

Моето дете

бр. 7/юли 2013

ЛЯТНА
ПРОМО ЦЕНА

0,99 лв.

**20 БИЛКИ И
ПОДПРАВКИ,
ЗАБРАНЕНИ
по време на
Бременност**

**УСКОРЕН
ПУЛС ПРЕЗ
9-ТЕ МЕСЕЦА?**

*(кога да
потърсиш лекар)*

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**ГИМНАСТИКА
С БЕБЕ**

**ПЪРВА ПОМОЩ
ПРИ ИЗГАРЯНЕ**
* *какво да правиш,
ако се случи*
* *как да го
предотвратиш*

**От брой В брой
ЕНЦИКЛОПЕДИЯ НА
Бременността
(седми месец)**

**КРАЙ на
детските капризи!**

**НАЙ-ДОБРИТЕ РЕШЕНИЯ
ДА СЕ СПРАВИШ С ТЯХ**

ISSN 1312-8736



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ Юли 2013

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Подправки и билки забранени по време на бременност
- 20** Доктор на повикване
- 24** Седми месец на бременността
- 26** Тахикардия
- 28** Безпроблемно „бременно“ лято
- 30** Чудото на масажа
- 32** Мама за втори път
- 34** Шопинг: Цветни аксесоари

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Началото е важно
- 38** Доктор на повикване
- 41** Козметика: От любов към кожата
- 42** Стоп на летните вируси
- 44** Помощ! Изгаряне...
- 47** Попадне ли вода в ухото...
- 48** Да разхладим горещините
- 50** Дванадесет погрешни съвета...
- 52** Мамо, обичаш ли ме?
- 55** Специални страници: Родители „от бъдещето“
- 62** Развий творческите заложби на детето
- 64** Шопинг: Забавно и полезно
- 65** Деца с характер

ПЛЮС:
Родители
от
бъдещето
СТР. **55**

24

СЕДМИ МЕСЕЦ НА
БРЕМАННОСТТА



34

ЦВЕТНИ
АКСЕСОАРИ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



Какво да правиш, ако попадне вода в детското ухо, **стр. 47**



Как да развиеш творческите заложби на малчо, **стр. 62**



Защо е важно да разказваш на детето приказки, **стр. 74**

СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ



90

10 ТАЙНИ НА
СЕМЕЙНОТО
ЩАСТИЕ



76

ВРЕМЕ ЗА ИГРИ



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* „Моето бебе. Албум и дневник“ от издателска къща „Хермес“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.

* Най-добрият съвет ще получи книгата „Бабетата на животните“, на стр. 68.

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

- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 Шопинг: Вдигаме котва
- 72 Лятно меню
- 74 Разкажи ми приказка!
- 76 Шопинг: Време за игри

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Издайници на възрастта
- 80 Мама на 40+
- 82 Упражнения с бебе
- 84 Без деца на море
- 86 Козметика: Тонизирай кожата си!

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88 Татко за уикенда
- 90 Десет тайни на семейното щастие
- 93 Хитри идеи за ремонта у дома
- 94 Шешит, първо помисли!
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък



84

БЕЗ ДЕЦА НА
МОРЕ

Отговорите на твоите въпроси...

...за бременността и раждането

Нужно е да знаеш...

В упътванията на почти всички медикаменти е указано дали са подходящи през бременността. При болка, температура, неразположения може да вземаш парацетамол, което не носи рискове за теб и плода. Научни изследвания доказват, че през бременността не бива да се приемат препарати, които съдържат аминоптерин, циклофосфамид, метимазол, пенициламин, тетрациклин и др. Непременно се консултирай с лекар дори и при прием на най-безобидното, за теб хапче.

8 – до тази седмица на бременността приемът на лекарства носи големи рискове за плода.

