

Моето дете

бр.8/август 2014

1,99 лв.



Суеверията
през 9-те
месеца -
*как да ги
обориш*

**С БАБА
ИЛИ
ДЕТЕГЛЕДАЧКА
У ДОМА?**

**КАЖИ
„НЕ“ НА
МАЛКОТО**

*по правилния
начин!*

**СКРИТИТЕ
ЛЕТНИ ОПАСНОСТИ
ЗА ЗДРАВЕТО НА ТВОЕТО ДЕТЕ**

преодолей ги с наша помощ

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



През 9-те месеца (но най-вече ако си в първите седмици или ако скоро приближава заветният ден), може би магията на думите слънце, море, планински походи, среднощни разходки ще бъде „замъглена“ от... умора, гадене, отоци, пигментация и куп други тревоги. И така постепенно разбираш, че тази година ваканцията ще е различна. Но какво по-нормално от това. Ти също си различна - носиш един нов живот в себе си и най-важното е да се грижиш за него. Кои са най-честите летни проблеми, с които можеш да се срещнеш докато си бременна? Разбира се, упоменаването им съвсем не означава, че са задължителни. Но, винаги е добре да се презастраховаме, нали?

1 Вируси

Летните вируси са безпощадни към всички с понижен имунитет. В случая ти спадаш към тях. За да може да приеме бебето, организъмът рязко понижава имунната си система и е предразположен към вирусни атаки, които през лятото най-често се изразяват в диария и повръщане. Ако си в първия триместър, подобни „атаки“ могат да се комбинират със сутрешното неразположение и да доведат до сериозна дехидратация. Затова бъди нащрек и не забравяй едно златно правило: да пиеш вода колкото може повече - на често и по малко. Ако планираш лятна почивка, избери място, където си сигурна, че поддържат добра хигиена.

СЪВЕТ: Ако си на почивка, избягвай да се храниш в заведения извън хотела, а ако ти се наложи, избирай леки салати, сирена, картофи, ориз - храни, които не могат да бъдат дълбоко замразявани и със съмнително качество. Бременните във втори и трети триместър са малко по-облагодетелствани, защото са знаели за състоянието си, когато са избирали място за почивка. Удачен вариант е апартамент с кухня, където сами да приготвят храната си. Ако си в последен триместър, от основно значение е курортът да е в близост до голям град с добра болница и родилно отделение.



Дори лятото да е любимият ти сезон, ако си бременна, има вероятност нагласата ти леко да се промени.

летни проблема

ТЕСТОВЕ за генетични аномалии

Различните тестове и скрийнинги за доказване на евентуални генетични аномалии на плода добиват все по-голяма популярност. Всички бременни ли трябва да се изследват, или има жени, които попадат в рисков групи?

Всяка бъдеща майка е добре да проследява в детайли своята бременност, както за собствено спокойствие и радост, защото е прекрасно да чуеш малкото сърчице, което бие точно под твоето, така и от гледна точка на ранната информираност. При проблем, превъзможване и профилактиране на евентуални усложнения през 9-те месеца, често се налага вземане на на-

временни, понякога жизнено важни решения. Разбира се има жени, които попадат в категория с повишен риск и това са всички бременни над 35 годишна възраст, както и бременности с наличие на други фактори като фамилна обремененост, предишни спонтанни аборти с неизяснени причини, определени заболявания и др. Тези семейства трябва да обърнат особено внимание и сериозно да разгледат възможността да се

насочат към пренатално изследване за най-честите генетични аномалии. Към тази категория е редно да добавим и семействата, чиято обща възраст на родителите е над 70 години, защото възрастта на бащата също е от значение. Факт е, че в света най-много деца със Синдром на Даун се раждат от млади родители, точно поради недостатъчно проследяване на бременността и приемането, че тези аномалии при деца на по-млади родители са по-редки.

Какво представлява Пренатест?

