

Моето дете

бр. 08 | Август 2012

цена списание+приложение книга 7 лв.

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**БЪДИ ПРЕКРАСНА
БРЕМЕННА С
ЕЛИКСИРИТЕ
НА БАХ**

**ПИГМЕНТНИТЕ
ПЕТНА**

(МОЖЕШ ЛИ ДА СЕ
ПРЕДПАЗИШ И КАК
ДА ГИ ЗАЛИЧИШ)

**СБОГОМ,
ПЕЛЕНИ!**

изпитани
съвети за
приучаване
към гърнето

**ПЪРВИ МЕСЕЦ
С БЕБЕТО**

- **минимум вещи за максимален резултат**
- **организация на домакинството**
- **време за теб**

**СПЕЦИАЛНО
ЗА ТАТКО!**

**СЪРВАЙВЪР
В ЖЕНСКО
ЦАРСТВО**

**11 ГРЕШКИ,
КОИТО ДОПУСКАМЕ
ПРИ ВЪЗПИТАНИЕТО НА ДЕЦАТА**

ISSN 1312-8736



9 771312 873144

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



ПЛЮС:
ИЗПОЛЗВАЙ СИЛАТА
НА СЪЛЪЦЕТО, ЗА ДА
ПОДСИЛИШ ИМУННАТА
СИСТЕМА НА МАЛКОТО,
СТР. 44

92
КАК ДА ОТГЛЕДАШ
РЕШИТЕЛНО И
СМЕЛО ДЕТЕ

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Бременност с повишено внимание
- 20 Доктор на повикване
- 23 Бахови есенции за усмивки и настроение
- 25 Цветна бременност
- 26 Хиперпигментацията – неизбежен спътник на бременността
- 28 Офис треска
- 31 Шопинг: Работещо момиче
- 32 Подготовка за раждане

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Кърмене vs. Лекарства
- 38 Разрушители на съня
- 40 Доктор на повикване
- 44 Добър имунитет? Започни още това лято!
- 47 Време за гърне
- 49 Съвети за здраве и възпитание
- 50 Злоядият диктатор у дома
- 52 Вредните навици на децата
- 55 Специални страници: Съвети за успешна мама
- 62 Шопинг: Първи рожден ден, идеи за подаръци
- 64 Пипни ме тук и тук... моето тяло е толкова интересно!
- 66 Мръсни игри
- 69 Рецепти



66
МРЪСНИ ИГРИ



62
ИДЕИ ЗА ПОДАРЪЦИ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

- *** Пигментацията от бременността ще изчезне по-бързо и няма да се фиксира, ако през 9-те месеца използваш редовно защитна козметика 50+ SPF и не се излагаш дълго на слънце особено в последния триместър, **стр.26**
- *** За да приучиш детето по-бързо към гърнето, използвай миговете, когато малкото подава ясни сигнали, веднага след сън и около половин час след хранене, **стр.47**
- *** Използвай моментите, когато детето има апетит, за да въведеш нова храна. Превърни храненето в приятно преживяване и то ще очаква следващото удоволствие с интерес, **стр.50**



71
 ВНИМАНИЕ!
 РОДИТЕЛИ В
 БЪЛГАРИЯ...

- 71** Внимание! Родители в България...
- 74** Ох, боли!
- 77** Козметика: Решения за зоната на пелените
- 78** Шопинг: Цветно лято

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 80** Сънят на мама
- 83** Когато порасна, ще стана...
- 84** Майчинството и старите приятелства
- 86** Козметика: Богинята на слънцето

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88** Какъв родител си?
- 89** Прощъпулникът
- 91** Шопинг: Ходещи крачета
- 92** Как да отгледаш решително и смело дете
- 94** Сървайвър в женско царство
- 96** Дете + домашен любимец
- 97** VIP Детски дневник
- 98** Конкурс: Виж колко съм сладък



78
 ЦВЕТНО
 ЛЯТО

71 **Пипни ме тук и тук...** *моето тяло е толкова интересно!*

Няма нищо омаловажено в подражанието на детето и за това самата, когато подраства, се чувства в неговия свят. Препознайте ли нашите спътници по пътя за справяне с детското любопитство.

Възраст 3-6 години

Децата Любопитството е основна черта на детския характер. Те искат да разберат как работят нещата около тях. Това е естествен процес на обучение. Когато детето е любопитно, то е готово да учи и да се развива. Любопитството е двигател на прогреса.



64
 ПИПНИ МЕ ТУК
 И ТУК...

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ!



- * Чаша „Имунокинг“ и книга за игра „Дивите животни“ (изд. „Фюм“) ще спечели Писмото на месеца, на стр. 14
- * На и-добрият съвет ще получи Dettol No-Touch система за миене на ръце без докосване, на стр. 49
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи рамка за снимка „Моето дете“. А един от публикуваните, изтеглен с томбола, ще грабне голямата награда „Джази Джей Тромпет“ на Thinkle Stars, на стр. 98

Отговорите на твоите въпроси...