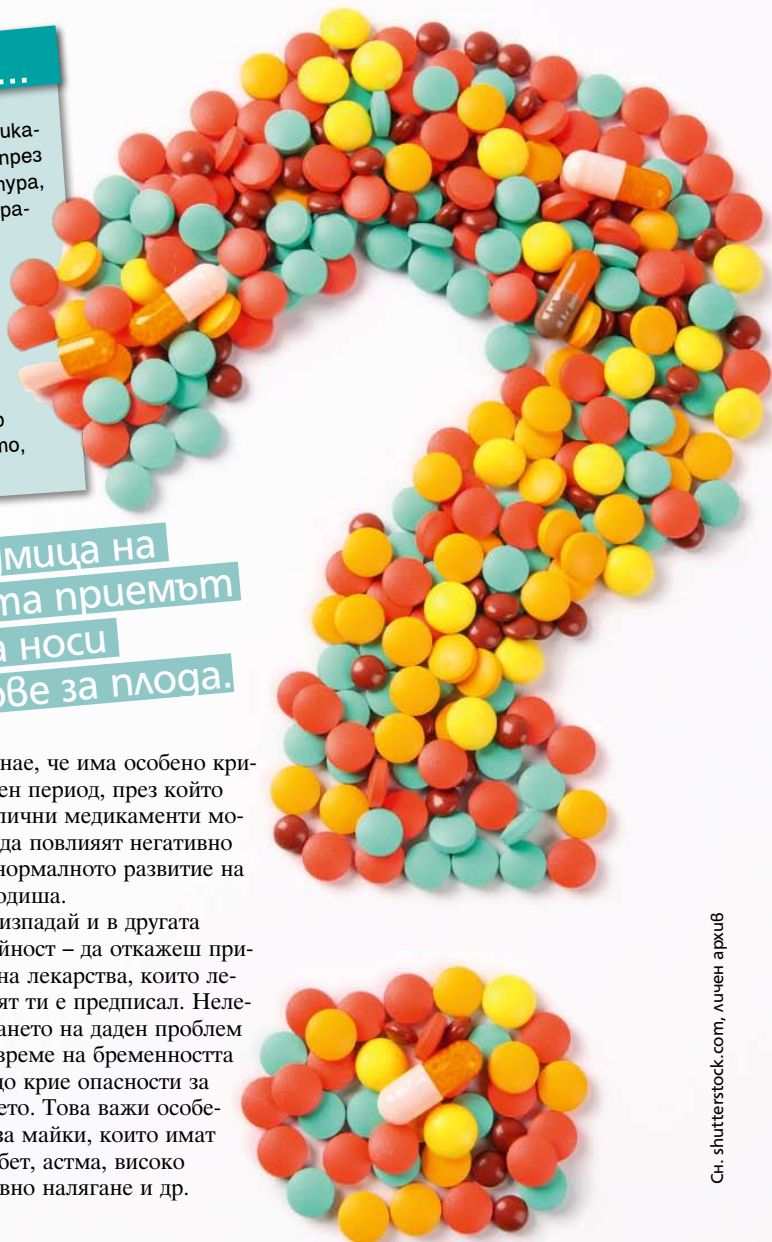
Лекарства през бременността

>> Разрешено ли е да се вземат лекарства през 9-те месеца?

Само акушер-гинекологът може да реши какви лекарства са позволени за всеки конкретен случай. Едно е сигурно – не предприемай самолечение. Важно е да

се знае, че има особено критичен период, през който различни медикаменти могат да повлияят негативно на нормалното развитие на зародиша.

Не изпадай и в другата крайност – да откажеш прием на лекарства, които лекарят ти е предписал. Нелекуването на даден проблем по време на бременността също крие опасности за бебето. Това важи особено за майки, които имат диабет, астма, високо кръвно налягане и др.



Често се случва през бременността да усетиш, че сърцето ти ще изскочи. Ако това състояние се случва от време на време и като че ли от само себе си минава, няма за какво да се тревожиш. Но е възможно сърцебиенето да е съпроводено и с други оплаквания. И в двата случая е добре да се консултираш с лекар, тъй като може да се касае за тахикардия, свързана със заболявания на сърцето – това е медицинското название на високия пулс. А висок пулс имаме, когато сърцето бие с повече от 100 удара в минута. Нормалният ритъм на сърдечната честота е между 60 и 100 удара в минута.