Пренатест е ДНК тест, който още от 9-а седмица на бременността дава конкретен резултат за това, дали бебето има някоя от най-често срещаните тризомии (на хромозоми 21, 18, 13) или както са по-известни - Синдром на Даун, Едуардс и Патау. Също така тестът изследва и отклонение по половите хромозоми и следи за наличие или отсъствие на синдроми като тези на Търнър и Клайнфелтер и още някои други по-редки аномалии. Фактът, че е напълно безопасен за майката и плода (изследваният материал е венозна кръв от майката), го прави конкурентен заместител на амниоцентезата, която, както всички знаем, носи своите не малки рискове от загуба на бебето, вътреутробни инфекции и др. Подходящ е и при многоплодна бременност, както и в случаите на донорски яйцеклетки, след инвитро и други процедури по асистирана репродукция, както и във всички случаи, при които е много важно рано и максимално бързо – в рамките на 7 дни да се получи информация за състоянието на плода. Всички тези фактори носят спокойствие и увереност в семейството, които са изключително важни, за да премине периода на бременността по

Счита се, че първите три месеца от бременността са критични, тъй като тогава е най-висок рискът от спонтанен аборт.

Случва се и този вариант на бременност: още си в еуфория от новината, че в теб

тупти един нов живот и съвсем скоро научаваш, че за да задържиш този нов живот, ще се наложи да лежиш и да бъдеш много внимателна.

Не бързай да изпадаш в паника, въпреки че „да лежиш за задържане“ звучи обезпокоително, все пак в повечето случаи разрешението на ситуацията е успешно. За целта е нужно стриктно да спазваш лекарските препоръки и да не спиращ да вярваш в чудото, наречено нов живот.

ПРИЧИНИ

Най-честите причини, които изискват лежане за задържане, са:

● Кървене

Имай предвид, че не всяка капка кръв е повод за силна тревога. Знае се, че кървене може да се получи при имплантацията на плода в матката или около очакваните дати на ци-

НАЧАЛОТО Е ВАЖНО



Споделено... с ЛЮБОВ

По време на бременността, а и след това изведнъж се оказвах заобиколена от други бъдещи или настоящи майки. И темите неусетно се завъртат все повече около бебето.

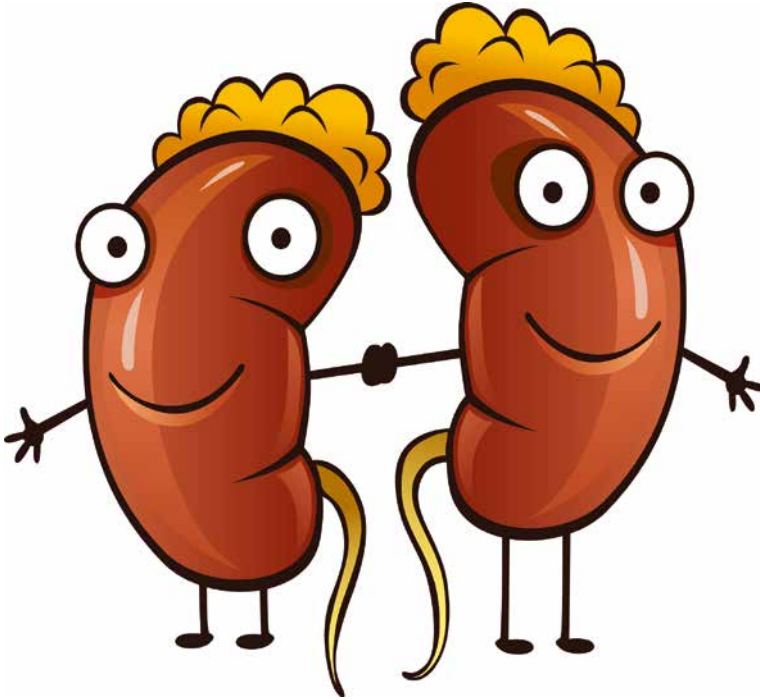
С официалното съдействие на
Национална асоциация
„Подкрепа за
кърмене“

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. Ползена информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията: **www.podkrepazakarmene.com**



Тези малки същества превземат света ни още преди да са се появили. А кое е най-важното за едно бебе? Храненето, разбира се. Всичко се върти около храната – празниците и делниците, войните, дори любовта на мъжете ;) Безспорно всички признаваме ползите от кърменето и сме с нагласата да кърмим, но след появата на малките човечета нещата се оказват доста по-различни, отколкото сме си ги представяли... С прискърбие наблюдавам как все повече от моите приятелки споделят, че „им е спряла кърмата“ или им се е сторило много трудно или времеемко, искали са бързо да започнат диета и в крайна сметка са се отказали да кърмят.

