогне биберонът-залъгалка, **стр. 59**



64

ДУМИТЕ, КОИТО
ЛЕКУВАТ



67
ЗА ВЕСЕЛИ
ИГРИ НАВЪН



68 Съвети за здраве и възпитание

69 Рецепти

71 Първа помощ за мама в кухнята

74 Учим се да плуваме

76 Гимнастика за ума

77 Козметика: По-мека и здрава кожа

78 Шопинг: Край морския бряг

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

80 Какво да очакваш след епизиотомия

83 Майка с... часовников механизъм

86 Козметика: За красотата и удобство

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

88 Топ 5 на най-глупавите роднински въпроси

89 Тайнството на кръщенето

92 Как да сложим край на детските капризи

94 Баща-мечта?

97 VIP Детски дневник

98 Конкурс Виж колко съм сладък!



Учим се да
плуваме



74

УЧИМ СЕ ДА
ПЛУВАМЕ



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ!



* Чаша „Имунокин“ и книга за игра „На море“ (изд. „Фюм“) ще спечели Писмото на месеца, на стр. 14

* Най-добрият съвет ще получи **Спрей с термална вода La Roche-Posay** и лосион за слънчева

защита **La Roche-Posay с SPF 50+**, на стр. 68

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **CD „Любимите песнички на моето дете“**. А един от публикуваните, изтеглен с томбола, ще грабне голямата награда **Thinkle Stars „Научи животните с умните кубчета“**, на стр. 98.

През бременността организмът претърпява изменения в почти всички системи и в психо-нервно-ендокринната регулация. А това води до редица неразположения, с които се сблъсква почти всяка бъдеща майка.

Кои са най-честите оплаквания през 9-те месеца и как да се справиш с тях без странични ефекти за бебето, разказа в Училище за родители „Моето дете“ д-р Мария Папазова, доктор по медицина и холистичен лекар.

НАЙ-ЧЕСТО СРЕЩАНИТЕ НЕРАЗПОЛОЖЕНИЯ И КАК ДА ГИ ПРЕОДОЛЕЕШ

Отговорите на твоите въпроси...

...за бременността
и раждането

Първите усещания за бебето

» Бременна съм в 16 г. с. и очаквам непрекъснато да доловя движенията на бебето. Кога обикновено се случва това и на какво могат да се оприличат?

Около 20 г. с. е периодът, когато повечето бременни усещат движенията на бебето. Те могат да се оприличат на леко усещане в корема като пърхане на пеперуди или пукане на мехурчета.

Жените, които ще стават майки за втори или пореден път, обикновено по-рано улавят движенията на рожбата си, защото знаят какво да очакват. Дори да си наближила споменатия период, но още да не долавяш движения, това не е повод за притеснение.

След 30-ата седмица ще бъдеш наясно с биоритъма на твоето мъниче – кога спи, кога е будно. Твоята активност също ще му влияе. Доказано е, че в моменти на страх или стрес, когато се отделя голямо количество адреналин, бебето става по-активно от обичайното.

Ако не усетиш промърдване повече от 8 часа и това не се случи дори като легнеш на пода и вдигнеш краката си на дивана за около половин час, най-добре се консултирай с наблюдаващия те акушер-гинеколог.

Най-малко **10 пъти** на ден е нормално да долавяш движенията на твоето бебе след 23-тата седмица.

Мисли за бременността си като за първите девет месеца от твоя нов и още по-добър живот! Ето защо...

ПОЛЕЗНИ НАВИЦИ

за здравословен старт

Изгради си здравословни хранителни, физически и психически навици, които ще те държат далеч от наднорменото тегло и ще държат настрана от депресията. И така – обявяваме начало на мисия „Здраво бебе“!

Спорт, спорт, спорт...

Изследванията показват, че жените, спортували през бременността, наддават с 3-4 килограма по-малко от останалите, които не са тренирали. Допълнителен плюс от физическата активност е и пониженият риск от усложнения през бременността и по време на раждането. Спортуването безспорно е полезен навик, който ще ти помогне за побързото възстановяване след раждането. Но не прекалявай с натоварването. Четири спорта, с които можеш да започнеш още днес:

Ходене

Ходенето пеш прави сърцето и белите дробове силни, подобрява кръвообращението и е достатъчно ефективно дори за 10 минути (в случай, че се уморяваш бързо). Докато ходиш, тялото ти произвежда повече

релаксин (хормон, който отпуска и омекотява тъканите в пелвиса). Избягвай неравните и хлъзгави терени, заради опасността от падане (а с нарастването на коремата ти центърът на гравитация се измества). След раждането спокойно слагай малкото в слинг и се разхождайте в близкия парк.