...за бременността и раждането

Отоци, бременност и целулит

» Вече съм в 6-ия месец от бременността си и все по-често съм с отеку крака и ясно изразен целулит по тях. Има ли безопасни козметични процедури, които да помагат за повлияване на това състояние дори и през бременността?

През бременността много жени имат подобни оплаквания, а специфичното им физическо състояние ограничава възможностите за справяне с отоците и целулита. Както е известно, в този период са противопоказни агресивният масаж и уредите с лъчение, защото те могат да притиснат вени и така да предизвикат кръвоизлив. На каквото и да се подлагат дамите, то трябва да е безвредно и безболезнено и да няма медицински противопоказания. Отскоро някои клиники за естетична медицина разполагат с апарат с авангардна технология, който се справя успешно с някои от споменатите неразположения на бременните. Технологията му наподобява ръчен масаж, но с далеч повече „екстри“. Човешката длан може да прищипва, повдига и разтяга кожата, но не може да осъществи фракционираното пулсиращо действие, благодарение на което се разнася натрупаната лимфна течност и се подпомага борбата с целу-

лита. Става дума за Мулти Микро Алвеоларна Стимулация, която освен че е ефикасна при целулит и отоци, повишава синтеза на колаген и еластин и подобрява еластичността и тонуса на кожата като цяло. Тази технология е доказано ефективна и при терапия на долните крайници, изгаряния, мускулни болки и схващания, загуба на мускулен тонус в коремната област, белези от хирургични намеси. На всеки пациент се изготвя индивидуална програма, като броят на процедурите, които трябва да се направят, е поне 12-15.



Лекарства и бременност

» Скоро научих, че очаквам бебе. Кои лекарства трябва да избягвам, докато съм бременна?

В периода на бременността трябва да си изключително внимателна при приема на лекарства (особено през първия триместър, когато се оформят органите и системите на плода) и никога да не пиеш нищо на своя глава, без да си се консултирала предварително с лекаря. Определени групи медикаменти са противопоказани през цялата бременност и с тях не бива да

се рискува. Такива са:

- * Антивирусните препарати, които съдържат противоалергични съставки;
- * Ибупрофен – действието му не е доказано безопасно и не се препоръчва за бременни;
- * Някои видове сиропи за кашлица, капки за нос и бонбони за гърло;
- * Определени антибиотици. Лекарят ще ти изпише подходящия за теб, ако се налага.

Като цяло, през 9-те месеца се стреми да приемаш лекарства само при реална необходимост, дори да ги смяташ за „безобидни“.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „За женските гърди“

Бахови есенции за усмивки и настроение

Как растенията се грижат за теб през деветте месеца? За да узнаеш, събрахме полезна информация за цветните есенции на д-р Бах.

Емоциите са част от моето ежедневие. Но през двете бременности, които изживях, в един момент се оказа, че всъщност ежедневието е станало малка част от бурните емоции, които бушуваха непрестанно в мен месеци наред. Много от тях бяха положителни и зареждащи, но уви, имаше и немалко тъжни и меланхолични моменти. Тогава все още не бях открила цветолечението и търсех други начини да подобрявам настроението и усещанията си, независимо от стресовото ежедневие. Ако и ти си изправена пред подобни терзания, тази статия ще ти помогне да навлезеш в нежната терапия на д-р Бах.

38 растения ти помагат

Баховите есенции, както ги наричат, са природни „лекарства“, които действат най-вече в емоционален план и възстановяват хармонията между тялото, душата и ума. Казано иначе – честото главоболие при много бременни е твърде вероятно да е породено от негативните усещания след тежък неприятен разговор например. Именно емоции като страх, несигурност, вина, отчаяние и т.н. играят ролята на разрушители на този баланс в нашето тяло и то започва да страда. Физическото проявление може да е в главоболие, болки в гърба, нежелани контракции и ред други „бременни“ болести.

Когато се възстанови емоционалното състояние, оказва се, че и физическият проблем магически изчезва.

Капките на д-р Бах се приготвят, като се прави извлек на различни растения (цветя, храсти, дървета) в изворна вода чрез т. нар. слънчев метод. Английският лекар е оставил система от 38 растения, които оказват влияние върху негативните емоции и ни помагат да ги трансформираме в положителни. Принципът на действие е като при хомеопатията – цветето оставя своето лечебно послание в паметта на водата и именно то ни помага. А всяка една от есенциите отговаря за различно емоционално състояние или усещане.

