

Моето дете

бр.7/юли 2014

1,99 лв.

**БОЛКИТЕ В
КОРЕМА ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА -
КОГА СА ТРЕВОЖЕН
СИМПТОМ?**

**КАК ДА
ХРАНИШ
МАЛКОТО В
ГОРЕЩИНТЕ**

Каква е
ПОЛЗАТА от
майчините
страхове?

**ВНИМАНИЕ:
ЛЕТНИ ВИРУСИ!**

- **възпаления на гърлото**
- **стомашно-чревни инфекции**

**От Брой
В Брой**

**ПЪРВАТА ГОДИНА
НА ТВОЕТО ДЕТЕ**

**девети
месец**

**15 хитри
съвета**

**ЗА ПРИСПИВАНЕ
НА ПАЛАВНИЦИ**

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



ЗД **повече** здраве

Добрият режим на хранене би ти спестил редица усложнения, които са възможни през бременността.

(нужните храни при често срещани проблеми)



Наясно си, че през 9-те месеца настъпват промени - и положителни, и отрицателни. Някои неразположения могат да бъдат спестени, като знаеш какво представляват те и как можеш да се предпазиш. Ето защо ще те запознаем с едни от най-често срещаните проблеми и ще ти предложим простички съвети за справяне с тях.

Присвиването и боцкащите усещания в областта на корема през 9-те месеца са често срещан проблем.

В повечето случаи причините за коремните болки през бременността са чисто физиологични и съвсем не страшни, макар че са неприятни. Разбира се, винаги когато нещо те притеснява, се обърни към наблюдаващия те гинеколог.

Резки болки в слабините

В ранна бременност много от жените получават болки или



ВНИМАНИЕ!

Болка!

спазми, подобни на менструалните, чиято продължителност е ден-два. Причината за това е, че ембрионът се имплантира (закрепва) в маточната лигавица. Постепенно с времето размерите на матката се увеличават, а мускулите и връзките, които я поддържат, се разтеглят. Това може да доведе до болезнени усещания, които често се локализират в долната част на корема. Като правило болката от разтегнатите мускули се проявява при промяна на по-

ложението на тялото - при ставане от леглото, от стола, при кашлица или кихане, при излизане от ваната. В такъв момент чувстваш рязка, но кратковременна болка. Тя не е опасна нито за теб, нито за мъничето и не се нуждае от лечение. В случая болката е вид защитна реакция, която сигнализира, че в организма ти настъпват промени. Обикновено в края на бременността този тип болки намаляват или изчезват от само себе си.

Тъпи болки долу в корема

През бременността се изработват хормони, които влияят на всички органи – отпускат мускули и тъкани и т. н. В следствие придвижването на храната по червата става по-бавно от обикновеното. Много често се появява и запек. В такива ситуации може да имаш тъпи болки ниско в корема, а също и повишено газообразуване. За да избегнеш запек, е добре да приемаш повече

9 НАЧИНА

да се
сближиш
с бебето
преди
раждането му

Бременна си и вълненията не спират. С времето коремчето расте, а ти все повече осъзнаваш, че ти предстои да станеш мама.

3 а да бъдеш готова за новата роля, добре е да общуваш със своето мъниче още преди да се е родило. Бременността е само началото на неразривната връзка между майка и дете.

1 Погали коремчето си

Добър способ човекето да те усети е да направиш лек масаж на корема си с подходящо масло, олио, крем. Много жени възприемат подобна процедура като полезна и необходима против стрии. Но всъщност лекият масаж е отличен начин да се отпуснеш, да поглезеш себе си и да посветиш това време на разговор с бебето в теб. Можеш да помолиш масажът да бъде направен от бъдещия татко. Това ще му помогне да разбира по-добре твоето състояние, а и да установи контакт с мъничето.

Да гадеш живот без страх и болка

Няма бъдеща майка, дори и да очаква третото си поред дете, която да не изпитва страх от раждането. А всъщност...

Всъщност всичко може да бъде изживяно пълноценно и запомнено с любов.