Плуване

(или други водни спортове). Водата осигурява устойчивост, грижи се за сърцето ти, белите дробове и мускулите и не крие рискове от травми и наранявания. Това ти позволява да тренираш, без организъмът ти да прегрява, независимо дали плуваш, ходиш или танцуваш във водата. След раждането можеш да запишеш бебето на курс по плуване за бебета.

Пилатес

Системата от упражнения по този метод помага за заздравяването на всички основни групи мускули. Вследствие болката в долната част на гърба намалява, а напъните по време на раждане се улесняват. През втория и третия триместър избягвай упражненията, при които се лежи по гръб. Посъветвай се с инструктора за използването на възглавници

или мека подложка, които да придържат главата ти по-високо от корема, за да не ти се замайва.

Йога

Йога подобрява баланса (което се отразява добре върху промяната на теллото през бременността), намалява стреса (посредством техниките за дишане и медитация), облекчава болките и усложненията през бременността и спомага за разтварянето на тазобедрените стави (което ще ти е от полза при раждането).

А цигарите?

Категорично „сбогом“. Въглеродният окис, съдържащ се в цигарения дим, изтласква кислорода от хемоглобина, а никотинът предизвиква свиване на кръвоносните съдове в майчиния организъм. Това води до намалена кръвна циркулация в съдовете на матката и до недостиг на кислород и хранителни вещества за плода.

ХРАНЕНЕ

Прекомерното наддаване на килограми през бременността те прави шест пъти по-склонна към наднормено тегло, когато бебето ти навърши една година. Потърси причината за това в старите ти хранителни навици.

Пропускаш закуската

Стар навук:

През бременността нивата на кръвната захар могат бързо да паднат заради повишаването на хормоните в плацентата. Про-

Когато мъникът не бърза...

Количката е купена, креватчето е на мястото си, мъжът ти те гледа с тревожно очакване, а ти мечтаеш час по-скоро да прегърнеш бебето си....

Акушер-гинекологът отдавна е определил датата на термина ти, но това изобщо не означава, че именно този ще е Големият ден. Случаите на преносване изобщо не са рядкост в медицинската практика. Каква е причината и как ще повлияе на детето закъснението в раждането му?





Смукане на палеца

» Дайте ми съвет как да отуча гъщеря си да си смуче палеца. Скоро ще стане на годинка, а пръстът ѝ, особено нощем, е постоянно в устата ѝ.

Малките деца се успокояват, смучейки пръстчето си. Това е техният начин за приспиване и създаване на комфорт. Нашият съвет е да изчакаш дъщеря

ти да израсте сама този проблем – обикновено към двегодишна възраст децата без особени усилия се отказват от навика.

Когато я видиш през деня да си смуче палеца, опитай се да отклониш вниманието ѝ. Играйте на игри, които ѝ харесват, и изобщо насочвай вниманието ѝ встрани от любимото успокоение. Наказанията или намазването на пръстчето с люто или горчиво не са препоръчителни – така само ще разстроиш детето още повече.

За първи път навън

» Скоро ми предстои да родя и със съпруга спорим кога можем да изведем за първи път бебето навън?

Това, че новороденото не бива да се изнася извън дома и не трябва да се пускат хора при него поне до 40-ия ден са отдавна отминали суеверия. Разбира се, че трябва да си внимателна след раждането, но спокойно можеш да разхождаш малкото на чист въздух още след втората седмица, ако температурата не надвишава 27 градуса. Четири-пет дни преди това направи подготовка за първата му разходка – дръж го на отворена балконска врата в стаята, като започнеш от 10 минути и постепенно увеличаваш времето (разбира се, в никакъв случай не на течение), изваждай го с количката на балкона за по няколко минути. В твой случай с лятно бебе спокойно можеш да правиш по



Нашите експерти



**g-р
Павлина
Андреева,**
педиатър,
„Здраве“
14 ООД,
София



**g-р Татяна
Ралчева,**
педиатър,
15 ДКЦ,
София



Мед с биберона

» Синът ми е вече на 6 месеца, но все още се буди нощем и плаче. Давам му биберон, но той не го иска, ако не е напоен в мед. Мога ли да му наврежда по този начин?