„Бременни“ есенции

По време на бременност начинът на определяне на есенцията (или няколко есенции) се прави както при всички пациенти. Не се акцентира върху състоянието на жената, а върху нейните усещания от бременността. Есенциите са много подходящи именно през този период. Ти знаеш, че бременността не е болест, но често в емоционален план тогава се оказваме много по-податливи на негативни емоции. А се смята, че всяко твое чувство и мисъл се „улавят“ от мъничето и си остават запечатани в него години наред след това. За да си спокойна и щастлива през деветте месеца, цветната

терапия ще ти бъде незаменим, а наред с това нежен и деликатен помощник. Приемането на есенциите ще е от полза по-бързо да регистрираш отрицателните състояния и по-лесно да ги изхвърлиш от себе си или да ги превърнеш в положителни. Това емоционално съхраняване е важно както за неродената ти рожба, така и за теб – все пак след появата на бял свят на бебето ти предстоят още много неизследвани територии на чувствата.

Безопасни ли са?

Както и хомеопатичните препарати, есенциите на Бах също не вредят на плода. Дори погрешка да изпиеш по-голяма доза, това не бива да те притеснява. Влияние оказва запечатаното послание, а не количеството, както е при конвенци



ХИПЕРПИГМЕНТАЦИЯТА – неизбежен спътник на Бременността

Около 90% от жените получават петна през бременността, които изчезват най-късно до 1 година след раждането.

Появата на петна при бременната се засилва обикновено в последния тримесър. Най-ярките им изяви са: вертикалната линия на корема (т.нар. линеа негра), по вътрешната страна на бедрата, подмишниците. Най-забележимите, разбира се, са на лицето – мелазма. Различават се три типа според мястото на разпространение: по носа и бузите; в средната част на лицето – чело, нос, брадичка, или само бузи. Появата на тези петна се дължи на увеличаването на количеството на меланина – кафявия пигмент на кожата. Освен това набъбват всички бенки, а и ареолите на гърдите се увеличават и стават по-тъмни. Самите хиперпигментации могат да са разположени или съвсем повърхностно в първия слой на кожата – епидермиса и имат светлокафеникав цвят, или по-дълбоко в дермата и тогава те са по изразени – тъмнокафяви или сиви. Когато синее пигментацията, най-вероятно е разположена в поддълбокия слой на кожата и нейното повлияване е по-трудно.

Нужно е да знаеш:

Пигментацията през бременността не може да се избегне, но може да се редуцира нейното фиксиране или засилване, като не се

Фактори за поява на петна

- хормонални;
- излагане на слънце без защита;
- генетична предразположеност;
- нарушения във функциите на щитовидната жлеза.

Офис треска

Малко след като всички на работното място са научили щастливата новина, ето те изправена пред нова мисия – да осигуриш комфорт и спокойствие в офиса за себе си и нероденото бебе през оставащите месеци до раждането.

Започваме с първата и най-важна стъпка към постигането на лична хармония: изключи от ежедневието си всички остри дразнители! За целта най-напред дръпни шалтера на първия ти генератор на стрес за деня – резкия и настойчив звън на будилника. Най-добре го замени с някоя приятна любима мелодия (например „Don't worry, be happy” на Боби Макферин). Или може да си купиш нощна лампа с будилник, която вместо със звън, ще те събужда със светлина, близка по интензитет до дневната. В деликатното състояние, в което се намиращ, острият шум може да означава само едно - понижено самочувствие. Приятна музика, лека закуска, душ-гел с нежен аромат и мек халат – ето това е прекрасно начало на деня!

Въпросът с техниката

Преди време се смяташе, че най-големият (почти смъртоносен враг) на бременната жена е компютърът. Вредното облъчване от монитора и натоварването на очите, както и опитите те да бъдат неутрализирани с помощта на кактус, поставен до монитора (и прочее фън шуй хватки), са вече в миналото. Съвременните компютри са безопасни, компактни и удобни. Важно е само да



РАЖДАНЕТО - очаквай го с усмивка!

Един от най-честите страхове при бременните жени е свързан именно с момента на раждането. А всъщност това е мигът, който чакаш от цели 9 месеца – срещата с твоето бебе...

Убедена съм, че мъничкото заслужава усмихната и позитивна майка, а не кълбо от нерви, което се свива при мисълта за посещение в болницата. И знам, че предпочиташ първия вариант. А, колкото и да ти се струва невъзможно, изобщо не е трудно да го постигнеш. Имай предвид, че подготовката за раждането започва още... преди да забременееш. Обикновено с разказите, които чуваш от близки, а и от собствената ти майка. Затова първо и основно (защото се предполага, че си вече бременна), игнорирай неприятните случки, които „доброжелатели“ са побързали да ти споделят и започни да събираш красиви истории. Изготви си личен план за спокойна бременност и не преставай да мислиш с широка усмивка за срещата ти с бъдещия наследник.

Още в началото...