Забрави страховете

Да, знаем – лесно е да се каже, но е добре да знаеш, че има връзка между страха и болката. Казано накратко, силният стрес и паника провокират организма ти да образува адреналин. Той от своя страна блокира производството на други, важни за родовия процес хормони, като същевременно стяга мускулатурата, което моментално усилва усещането за болка. Цялата тази реакция, повторена многократно, има и друго въздействие – увеличава времетраенето на раждането, защото намалява интензитета на контракциите (блокирайки производството на окситоцин). И така се завърташ в омагьосан кръг – страхуваш се, произвеждаш адреналин, боли те повече, забавя се раждането, стресираш се още повече и произвеждаш още повече адреналин...



Всеки родител се вълнува колко тежи и колко е дълго новороденото. Това са и първите данни, които се съобщават по телефона на близки и познати, наравно с новината за появата на човечето. Факт е, че първоначалното тегло е основен и важен показател за физическото състояние на детето - нещо като отправна точка за оценка на неговото развитие.

Щом се роди мъничкото, първото нещо, което се съобщава на мама, е: какъв пол е то и какви са размерите му.

НОРМАЛНО ТЕГЛО

Новородените са много различни, но все пак има някакви обобщаващи норми, към които се равняват. Теглото, което се смята за нормално, е в границите 3,2 - 3,8 килограма. При това момченцата обикновено са по-тежки от момиченцата със стотина грама, а първородните деца са по-леки от следващите, които жената ражда.

Ако бебето се е родило с нормално тегло, достатъчно е да наддава с 20-30 г дневно - това е само средна цифра, тъй като всяко бебе се развива индивидуално и в зависимост от своите особености.

Не се притеснявай, ако малкото се е родило под 3,2 кг, т.е. между 2,5-3 кг. Това също е

някаква норма, която може да е обусловена от генетична предразположеност на родителите. Ако такова дете е здраво, то не бива да бъде хранено по-често от връстниците си, нито пък ще изостава в развитието си от тях. Нека отбележим и факта, че напоследък все по-често се раждат деца с тегло над 4,5 кг, което също е нормално, ако детето е здраво. Има случаи, когато тези килограми са признак на някакво заболяване или патология в развитието. Но най-често „отгледаните“ новородени са си истинска гордост за мама и тати.

НИСКО ТЕГЛО

Съвсем мъничките бебета, родени недоносени или с тегло при раждането под 2,5 кг, лекарите

Мерки и теглилки



ПАНКРЕАТИТ - СИМПТОМИ И ЛЕЧЕНИЕ



Панкреатитът е възпаление на панкреаса (задстомашната жлеза). Среща се рядко в детска възраст, но в последните години се наблюдава увеличение на броя пациенти.

В детска възраст най-често това заболяване се наблюдава в острата му форма и доста рядко се среща хроничен (повтарящ се) панкреатит. Той се дължи на вродени аномалии на панкреаса и жлъчните пътища, като има и форми на наследствен панкреатит.

ПРИЧИНИ

Причините за възникването на панкреатита при възрастни пациенти най-често са злоупотреба с алкохол и заболявания на жлъчните пътища, докато при децата най-честите причини са травмите, някои системни заболявания, заболявания и аномалии на жлъчните пътища, медика-

менти с токсичен ефект (най-често валпроева киселина). По-рядко причини за острия панкреатит са органични трансплантации, инфекциозни и метаболитни заболявания. В голям процент от случаите на проява на болестта причините остават неясни. В детска възраст острият панкреатит рядко хронифицира, изключение правят пациентите

с муковисцидоза (това е генетично заболяване), наследствени форми на панкреатит и пациентите с вродени малформации на панкреаса.

СИМПТОМИ

Острият панкреатит не може да остане непознат, поради драматичното му протичане: * Много силна постоянна болка, локализи-



Дойде сезонът на слънцето, пътешествията, шурутите изгри... И някак гетските болести не се вписват в плановете :).

ЛЯТО без болести

За съжаление и през топлото време вирусите „се разхождат“ на воля и обичат да объркват представите ни за спокойна почивка. Има достатъчно неприятни неразположения, които връхлитат децата и развалят плановете за весела ваканция. Важното е да знаем как да ги прогоним, за да се радваме на едно безгрижно лято.



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Пъзлето на бебето“

Стомашно-чревни неразположения

Обикновено се причиняват от вирусна инфекция. Добре е да знаеш, че вирусите се разпространяват лесно и бързо през лятото - най-често в курортните селища, тъй като там се събират много хора на едно място, хигиената се влошава и се създават предпоставки за инфекции, към които най-податливи са децата.