Иска ми се да разкажа защо за мен това беше толкова важно с надеждата, че историята ми ще повлияе на някого. Дори и само на една майка – за мен това би бил успех. Аз не съм била кърмена, или поне не много. Майка ми разказва, че съм била от така наречените „мързеливи бебета“ – свикала съм с шишето още от родилния дом, а нейната кърма била мазна и гъста и излизала трудно. В следствие съм била зложудо бебе, по-късно пухкаво дете, а след това и закръглена девойка. При кърмените бебета това е малко вероятно – съдържанието на кърмата е съвършен баланс на хранителни вещества и калории, точно такъв, какъвто е подходящ за бебето. Кърмените деца страдат по-рядко от наднормено тегло, рак, възпаления на дихателни-



Пиелонефрит

Пиелонефритът (възпаление на бъбреците) най-често се причинява от бактерия Ешерихия коли. Определено представителите на женския пол са по-застрашени от това заболяване, поради по-късата и широка уретра, която всъщност е първата бариера пред инфекцията. А всички пиелонефрити са резултат на попаднали през уретрата уропатогенни бактерии.

Вугове:

→ **ПЪРВИЧЕН ПИЕЛОНЕФРИТ**
Причинителите на уроинфекции присъстват в чревната флора. При неблагоприятни условия

Пиелонефритът е бактериална инфекция на бъбреците и пикочните пътища, от която страдат и най-малките деца.

(чести респираторни заболявания, стомашни инфекции) в резултат на намален имунитет възникват условия, бактериите да проникнат в пикочните пътища и да предизвикат първо възпаление на пикочния мехур – цистит, а при достигане на инфекцията до бъбреците и пиелонефрит. При първичния пиелонефрит няма подлежаща аномалия или дисфункция на пикочните пътища като предпоставка за заболяването.

→ **ВТОРИЧЕН ПИЕЛОНЕФРИТ**
Възникването нерядко е обусловено от вродени аномалии

на пикочната система. Детето може да има вродена аномалия, засягаща бъбреците, уретерите или пикочния мехур, от което следват нарушения в дренажа на урината. Това благоприятства попадането на бактерии в пикочните пътища и бъбреците, които предизвикват възпалителен процес. В някои случаи децата се раждат с недоразвити бъбреци, които с времето не могат да отговорят на нуждите на организма и се развива бъбречна недостатъчност. Подобни анатомични особености може да се извият още в първите седмици

От ранно детство приучавай детето към необходимите хигиенни навици - те са важни за неговото здраве и културно поведение.

Необходимостта да бъдеш чист и спретнат е продиктувана не само от изискванията за хигиена, но и от нормите на човешките отношения. За да помогнеш на малчо при усвояването на полезни навици, то процесът на обучение трябва да бъде достъпен и интересен. Поучителният тон и наказанията не са за предпочитане. Използай игровата форма, като основен начин за възпитание. При това е важно да отчиташ възрастовите и физиологични особености на детето, както и степента на неговата самостоятелност.

Чистотата е
ЗДРАВЕ

Здравей,

Предстои първото лято за твоето мъниче. Нека то бъде безгрижно и красиво!



Всяка майка иска детето ѝ да расте здраво и щастливо. Лятото дава прекрасни възможности за това. Но за съжаление, освен удоволствията сезонът може да поднесе и не малко неприятности за малкото човече. Ето защо мама трябва да е подготвена, за да бъде безпроблемна първата среща с топлото време и водните забави.

Лятното хранене

Резките промени в храненето на детето винаги са нежелателни, особено пък през лятото. Ето защо ако кърмиш мъничето, постарай се това да продължи поне до есента. По този начин ще го предпазиш от възможни чревни заболявания. Ако детето е на изкуствено хранене, продължавай да даваш от същия продукт, не го сменяй без причина.

В топлите дни е възможно малко да предпочита най-вече супи и плодови пюре. Няма нищо страшно, ако през деня се храни по-малко от обичайното: в горчините отделянето на храносмилателните сокове се снижава, вследствие на което и чувството на глад намалява. Поради тази причина можеш да предложиш месното или зеленчуковото ястие вместо за обяд за вечеря, когато е по-хладно. Лятото е богато на толкова вкус-

Киселото мляко

В
детското
меню

Киселото мляко – продукт, който смятаме за типично български, с който сме се прославили по света и... който все по-рядко присъства на трапезата ни.