Осигури си спокойствие. Първите месеци не са най-приятното преживяване. Добрата новина е, че ти може да си от късметлийките, които са се разминали със сутрешното неразположение. Но дори да не си, не бива да се настройваш негативно. Чувстваш ли се добре, не се лишавай от навичките си и не си позволявай за миг да мислиш за бременността като за болест

Нашият съвет:

Започни да събираш снимките от първите ехографски прегледи. Ще те усмихват в дните, когато човечето

е вече навън и успява да те ягоса. Като видиш каква малка пулсираща точка е било :)

Второто тримесечие

Време за спорт! Само избери подходящ. Ако се чувстваш добре и няма изрични лекарски противопоказания, можеш да продължиш да се занимаваш с фитнес и аеробика (ако си го правила и преди бременността). А можеш да се спреш и на по-щадящите, но също толкова полезни – йога, водна аеробика или плуване. Ходенето пеш също ще ти се отрази добре.

за детето

Този месец не пропусчай да разбереш...

КОИ СА РАЗРУШИТЕЛИТЕ НА СЪНЯ НА БЕБЕТО –
на стр. 38

КАК ДА ПОДПОМОГНЕШ ДЕТСКИЯ ИМУНИТЕТ –
на стр. 44

ОТ КАКВО ЗАВИСИ ПРИУЧАВАНЕТО НА ГЪРНЕ – **на стр. 47**

Знаеш ли, че...

✓ Допирът кожа-до-кожа е удивително нещо. Той стабилизира сърдечния ритъм на бебето, телесната му температура и нивата на кръвната захар. Бебетата, които са посрещнати по този начин, се справят по-добре със сукането и плачат по-малко от онези, които не са получили тези ласки при раждането си.

✓ Родените около термина си бебета са покрити с бяло кремообразно вещество, наречено верникс. Той е предпазвал кожата на детето от водната среда в корема на мама и има чудотворен ефект. Затова не бързай да го отстраниш от малкото, а точно обратното: остави го да попие в кожата и не го търкай при къпане.

С официалното
съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

Кърмене VS. Лекарства

Имаш бебе и... рецепта за задължителен за теб прием на медикаменти. И ужаса, че трябва да се простиш с идеята да гаваш най-ценното на гетето си – твое то мляко.

степен да запази кърменето често са причина кърмещите жени да се окажат пред избора – да се лекуват или да продължат да кърмят. За щастие, съществуват много медикаменти, които при определена схема на прием могат да позволят на майката да провежда лечение, без да се налага за сметка на това да жертва кърменето.

За всички лекарствени препарати съществува класификация, която определя степента им на съвместимост с кърменето. За да се направи точна преценка на това дали е възможно кърменето да продължи успоредно с провеждано лечение обаче, е нужно да се вземат предвид още много други фактори, свързани с физическото състояние на майката и бебето, предписаната схема на прием, режима на кърмене и т.н. Съотношението полза-вреда трябва да се прецени внимателно в различните възможни ситуации и да се избере най-доброто за двойката майка-бебе. Почти винаги е възможно да се намери вариант на лекарствената терапия, при който кърменето да се запази в максимална степен според съответния случай, а ако се наложи – ограничаването му да бъде минимално и с минимални последствия и за двамата участници.

Важно е да запомниш, че дори приемът на лекарства да е наложителен, това не означава край на кърменето, въпреки че е възможно лекарят да го твърди. Поинтересувай се за варианти, максимално щадящи кърменето,

Наложителният прием на лекарствени средства по време на кърмене често се оказва едно от най-големите предизвикателства, което за съжаление понякога поставя майката пред трудна дилема. Липсата на достатъчно опит и недостатъчната мотивация на лекуващия лекар в максимална



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. Полезна информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията:

www.podkrepazakarmene.com

Нощ. Или рано сутрин. Часовникът показва 4:00, а аз и моят 11-месечен син сме будни от часове. Познато ти е, нали? Бях опитала всичко, за да го успокоя – танци, пене, носене, кърмене, дори го сложих на спалнята между мен и съпруга ми. Но Мишо се покатери върху баща си и продължи да плаче. Предадох се. А уж тази битка беше спечелена. Михаил не се беше будил през нощта толкова дълго време! Как е възможно да се случва това сега? Наистина ли родителското ми постижение се срина тотално?

Кои са най-често срещаните причини, които прекъсват съня на иначе спящото човече, и как експертите ти предлагат да се справиш с проблема?

ВНИМАНИЕ!



Важно събитие

Десислава, майка на 11-месечния Сашко и 3-годишния Мартин, си спомня, че и двете ѝ деца са се събуждали по средата на нощта, когато са започнали да пълзят. „Отивах в стаята и ги намирах в поза на

колене, все още полузаспали и напълно объркани как са се озовали в това състояние” – разказва тя. Един от най-големите „разрушители” на съня на твоето мъниче е фактът, че то се е трудило усърдно през деня да постигне нещо или е усвоило ново умение. Вече се върти по корем, но трудно се връща в изходна позиция. Сяда, но е съвсем разбираемо да се разплаче, ако не успее да легне отново. А когато това се случи по време на сън, детето не знае как да се справи. Важните постижения в ежедневието на детето могат да го превъзбудят така, че то да не успее да заспи.