- повечето килограми;
- тревоги и стресови ситуации;
- нарушение на дейността на щитовидната жлеза;
- висока температура;
- анемия;
- бронхиална астма;
- извънматочна бременност;
- падане на кръвното налягане.

Да не забравяме и това, че през бременността сърцето трябва да работи по-усилено, за да може да „изпрати“ повече кръв към матката за изхранването на плода. Така че увеличението на пулса с 10-20 удара в минута е нормално.

→ УСКОРЕН ПУЛС – НОРМАЛНО ЛИ Е?

Бременността е едно от основните физиологични състояния, което може да доведе до ускорен пулс, което ще рече, че ритъмът на сърцето е извън норма. Тези усещания могат да съпровождат цялата бременност, като са особено вероятни през третия триместър. А след раждането изчезват. Причините за тахикардия могат да бъдат различни:

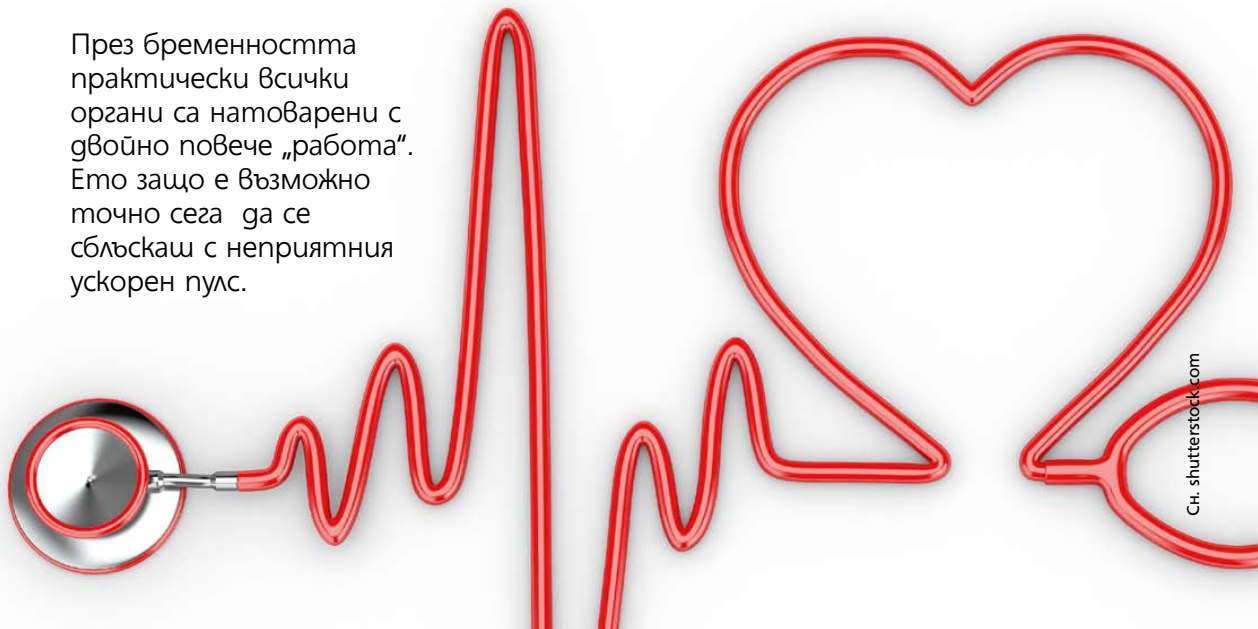
- високото съдържание на хормони, които участват сърцебиенето;

→ АКО СЪРЦЕТО ВСЕ ПОВЕЧЕ БЪРЗА

Тахикардията по принцип е сериозно заболяване, но както вече казахме, през бременността в повечето случаи е нормална и преминава в лека форма. Не изпадай в паника, ако усещаш, че сърцето ти просто ще изскочи. Седни или полегни, почини си. Имаш нужда от физически и психически покой. Пий повече вода, за да регулираш водния баланс в организма. Постарай се да не изпадаш в стресови ситуации. Насочи съзнанието към положителни мисли, срещай се с хора, които те зареждат с приятни емоции. Ако все още не си

Тахикардия

През бременността практически всички органи са натоварени с двойно повече „работа“. Ето защо е възможно точно сега да се сблъскаш с неприятния ускорен пулс.