СИМПТОМИТЕ на летните вируси са:

- Повишена температура;
- Повръщане;
- Диария.

Има ли разстройство, причината в повечето случаи е вирус или бак-

терия. Причина за повръщането на детето може да бъде вирусна инфекция или неподходяща храна. Ако се касае за вирус, обикновено са налице и хрема, кашлица. И в двата случая лечението е сходно.

ЛЕЧЕНИЕ: Консултацията с лекар е задължителна при вирусна инфекция с повишена температура, повръщане, разстройство. При деца над 1 година заболяването преминава за 3-4 дни, а при по-големите - за по-дълго време.

При стомашно-чревните неразположения е важно да се спазва строга диета: ако бебето се храни с май-

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

✓ СЛАДКИ СЪНИЩА

Нужно е да знаеш...

Няма неспящи деца. Дори и най-енергичните рано или късно седат (уж за минутка) и заспиват в тази поза. Ако твоеето съкровище е от тях – в никакъв случай не рискувай да го месташ. Просто го завий както е така – на килима, между играчките :)

Не пропускай да разбереш...

- » Кои са причините за отказа от сън?
- » От какво се страхува детето?
- » Изпитани хитрини за приспиване.



Тревоги за ЗРЕНИЕТО

Няма нищо по-очарователно от гетските очи, но и те като всеки орган в човешкото тяло имат проблеми, на които трябва навреме да се реагира.

Част от затрудненията със зрението не се откриват от пръв поглед. А понякога се налага системно наблюдение на детето, за да се диагностицира и излекува заболяването. В повечето случаи малките дори не разбират, че виждат лошо и какво точно значи “виждам добре”, а това прави задачата на родителите и лекарите доста сложна. Първият преглед от очен лекар се прави още в родилния дом. Това е скрининг на вродените заболявания и сериозни придобити очни болести като ретинопатията на недоносеното. Първият преглед в неонатологията (отделението за новородените) включва най-общ оглед на бебето за явни лицево-черепни аномалии, включващи очите и преглед на очните дъна с офталмоскоп. Това е особено важно за недоносените и др. бебета, при които се е наложил престой в кувьоз, тъй като те са рисковата група за развитие на ретинопатия, която може да доведе до ослепяване.

Запушен слъзен канал

Случва се при новородените още в първите дни след раждането. Става дума за запушване на слъзния канал на окото, вследствие на мембрана, която се намира в носето и която

Първият профилактичен очен преглед направи на 1 г.

е останала от вътреутробния живот. Затрудненото оттичане на слъзите и задържането им създава благоприятна среда за





Майчиният инстинкт изостря подсъзнателното недоверие към хората. Понякога обаче то се разпространява безгранично и ни прави да изглеждаме параноични. И все пак...

Първо и основно е важно да отбележим, че няма необоснован родителски страх. Тънкостта е да съумееш да не го превърнеш в натрапливост. Важно е да се научиш да отсяваш „добрите“ тревоги от тези, които могат да те направят психически нестабилна. Имай предвид, че хормоналните бури, на които те подлага организмът ти след раждането, ще те направят доста по-лабилна, затова бъди подготвена.

Майчините СТРАХОВЕ (кога са полезни)

Недоверието

Един от основните признаци, че изпитваш недоверие към най-близките ти хора, е желанието да контролираш и изпълняваш всичко, свързано с грижите за детето. Със сигурност не си първата, нито последната, която се сблъсква с този проблем. Тревожиш се, че таткото ще изпусне бебето, или че бабата няма да постави правилно пелената; че ще го претопли или ще го остави да спи повече, отколкото ти

считаш, че е редно... Познато ни е! И най-добрият съвет е – дишай, брой до 7 и издишай! С една дума – успокой се. Всички хора около теб обичат човечето не по-малко и по никакъв начин не искат да му навредят. Ако не се научиш да им се доверяваш, съвсем скоро ще се превърнеш в жертва на майчинството. Никоя от нас не се е справила без подкрепа, затова не се прави на всесилна. Ти също си човек и имаш нужда от мигове почивка.