РЕШЕНИЕТО

Отдели време през деня, за да практикуваш новото умение. Остави бебето да се движи много и на воля и се опитай да се абстрахираш от това, че то е прекалено активно, това е мнението на специалистите. Когато малкото се събуди, заключено в нова позиция, помогни му да легне в нор-

мална поза, и то без да се бавиш, освен ако не искаш това да се превърне в игра.

ВНИМАНИЕ!



Тревога от разгяла

Децата под годинка не разбират какво е „временно”. Те не знаят, че ти ще се върнеш в стаята, и то съвсем скоро. Като резултат от това твоето бебе може да се паникьоса, когато се събуди през нощта и не те види – особено ако си била там, когато е заспивало. Ако отвори очи с плач, но след като го гушнеш, се успокои и започне да си играе, бъди сигурна – ти просто си му липсвала. Обърни му внимание, гушни го, но не започвай да играеш с него. Не превръщай средата на нощта във време за забавление – това е златно правило.

РЕШЕНИЕТО

Научи твоето бебе, че ти никога няма да изчезнеш. Криеницата е чудесна игра за

„Един от най-големите „разрушители” на съня на твоето мъниче е фактът, че то се е трудило усърдно през деня да постигне нещо ново или е научило вече нещо ново”

Разрушители НА СЪНЯ

Твоята мила звездичка е будна по средата на нощта. Отново! Не се паникьосвай! За всичко има причина и решение.

„Детето ти спи през цялата нощ, но ти не очаквай, че това състояние ще е вечно”, предупреждава родителският съветник Джоди Мингел, автор на „Сънят през нощта”

ДОБЪР ИМУНИТЕТ?

ЗАПОЧНИ ОЩЕ ТОВА ЛЯТО!

Използвай лечебната сила на слънчевите лъчи, за да помогнеш на имунната система на малкото си.

Като майка на често болеуващо дете думата „имунитет“ винаги ми е звучала като сложно понятие. Особено след поредната серия от безсънни нощи и температурни рекорди. След безкрайното висене пред лекарските кабинети и обикалянето по аптеки. За съжаление всички малки деца боледуват. Това е неизбежно. Но всяко от тях се справя с вирусите и инфекциите по различен начин. Някои деца лесно понасят боледуванията и бързо се възстановяват, докато други сякаш са магнит за вирусите и прекарват тежко и често пъти с усложнения дори най-баналните простудни заболявания. Лекарите обясняват тези дефекти в детското здраве със силно отслабен имунитет.

Прави впечатление, че през последните години не малко родители откриват този здравословен дефект при децата си. Най-вече онези, които живеят в големите градове. Нездравословният начин на живот, силно замърсената околна среда и небалансираното хранене са основната причина за повишения брой заболявания сред децата. Как можеш да помогнеш на малкото си? Като закалиш организма и подсилиш имунитета му.

Физзарядка за кръвоносните съдове

При незакаленото дете кръвоносните съдове рязко се свиват при студ и кръвообращението се нарушава. Най-силно страдат кръвоносните съдове на главния мозък и горните дихателни пътища. Вследствие нарушената циркулация на кръвта, в клетките на лигавицата на носоглъзката започват да се натрупват метаболитни продукти, а болестотворните бактерии и вируси безпрепятствено проникват в организма. При системното въздействие на студа върху организма кръвоносните съдове укрепват, а реакциите им се променят при температурни различия. В началото кръвоносните съдове мигновено се стесняват, а след това рязко се разширяват. Кръвообращението се активизира, помагачки на клетките да реагират на неканените гости – вируси и бактерии. Ето защо калените деца по-рядко боледуват, а когато се разболеят, оздравяват по-бързо и без усложнения.

В плен на заблужденията

Практически всички родители правят опити да закалят детето си. Но обикновено след седмица или най-много след месец или се разболява, или отказва да спазва процедурите. Виновници за това са упоритите заблуждения, свързани със

закаляването. Ето кои са основните: **Заблуждение първо (медицинско)** – Закаляването на детето трябва да става постепенно, с обтриване на тялото му с влажна гъба или с обливане с вода – отначало топла, а след това температурата се понижава (например с градус на седмица).

На практика това закаляване е неефективно, тъй като контрастът между температурата на тялото и на водата не е достатъчен стимул за организма.

Заблуждение второ (екстремално) – Свързано с т. нар. „моржуване“. При него закаляването на детето трябва веднага да започне с обливане с ледена студена вода, а още по-добре – с потапяне във вана с хладка вода. Потапянето в ледена вода обаче предизвиква силен стрес в детския организъм. За да се справи с последствията от него, надбъбречната жлеза започва да отделя в кръвта огромно количество адреналин, което действа негативно на нервната и ендокринната система.

Повечето деца реагират остро на процедурите по екстремално закаляване и родителите бързо ги прекратяват.