Вероятно всяка жена си е мечтала поне веднъж да изостави ангажиментите си и да релаксира, докато опитен масажист

снима напрежението в раменете и гърба ѝ и тя се чувства като чисто нова. И ако е отлагала това за „по-добри времена“, бременността е моментът, в който може да си позволи този лукс. Просто защото понякога това е единственото спасение от непримитивните болки и схващания.

Добре е обаче да се насочиш към специалист в областта, който има опит с бъдещи майки. Важно е също така да се посъветваш с наблюдаващия те акушер-гинеколог, за да получиш неговата професионална

преценка дали състоянието ти позволява такива процедури. Ако всичко е наред, спокойно можеш да посетиш масажното студио и да се отдадеш на това приятно занимание.

ПОЛЗИТЕ ЗА БРЕМЕННАТА

Освен удоволствие, масажът носи и много ползи за организма, особено през бременността, когато женското тяло се променя: центърът на тежестта се измества, а натоварването на гръбначния стълб нараства многократно. Това води до напрежение в мускулите на гръбнака, тежест в кръста и болки в краката. Настъпват изменения в ставните

връзки. Бурни промени търпи и хормоналната система. Всичко това изисква по-специален подход към тялото на бременната и добри познания за анатомията и физиологията ѝ. Масажът при нея е по-бавен и плавен, без силни, груби и много дълбоки притискания. Той може да се прави както в първите месеци, така и при напреднала бременност (не е нужно да лежиш по корем). Позите за масаж са в лицево лег, странично лег, както и в седнало положение. Това гарантира не само удобство на бъдещата майка, но и безопасността на бебето. Голяма полза и облекчение масажът носи и след раждането – с помощта му много по-бързо се прибират коремът и матката, укрепват се мускулите, възвръща се много по-бързо и безпроблемно физическата форма, особено ако се комбинира с определени целенасочени физически упражнения.

Бременността ти напредва,
краката ти отичат, а кръстът все
повече те боли... време е за масаж!

Чудото на МАСАЖА



Преди
масаж се кон-
султирай с аку-
шер-гинеколога,
който те на-
блюдава!

Началото е Важно

Ранният контакт с бебето е най-добрият старт за по-нататъшното успешно кърмене.

С официалното
съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

Скритата подготовка

Още през втората половина на бременността гърдите започват да синтезират коластра. Под действието на множество хормони в млечните жлези настъпват редица промени – в началото гърдите стават болезнени, с времето се уголемяват, подкожните вени се открояват, а ареолите потъмняват. Всички тези признаци са видимо-то доказателство, че подготовката за предстоящата лактация тече нормално. Първата прегръдка След 9 месеца, прекарани в уютна и защитена среда, твоята рожба се сблъсква със свят, който е чужд, студен и непознат. Най-благоприятните средства за нормалното адаптиране на малкото в първите

часове след раждането са твоето тяло и твоето мляко. Именно затова е важно бебето да бъделожено на корема на майката възможно най-скоро. Ранният контакт има незаменим ползотворен ефект и за теб, и за новороденото. Контактът „кожа до кожа“ позволява на бебчето да почувства твоята топлина и да чуе познатия от утробата ритъм на сърцето ти. Допирът до мама успокоява, затопля, регулира дишането и сърдечната честота, дава добро начало на кърменето и поставя чудесен старт за пълноценна емоционална връзка.

родени се справят сами в рамките на първия час след раждането, когато все още са будни и активни. Достатъчно е твоето бебе да засуче правилно и да поеме ценни милилитри коластра, а след това спокойно да заспи, гушнато в теб. Дори първият ви опит да е неуспешен – вашият контакт ще е достатъчен, за да се стимулират сукателният рефлекс на бебчето и лактацията при теб.