Не е препоръчително да се дава мед на дете, преди да е навършило годинка! Възможно е в него да се съдържат спори на бактерията *Clostridium botulinum*, които са много упорити и понякога оцеляват дори след термична обработка на храната. Тази бактерия е опасна за бебетата – едва след 12-ия месец след раждането храносмилателната система на детето развива по-висока киселинност и може да се справи с опасните спори. Не по-малко притеснителен е фактът, че този иначе вълшебен природен продукт е алерген и дори на дете над годинка не бива да се дават повече от 10 грама, и то не наведнъж.

Бързам да порасна!

Всяко мъниче има свой индивидуален темп на растеж, но все пак съществуват ориентировъчни стойности, извън които рождбата ти заслужава специално внимание.

Темповете на растеж на детето се определят от способността на хипофизата да произвежда в нужното количество хормон на растежа, отговарящ за ръста и правилното развитие на скелета и мускулната тъкан. Най-много хормон на растежа се освобождава през нощта, по време на сън. Първите признаци за недостиг на този важен хормон се проявяват още на 2-3 години, когато децата започват забележимо да изостават в ръста от своите връстници.

КАКВО ДА ОЧАКВАШ...

При раждането:

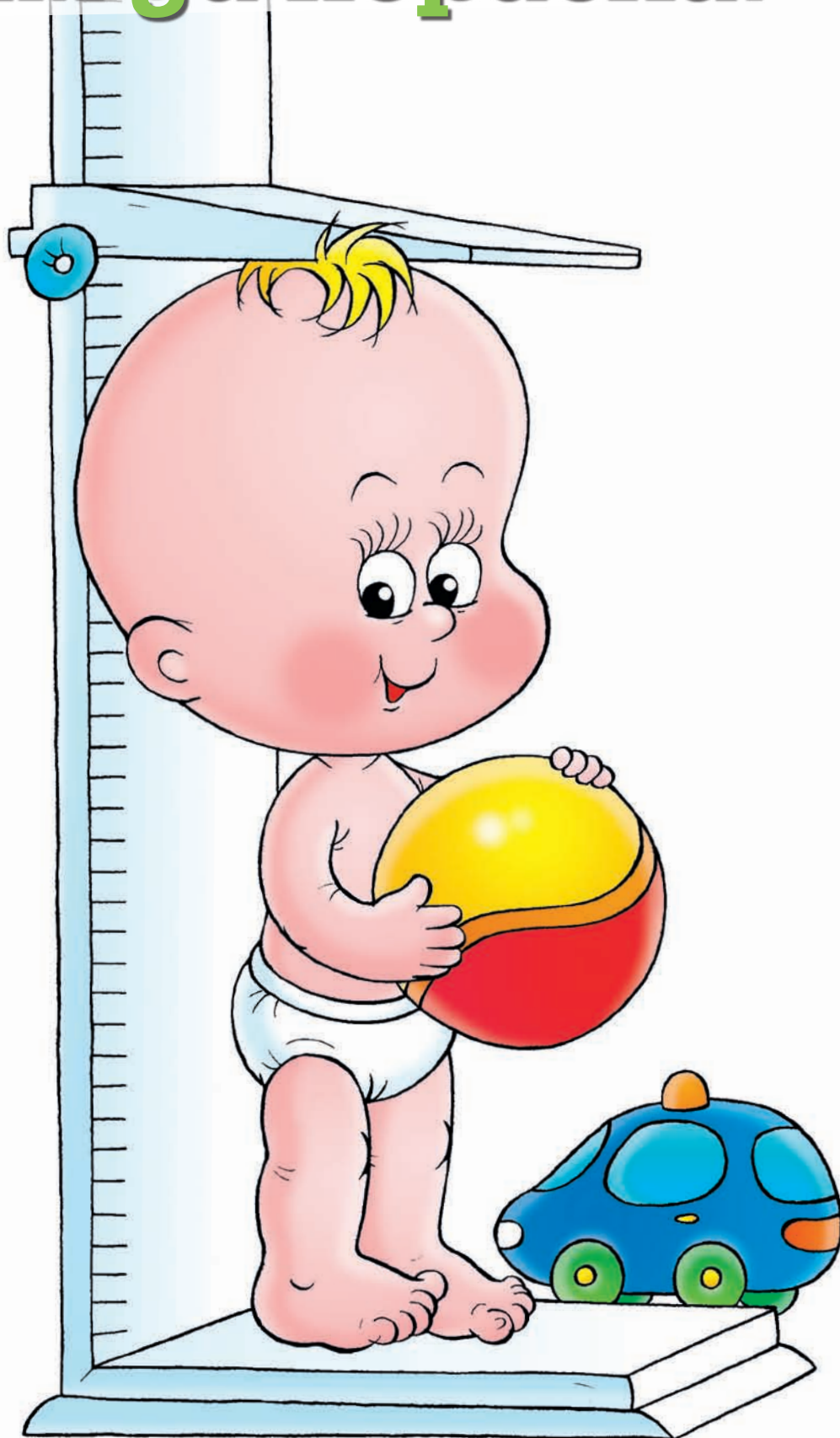
Здравото и износено новородено е дълго средно 50 см и тежи около 3330 г. Момченцата имат обиколка на главата 35 см, а момиченцата 34 см.