Старт на водните процедури

Най-ефективната закаляваща процедура са обливанията с вода. Можеш да обливаш детето независимо от възрастта му, дори ако е новородено. Водата за процедурите трябва да бъде леко хладна.

Раз: Преди обливане остави малкото да се загрее добре във ваната или под душа. Непре-



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Колит при децата“



ГОЛАТА ИСТИНА

Най-простият и безболезнен начин на закаляване са въздушните бани. За да бъдат полезни, те трябва да са продължителни. В идеалния случай, ако температурата в помещението е не по-ниска от 18-20 градуса, детето трябва да бъде оставено само по гащички (или пелена) през цялото време на богърстване.

Най-лесно малкото ще привикне към продължителните въздушни бани, ако започнете още от първите седмици след раждането. Тогава адаптивните възможности на организма са по-добри, отколкото на децата в по-голяма възраст. Когато малкото не спи, огромната част от времето му преминава в кърмене и гушкане. Така мама го топли с тялото си. Колкото по-голямо е детето, толкова по-дълго време то богърства през деня и толкова по-продължителни са закаляващите процедури.

Не се плаши, ако петичките и носенцето на малкото са станали хладни. Това не е свързано с преохлаждане, а с несъвършенството на капилярното кръвообращение. Ще познаеш, че детето мръзне, ако е станало вяло, капризно и слабо подвижно.

МАЛЪК СЪВЕТ ПРЕДИ СЪН

Преди сън загрей крачетата на детето под струя топла вода. Така ще му помогнеш да заспи по-бързо.



Чудиш се как да накараш капризното човече да яде приготвената от теб храна? Ето няколко хитри начина.



ЗЛОЯДЦИТ ДИКТАТОР У ДОМА

Като бебе малкият Борис беше радост за окото ми – сучеше като шампион, пюрето от круши му хареса от първата лъжица, не отказа дори цвеклото, тиквата и зеления фасул. Аз бях горда майка! Но около втория си рожден ден той спря да яде спанак, мръщеше се на морковите, не искаше да вкуси царевича, освен ако не е на кочан...

Мъниците до един в някакъв момент започват да се инатят по отношение на храненето. Или поне така твърдят специалистите. За щастие този етап обикновено е кратък и нежеланието да опита едно или друго не е свързано със самата храна. Но ако ти си наясно на какво се дължи промяната в поведението на твоето дете, много по-лесно ще се справиш със ситуацията.

Господин независимост



Ако ти попиташ червената или синята тениска предпочиташ да облече днес малкото, а отговорът е: „зелената”, не се учудвай, просто то налага собствено си мнение и държи да ти го покаже при всеки удобен случай. Така е и с храната.

Опитай това!

Бъди учтива и не насилвай детето да изяде това, което си му приготвила. Напротив – дай му възможност да създаде свой собствен кулинарен шедевър. Сложи в чинията му разнообразни зеленчуци и го помоли да приготви обяда. Опитай от забърканото, похвали го колко е вкусно и го подкани да пробва какво е направило само. Обикновено малчовците се вълнуват от подобно начинание и изяждат до последната троха „специалитетите” си.

ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ НА ДЕЦАТА

Едва ли има дете, което никога да не си е бъркало в носа, да не си е лапало пръста или гризало ноктите.

А родителите им правят и невъзможното, за да ги изкоренят...

Едно от най-важните условия за успешната раздяла на вредните навици е детето да е обкръжено с родителско внимание, най-вече майчино, и да получава достатъчно ласки.

Най-често срещаните вредни привички сред децата са бъркането в носа, смученето на палеца, гризането на ноктите, хапането и дъвченето на устните, чесането или пипането на гениталиите (по-често при момченцата). Лошата новина е, че ако не се обърне достатъчно внимание в ранната възраст на детето върху тези неприятни навици, те могат да продължат до пубертета, пък дори и да останат за цял живот. Отказването може да е дълъг и труден процес и да изисква стриктно наблюдение на малкото от всички възрастни, но резултатите си струват усилията.



Позната история: в семейство предстои раждането на първо дете. Акцентирам на „първото“, защото с второто и третото майките и татковците наистина гледат по различен начин на отглеждането и възпитанието. Няма ги излишното тюхкане, чудене и импровизиране, няма го и стремежа да има от всичко (по много и за всеки случай). С първото дете обаче е различно. В подготовката по посрещането му на бял свят често се стига до прекаляване и излишества – като започнем от дрехите и играчките, та чак до съветите и грижите. Спокойно, имам една добра новина за теб и половинката ти – не сте нито първите, нито последните родители, които в стремежа си да осигурят най-доброто за детето, са успели да се затрупат с една камара напълно излишни вещи. Преди да се впуснеш по магазините и да оставиш кредитната си карта без дъх, хвърли бърз поглед върху следните съвети...

Нисък старт

През първите месеци от живота си бебето няма нужда от много: редом с ежедневните най-често употребявани вещи като пелени и дрешки, то се



Колко достатъчно е достатъчно, когато става дума за подготовката по посрещане на новороденото?