Първият опит

Добре е първият опит за кърмене да протече, когато и ти, и бебето сте спокойни, в тиха обстановка. Дори да не е веднага след раждането, достатъчно е да гушнеш бебето, поставено върху гърдите ти, завито с пелена. Така ще му дадеш възможност да усети познатата миризма на мама. Нека да започне да търси гърдата бавно и спокойно. Не бързай. То може да я намери и да започне да суче, когато е готово за това. Повечето ново-

Заедно с бебето

Може би всичко това ти звучи нереално. За съжаление в повечето болници у нас ранното поставяне на гърда все още не е разпространена практика. Все пак не забравяй, че имаш правото да помолиш да гушнеш и накърмиш своята рожба веднага след раждането. Ако раждането е протекло нормално и състоянието на бебчето е добро, няма причина молбата ти да не

Консултантите от
Национална асоциация
„Подкрепа за кърмене“
към Националния коми-

тет 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.podkrepaazakarmene.com





През летните месеци децата често страдат от стомашно-чревни неразположения, чиято причина най-често е вирусна инфекция.

Основните виновници за летните неразположения са рота, ентеро, норо вируси и още много други, които не е нужно да познаваш поименно, за да причислиш в графа „Неприятели“. Това означава, че трябва да бъдеш много прецизна в създаването на хигиенни навици на детето, както и да избягваш контакт с болни деца и възрастни. Вирусите се разпространяват лесно и бързо през лятото – най-често в курортните селища, тъй като се събират много хора на едно място, хигиената се влошава и се създават предпоставки за инфекции. И най-уязвими се оказват децата.

Среща с вирусите

Симптомите за летните вируси са:

- повишена температура;
- повръщане;
- диария.

Понякога можеш да решиш, че детето е настинало, особено ако е прекарало по-дълго време в морето. Но в повечето случаи това не е съвсем така.

Щом има разстройство, причината в повечето случаи е вирус или бактерия.

Ако детето повръща, не винаги може да е ясно дали това е от вирусна инфекция или неподходяща храна. Ако причината е вирус, обикновено са налице и хрема, кашлица. Така или иначе, и в двата случая лечението е сходно.

Попадне ли Вода в ухото...

През летните месеци, докато децата се забавляват в морето или басейна, трябва да сме внимателни, за да не допуснем проблем с ушичките им.

Според статистиката, всяка трета майка попада в ситуация, при която в детското ухо е попаднала вода.

Проблемът е често срещан и заслужава внимание. Усещанията за дискомфорт, шум, бълбукане в ушите означават, че в тях е попаднала вода. Как да помогнеш на малчо и налага ли се специализирана намеса?

Как е устроено ухото?

Анатомично ухото се състои от три части: външно ухо, състоящо се от ушна мида, ушен канал и тъпанче; средно ухо, изградено от вътрешна слухова тръба, кухина на тъпанчето и слухови костици, и вътрешно ухо, което има ципест и костен лабиринт. Водата може да попадне на различни места, което означава, че и лечението ще е различно. Практиката показва, че при здрави уши (здраво тъпанче) водата не може да проникне по-далеч в средното ухо.

Вода във външното ухо

Детето изпитва дискомфорт, оплаква се от усещане за бълбукане или движение на течност. Ако е малко и не може да опише какво чувства, при подобен проблем то е неспокойно, дърпа си ушите, плаче.

Как да помогнеш?

✱ Помоли детето да подскочи на десния крак и да наклони главата, ако водата е попаднала в дясното ухо. Обратно, ако е в лявото ухо.

✱ Можеш силно да прилепиш длан към ухото, за да се създаде вакуум, а после рязко да махнеш дланта.

✱ При болка задължително потърси консултация със специалист.

Нашият съвет

Когато детето е малко, е добре да се използват тапи за уши при посещения на море или басейн. Главата не бива да се потапя, за да не попадне вода в ухото, тъй като басейните и морето са среда, в която се развиват болестотворни за мънистите организми и има опасност от инфекции.

НУЖНО Е ДА ЗНАЕШ...

Ако въпреки взетите мерки за оказване на помощ симптомите продължават или състоянието се влошава, непременно потърси квалифициран съвет от специалист. Възможни са усложнения, които предполагат включването на антибиотици и антисептици.

По принцип задържането на вода в ухото може да доведе до възпаления. Тъй че ако тя не изтече, намесата на специалист е задължителна.