От раждането до 4-тия ден:

Твоего бебе ще изгуби от 5 до 10 % от теглото си, заради течностите, които ще изхвърли от тялото си под формата на урина и изпражнения.

От 5-ия ден до 3-тия месец:

В този период децата наддават средно около 200 грама на седмица и възвръщат първоначалното си тегло на втората



Крусти

Могат да се появят още през първата седмица след раждането на мъничкото и да продължат до 3-4-годишна възраст.

Отит

Причинява се от вируси или бактерии и много рядко от гъбички, като протича едновременно с или след инфекция на горните дихателни пътища.

Конюнктивит

Чест спътник е на хремите и настинките.

Първите зъбки

Периодът, в който е нормално и очаквано да се случи това, е от 3-тия до 12-ия месец.

Ринит

При малките бебета хремата се проявява най-често с кихане, кашляне и по-рядко с външна секреция от нослето.

Тонзилит

Острият вирусен или бактериален тонзилит е придружен с много висока температура.

Показалец на детското здраве



Отит

Най-често при децата се среща възпаление на средното ухо (среден отит), което бързо може да премине в остър стадий. Заболяването се причинява от вируси или бактерии и много рядко от гъбички. Обикновено протича или едновременно, или след инфекция на горните дихателни пътища. При бебета и малки деца средното ухо по-често е обект на инфекции, идващи от носоглътката поради по-късата, хоризонтално разположена и относително широка Евстахиева тръба.

Какво да направиш:

Първо е важно да разбереш дали се касае точно

за проблем с ухото. Наблюдавай малкото – ако нервно върти главичка или се опитва да достигне ушната мида, като подръпва ушенцето, първо притисни ушната мида в основата ѝ, близо до ушния канал и ако чуеш веднага силно проплакване (а понякога и писък), то бди сигурна, че се касае за проблем. Състоянието изисква оптимално бърза лекарска намеса, за да се предотвратят по-сериозни последици.



Обриви

Нежна бебешка кожа е податлива на всякакъв вид обриви. Добрата новина е, че повечето от тях са безобидни и изчезват много бързо – до дни след появата.

Себореен дерматит

Може да започне след като бебето навърши един месец. Първоначално се виждат малки червени пъпчици (по-малки от тези на бебешкото акне) и жълтеникави корички (крусти) в окосмените части на бебешкото тяло (глава и вежди най-често). Може да обхване и вратлето и раменцата на бебчо. Причините за възникването му не са съвсем изяснени, но

се свързва с екземите и алергичните състояния с кожни прояви при малките деца и бебетата.