ВСИЧКО ОТ ПЪРВА НЕОБХОДИМОСТ

(или какво да ни чака у дома след раждането)

РОЖДЕН ДЕН

идеи за подаръци

Чашки, които влизат една в друга

Mother Care, 11 лв.

Защо ще му хареса – мъниците в тази възраст обожават да поставят един предмет в друг.

Защо е полезно – Вместо да вадят купичките от шкафа, до който са стигнали пълзейки, по-добре да имат безопасен пластмасов заместител. Това, че чашките са различни на цвят, ти дава възможност и ти да се включиш в играта, като въведеш основните цветове: „Сложи жълтата върху зелената чашка.“

Барабанче (или груг музикален инструмент)

Защо ще му хареса – няма съмнение – произвеждането на каквото и да е шум е хит сред едногодишните. Колкото по-силно, толкова по-добре :)

Защо е полезно – Ако родителите могат да го понесат – инструментите учат децата да правят причинно-следствена връзка. А именно: удрям – излиза шум. Би било добре да се използват и тенджери или други домакински съдове (ако мама и татко нямат нищо против).

Tom&Jerry om Xunoland, 9.95 лв.

Играчка с формички

Защо ще му хареса – игра на „проба и грешка“ - детето ще се забавлява, докато разбере кое аико, 12.90 лв. къде трябва да попадне.

Защо е полезно – Развива координацията ръка-око и го учи да сравнява подобни предмети, а и да съпоставя цветове, защото често освен по форма, фигурките пасват и по цвят.

Thinkle Stars

Играчка за баня

Защо ще му хареса – децата не обичат особено моментите с къпането (най-вече на косата). А с такъв подарък ще превърнете всичко в игра.

Защо е полезно – Защото е забавно, а смехът на хлапето, докато пръска наоколо, ще те разтопи. Ако избереш играчка, която прави нещо – водно пистолетче, пате, което плува само, и т.н., ще пожънеш неимоверен успех.

Baby Care om Bertoni

Мръсни игри

(за ползата от нечистите ръце и „лакомствата“ от кал)

Последните научни изследвания разбиват на пух и прах старите хигиенни хипотези. Мръсотията е полезна за детското здраве. Защо и как?

Започвам тек-ста с една уговорка: моля майките, които силно се ужасяват дори само при мисълта за прах, бактерии и кал под ноктите, да си направят едно по-силно кафе преди да започнат да четат. За по-леко преглъщане на някои истини... Или изобщо да не четат. Изборът оставям на тях. А ние междувременно стартираме с...

Ох, боли!



Как да се пребориш с дискомфорта на твоето бебе от подсичането и със собствените си угризения, че не се справиш добре.

Подсичането за съжаление е често срещан проблем при бебетата и малките деца. Кожата им е по-тънка в сравнение с тази на възрастните и е с по-високо рН, което я прави по-уязвима на дразнения и инфекции. Тя все още не може „да се защитава“. Киселинната обвивка, която я предпазва от микробни инфекции, не функционира. Изо-

лиращите мазнини са с ниски нива, тъй като липсва себум и тя не се овлажнява качествено, а структурните ѝ елементи – колаген и еластин, не са се развили напълно. Това изисква повишено внимание към всеки обрив и възпаление, които създават благоприятни условия за инфектирането ѝ. Добрата новина е, че въпреки че е толкова чувствителна и уязвима, бебешката кожа се възстановява и заздравява бързо, независимо от вида на нараняването или раздразнението. Подсичането най-общо може да се раз-

дели на два вида и представлява реакция на кожата срещу претопляне или контакт с мръсни пелени. С подходящи грижи и постоянство обаче проблемът може да бъде овладян сравнително лесно и своевременно.

Подсичане при претопляне

Възниква в резултат на твърде много дрехи или висока околна температура, съчетана с висока влажност. Тъй като

специално за мама



Този месец
не пропускай да
разбереш...

КАК ДА СИ ОСИГУРИШ
ДОСТАТЪЧНО СЪН –
на стр. 80

ПРОМЕНИТЕ, КОИТО НИ
НОСИ МАЙЧИНСТВОТО –
на стр. 84

Знаеш ли, че...

✓ При жените, които прекарват продължително време затворени с детето си у дома, без никой да им помага, се наблюдава неустойчивост на емоциите. Еуфория, раздразнителност и дори агресия се сменят рязко с апатия и депресия. Усещането за скука и самота е показател, че се нуждаеш от промяна.

✓ Свържи се с близките приятели, които си загърбила в последните месеци. Припомни си някогашните хобита и увлечения, които ще ти помогнат да се откъснеш от изолацията и да се върнеш към предишния си ритъм. Потърси помощ от таткото и роднини, за да си осигуриш нужното време за себе си.