ТОВА НЕ

Някои родители решават, че могат да премахнат водата, като използват сешоар. В никакъв случай не прави това! Горещата струя на въздуха може да увреди нежната детска кожа, а също така да доведе до влошаване на слуха.

„Ако детето не е имало проблеми с ушите (чести възпаления), попадането на вода в тях не е опасно. Но ако е боледувало от отит, влязлата вода може да провокира хронични ушни проблеми.“

Борислава Байкушева-Бонева
Консултант: г-р Димитър Златков,
Началник отделение Уши-нос-гърло,
МБАЛ „Токуда Болница София“, София

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

РОДИТЕЛИ

„ОТ БЪДЕЩЕТО“



Нужно е да
знаеш...

Да си родител в днешно време само изглежда лесно. Не разчитай, че образователните предавания могат да заместят бащините съвети и майчината ласка.

Не пропускай да разбереш...

→ Съвременните технологии даряват ли живот?

→ Възможно ли е удобството да пречи?

→ Що е то "Привързано родителство"?



Всяко дете има
заложби, но те
трябва да бъдат
развити, за да се
проявят.

Развий творческите заложби на детето

Много родители нямат нищо против да възпитат детето си като творческа личност. Тяхното желание заслужава одобрение, още повече че въображението и интуицията се развиват успешно именно в ранното детство.

Безпорядък? Чудесно!

Някои майки се гордеят изключително много с това, че независимо, че има дете, в къщата цари безупречен ред и чистота. Но според повечето специалисти, прекаленото домакинско усърдие е вредно, защото пречи на творческото развитие на

детето. Тези безкрайни „Не може!“, „Не късай!“, „Не пипай!“ спират умственото развитие на малчо, да не говорим за творческите заложби.

Приблизително в осмия месец детето започва да изпитва потребност от самоутвърждение. То къса книжки, чупи играчки, мести предметите от едно място на друго. Всичко това са сигнали, че твоето дете се развива нормално, а не, че характерът му е невъзможен. Вместо да му се караш (което, между другото, е абсолютно безсмислено), насочи енергията му в мирно русло. Къса книжки? Дай му стари вестници или списания и нека прави с тях каквото иска. Чупи скъпи предмети? Дай му да унищожи нещо, за което няма да съжаляваш.

Лятно меню

Колкото по-големи са горещините, толкова повече апетитът ни намалява. И ако, когато става въпрос за твоята фигура, този факт е с положителен знак, то що се отнася за гетето, на-малените порции може да те разтревожат.

Дори и да намалим храненето през лятото, то трябва да бъде пълноценно, особено пък що се отнася за развиващия се детски организъм. Както и през всички останали сезони, така и през лятото, малкото се нуждае от полезните витамини и минерали, които се набавят от храната. С две думи, не може да се живее само на сладолед и сокчета :).



**БЕБЕ = ПУДОВКА**

Официалното название на това упражнение, когато то се прави с уред, е „Суинг“. Но когато гържиш в ръце бебчето, е просто „Голямо забавление“. Приклекни, хвани малчо под мишниците и го залюлей. Когато бебето е в най-висока позиция, се изправи. Направи поне 3 серии с по 10 приклякания. Упражнението тонизира цялото тяло и е чудесно за начало на тренировката.

УПРАЖНЕНИЯ С БЕБЕ

Това, че вече гържиш в ръцете си най-прекрасното същество, е чудесно, но със сигурност мечтаеш да върнеш предишната си форма колкото се може по-скоро. Решихме да ти помогнем :)

И, разбира се, се обърнахме към специалист – кинезитерапевта Михаил Ненов.

**СТРАНИЧНИ НАПАДИ**

Упражнението няма нужда от описание, но все пак – хвани бебето и прави напади вляво и вдясно. Внимавай само ръцете ти да не са прекалено изпънати с бебето, защото ще те заболят. Започни от една серия по 10 (5 във всяка посока) и постепенно увеличи до три серии. Ще стегнеш бедрата и сгалището.

10

Като че ли много по-често се пише за проблемите в семейството, отколкото за щастието у дома. Защо се получава така?

тайни на семеиното щастие



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