Полза

От самото начало показваш на всички, че се справяш сама, което в много случаи те прави независима. Пък и после няма да чуваш подмятания от рода на: „Аз ти отгледах децата“.

Вреда

Понякога бабите са доста деликатни и се засягат от тази твоя демонстрация на прекомерна самостоятелност. В последствие, от криворазбрана гордост, може да откажат да гледат децата, когато наистина имаш нужда.

НОВОРОДЕНОТО – наръчник за употреба (за начинаещи татковци)



Все по-често по българските улици и паркове срещаме татковци със слингове и колички – вълнуваща и красива гледка, която пълни сърцето на всяка майка!

Въпреки това обаче все още много мъже изпитват страх и притеснение и си задават въпроса „Какво да го правя това?“, когато видят новороденото си бебе. То е съвсем мъничко и крехко, общува на език, недостъпен за много възрастни, и – макар вече извън утробата на майка си – все още изглежда някак неделимо свързано с нея. Е, млади татко, бъди спокоен. Мястото на

бащата е също толкова важно и значимо, макар и малко недооценено в нашата култура. Трябва само да знаеш как...

ЗАПОЧНИ ДА „ТРЕНИРАШ“ НА- ВРЕМЕ

Редовното четене или пеене до корема на бременната ти партньорка може да ти изглежда доста налудничаво. Но ако го правиш, ще изградиш силна връзка с бебето си още преди то да се е родило. След време, твоего бебе, макар

и още съвсем мъничко, ще може да разпознава много добре тембъра и звука на гласа ти, ще може да познава дори настроенията, които съответната интонация носи. Всъщност самото ти присъствие в близост до мама вече „работи“ за бъдещите ти отношения с бебето. Специалистите съветват да я придружаваш плътно на женски консултации, прегледи с ултразвук и други преживявания, свързани с бебето ви – йога за бременни например, или пък училище за родители. Доказано е също така, че майки, които са получили по-силна

подкрепа от партньорите си по време на бременността, в последствие съдействат за по-силна връзка на бащите с децата и са готови да им засвидетелстват повече доверие.

Ако историята с бебето ти е много далечна... Е, все пак имаш 9 месеца, по време на които да свикнеш с идеята. Можеш да прекараш няколко следобед с приятел, който има бебе. Впечатлението ще са достатъчни, за да ти създадат първоначални познания за това какво те очаква. А след като твоят мъник се роди – в първите дни се „облегни“ на светлите, които си получил по време на лекциите за бъдещи родители – знания, свързани с храненето, къпането, смяната на пелените, които са адресирани не само до майката.

НЕ СЕ ТРЕВОЖИ

Недей да приемаш априори, че връзката на майката с бебето е по-силна от тази, която ти можеш да изградиш. Бъди сигурен, че колкото повече време прекарваш с човечето, толкова по-силна връзка ще имаш с него. Може да не стане толкова бързо и лесно, но с времето със сигурност ще се развие. Най-важното е да не забравяш, че това не е състезание. Родителите трябва да се подкрепят един друг и да работят заедно – като отбор. И за двамата родители е важно както да прекарват време насамо с бебето, така и да успят да си починат, а

Време е за СПОРТ!

Всеки родител трябва да познава етапите на физическо развитие на детето и да следи и наблюдава своя мъник; да контролира постепенното усвояване на двигателните умения, които после да бъдат отнесени към даден спорт. В следствие да се съобразява с физиологичните етапи, през които хлапето преминава; да не го принуждава насила да посещава тренировки и да не очаква резултати, които то не може да даде. Ако едно дете не е достатъчно мотивирано, защото семейството му не го подкрепя или треньорът му не го стимулира, е лесно да се отдалечи от спорта завинаги.

Ролята на родителите

Когато родителите по една или друга причина, оставят децата си твърде дълго сами, често не си дават сметка за тяхното постепенно отдалечаване от здравословния начин на живот и за непрекъснатото наддаване на теглото им, което може да доведе до затлъстяване, причиняващо много метаболитни заболявания. В тези случаи животът на детето може да е богат откъм материални блага като играчки и дрехи, но да е беден на лични отношения, на първо място

**Семейството
играе основна
роля не само през
важните периоди
от психомоторното
развитие на гетето,
но също и в това
да го „запали“ да
спортува редовно и
доброволно.**



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