МАЙЧИНСТВОТО и старите приятелства



Раждането променя изцяло центробежната сила на целия ти живот. Мислите ти се пренареждат по съвсем нови приоритети и това неизбежно те отдалечава дори от най-близките ти приятели.

Защо се случва така?

Без дори да усетиш, ти мислиш (поне в началото) в 90% от времето само за бебето. Цикълът - кърмене, приспиване, къпане, преповиване - те омагьосва в началото, а всяка свободна минута мислиш само за сън. В тази ситуация последното, за което можеш

да се сетиш, са безцелните телефонни разговори или реенето из мрежата, където поне от разстояние да се свързваш с приятелите си. В началото повечето от тях ще продължат да ти звънят и да се информират, кога наистина загрижено, кога рутинно, за теб и бебето. След петия разговор, в който основната тема се върти около кърменето и „пълните пелени“, обажданията на тези, които са далеч от подобни проблеми, чувствително намаляват. Обичайните места, на които сте се събирали, вече не са много подходящи за теб, защото не можеш да ходиш с бебето. Предложенията ти за разходки в парка не винаги се приемат с енту-

сиазъм и така постепенно се откъсваш от досегашната си среда.

Как да запазиш старите си приятелства и ...струва ли си?

Планирайте заедно появата на бебетата (ако не се получи, поне ще имате много забавни истории в следствие) Повечето от моите познати, които успяха да съхранят старата си компания, забременяха и родиха по едно и също време (случайно или планирано). Това още повече засили връзката им, защото вече не само те, а и децата им станаха приятели. Имаха общи интереси, сходно свободно време и общи



Влез в moetodete.bg/krasota_i_moda.html и прочети „Лятна диета с плодове“

Прощъпулникът

Крачка встрани – към другите страни

Специалните ритуали, съпътстващи първите самостоятелни крачки на децата, са рядкост в европейските страни, Африка и САЩ, но за сметка на това са много популярни в Азия. В Китай, например в деня, в който детето проходи, член от семейството или близък роднина ходи заедно с него и рисува с нож три линии на земята там, където бебчето стъпва. Китайците вярват, че около глезените на детето има невидима верига, която го свързва с предишен живот. Трите линии, нарисувани с нож, ще прережат тази връзка и детето ще ходи свободно завинаги. В Казахстан прохождането също се счита за изключително важен „бебешки“ празник. По-богатите родители устройват пир, на който гостите се борят с тежката задача да изядат цяло теле, а по-бедните семейства са по-жалостиви към присъстващите на тържеството – те им поднасят само едно печено агънце. Интересно в обичая, отбелязващ „ходещите крачета“ при този кавказки народ, е ритуалът на въженцата. Преди церемонията майката приготвя бял и черен конец и ги дава на най-пъргавия роднина. Бялото е символ на чистотата и на успеха във всяко начинание - „без спънки“, а черният конец е символ на честност и смелост. Роднината трябва да завърже крачетата на детето и ритуално да среже въженцата. През това време всички гости пожелават на семейството и на бебчето късмет и щастливо бъдеще.

Човечето вече прави първите си стъпки? Започва периодът на великите бебешки открития. Съчетай откоleshната българска традиция с нови любопитни идеи за предстоящия празник.

В България традицията повелява...

...сред гостите на „прощъпулника“ да има колкото може повече деца. Това е празникът, на който единствените забранени реплики са – не тичай и не лудувай. За да мине всичко „по мед и масло“, са важни няколко ритуала, сред които задължително присъстват питката, която да се търкаля, и предметите, които ще се избират от проходилото дете, за да предначертае само съдбата си.

Погачата

Тя трябва да бъде замесена преди изгрев слънце и **ВНИМАНИЕ!** - от бащата на детето. След като втаса тестото, се отпечатва крачето на детето в средата на питката. Днес всичко това вече е малко трудно изпълнимо, но ако един от талантите на мъжа до вас наистина е да меси, то не пропускайте да включите в действие автентичния стар български обичай. Ако ли пък не – пак можете да го накарате да замеси питка. Просто съблюдавайте да я изпече в кръгла, а не в квадратна тава, защото най-важното е тя да се търкаля добре.

Наричането

Подхождай творчески към „тържествената част“ и не се притеснявай, ако ритуалите минават някак си „не по план“. Важни са идеята, смехът и веселието. Ако предварително не си приготвила предмети, няма никаква пречка това да се случи в разгара на тържеството.

Нека всеки от гостите извади по нещо от чантата или джоба си. Кухненските съдове също могат да влязат в действие. Не забравяй – важно е каква символика ще вложиш ти в наричането на предмета. Назначи „писар“, защото в суматохата може да забравиш кое какво е трябвало да означава.

Символите

Кои предмети какво символизират? Правилото, както винаги е - няма строги правила. Всеки от присъстващите може да дава свои предложения и веднъж записани на листа – те стават напълно валидни. Все пак, при този ритуал се приема, че книгата на пример е символ на това, че детето

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