Какво да направиш:

Консултирай се с дерматолог. Ако обривът не притеснява детето, то не е раздразнително и не прави опити да разчесва местата, засегнати от себореен дерматит, няма нужда от агресивно лечение (с антихистаминови или кортикостероидни препарати)

Екзема (атопичен дерматит)

Появява се между 1- и 5-месечна възраст – характерни ситни розови пъпчици, които могат да формират петна с различни размери в различни части. Най-често засегнати са бузките, слепоочията, сгъвките на лактите и коленете. Може да се появят петна и в областта на шията и гърдичките на малкото. Причината може да е обикновено изсушаване на кожата, но често се обвързва и с алергия към белтъка на кравето мляко.

Какво да направиш:

Избирай щадящи перилни

препарати и не използвай омекотители. Ако кожата на малкото реагира с дразнене след вана, то не къпи бебето всеки ден. Използвай измиващи средства без сапун и омазнявай добре кожата на мъничето след къпане. Разбира се, добре е да се консултираш и с дерматолог.

За Весели игри навън

Лятото предлага безброй възможности за забава на открито. Ето с какво най-много ще зарадваш твоего малко съкровище.



Пръскалка от Hippoland, 14.50 лв.



Бански-памперс от Premaman, 29.90 лв.



Костенурка за сортиране по форми Fisher Price



Детски пясъчник Sandy от aiko, 16.99 лв.



Сет играчки Disney от Hippoland, 11.80 лв.

Детска пръзалка Дино от aiko, 44.90 лв.



Веселото раче е подвижно и с много звуци от Thinkle Stars



Сет от 5 играчки за пясък aiko, 1.99 лв.



Жилетка Speedo, 52 лв.



АБОНИРАЙ СЕ!

Цена на годишен абонамент **19⁹⁵ лв.**

Сега можете да изберете сами началния месец на абонамента

Спестяваш **58%** от коричната цена

Със сключването на абонамент абонатът се съгласява с общите условия на „Санома Блясък България“ за абонамент, публикувани на интернет адрес: www.sbb.bg/abo

Места за сключване на абонамент:

- ✓ Във Всеки магазин на Веригата
- ✓ офис: ул. „Отец Паусий“ 15
- ✓ В интернет на адрес: www.sbb.bg/abo

за **контакти** – абонаментен център:
abonamenti@sbb.bg; 0800 123 21; 02 40 16 849

SanomaBlissak
BULGARIA

Office **1** Superstore



Всички казват, че трудностите на раждането се забравят, щом гушнеш рожбата си. Ако обаче се е наложила епизиотомия, болката още известно време ще напомня за себе си.

Какво да очакваш след епизиотомия

Предлагаме ти кратък наръчник какво да очакваш след раждането с епизиотомия и как по-бързо да преодолееш дискомфорта.

БОЛКАТА

Тук нещата зависят от твоя

праг на поносимост на болка, от адреналина, от умелата ръка на водещия раждането. Иначе казано – при всяка жена и при всяко раждане е различно. Ако си с упойка, със сигурност няма да усетиш нищо. Важното е, че се случва за секунди и на следващия напън бебето излиза.

Време е да отпразнуваш официалното кръщаване на гетето си, почитайки старите български обичаи или пък създавайки свои нови традиции.

Тайнството на кръщението

В българската традиция кръщението винаги е било един от най-важните празници в семейния календар. Макар че изборът на име, както и протичането на самото тържество вече не се подчиняват на същите строги правила, както в миналото, денят на „наричането“ винаги ще си остане специален и изпълнен с много любов и благопожелания празник.

Повелята на традицията

Кръщението е едно от седемте тайнства на християнството. Счита се, че то е едновременно и акт на приобщаване към християнския свят и култура, и акт на пречистване. Преди времето на християнската традиция в българските земи, както и на повечето места по света, на кръщаването се е гледало като на възможност за „обезсмъртя-

ване“ и добиване на магическа сила. В християнството пречистването става чрез „приемането на Светия Дух“. Само кръстеният човек може да бъде венчан, опяван, да му се отслужва литургия, да бъде кръстник. Кръстеният човек е „защитен“ и сам може да бъде „защитник със силата на кръщението“, която притежава. Народът ни е вярвал в магическата връзка на името с душата и е търсил помощта и закрилата му. ►►

ТОВА Е ОТКЪС ОТ СПИСАНИЕТО.

Цялото списание може да
намерите в

www.biblio.bg