Удивително, но факт: според статистически данни консумацията на кисело мляко на глава от населението именно тук, в родината му, е намаляла двойно в последните 20 години.

Може би сме позабравили колко е полезно или пък заради зачестилите прояви на алергии при малчовците избягваме да го слагаме често на трапезата.

Каквато и да е причината, добре ще е да си припомним следното за киселото мляко:

Киселото мляко се храносмила по-лесно от прясното

Това е така, защото при ферментацията се отделя ензимът лактаза. Той липсва при някои деца и именно наличността му в готовия продукт улеснява работата на стомаха. Процесът на подкиселяване на млякото спомага и за разпада на млечната захар (лактоза), така че то много по-лесно се усвоява от хора с алергии. А бактериалните ензими разграждат млечния протеин казеин – още една причина много от децата, които имат доказана алергия към белтъка на кравето мляко, да приемат безпроблемно киселото.

Млечната киселина улеснява приема на калция

Киселото мляко е балансиран източник на протеини, мазнини, въглехидрати и минерали и всичко това с вкус и консистенция, които децата обожават. Консумацията му подобрява способността на организма да усвоява други хранителни вещества. Например калция и витамините от

И за теб, мамо...

Когато сервираш на мъника безценната порция кисело мляко, не забравяй да сложиш и за себе си, защото...

Намалява холестерола
Ефектът е сигурен, но все още сред специалистите има колебания дали това става благодарение на факта, че живите култури в млякото намаляват директно холестерола, или защото продуктът се свързва с жлъчните киселини, които принципно отвеждат холестерола от организма. Така или иначе важен е ефектът, а той със сигурност е положителен.

Намалява риска от развитие на гъбични инфекции

Особено неприятните вагинални инфекции. Доказано е, че консумацията на кисело мляко благоприятства развитието на добри бактерии и нормализира флората във влагалището.

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

Забранявай

с ЛЮБОВ

Нужно е да знаеш...

Почти невъзможно е никога да не повишиш тон на малкото и винаги да намиращ правилния начин да наложиш родителската си воля. И все пак съществуват хитрости, които ще те превърнат в „доброто ченге“.

*Не пропускай да
разбереш...*

» Защо е важно да казваш „Не“?

» Как да използваш „Стоп“ знаците и характерния тон?

ЗДРАВЕ *В* няколко хапки

Да се храниш здравословно е въпрос на избор. Но да храниш детето си правилно и да му създадеш добри хранителни навици е задължение.

Може това твърдение да ти звучи крайно, може да ти изглежда невъзможно... И все пак – нищо не ти пречи да опиташ. Нашите 10 съвета могат да поставят началото на преобразяването на семейната ви трапеза.

1 Родителите определят

Какво ще има за хапване у дома решавате вие двамата с половинката. От там насетне можеш да питаш мъниците, ако вече проявяват собствен вкус, какво биха искали да хапват. Не е нужно да приготвяш няколко вида ястия и да се чудиш как да угодиш на детето. Ако любимата му храна не е от най-здравословните, можеш да се уговориш с него да я купувате веднъж месечно, но не по-често.

В крайна сметка е добре още от самото начало на захранването да въведеш правилото – яде се каквото има. Съгласи се, че няма да имаш физическата възможност да угодиш на всеки в семейството.



12 интересни идеи за летни забавления

Лятото е сезонът, през който прекарваме най-дълго време на навън. Как да забавляваме мъниците, за да не им е скучно, а да им е вълнуващо и незабравимо?

Със сигурност ви очакват безброй прекрасни, топли и усмихнати преживявания. Но, нека и ние се включим с идеи за пълноценно прекарване на времето навън. Ще се радваме и вие да допълните списъка с интересни предложения, изпитани на практика :). Очакваме писмата ви. А сега, ето нашите идеи.

1 Помогни на детето да намери свое ново хоби

Лятото е удачно за начало на нови занимания - децата са свободни - поне 1 месец няма детска градина, така че могат да посветят времето си на нещо интересно и любимо. Не е важно какво е това - увличане по плуване или пък астрономия - важното е мъникът да бъде запознат с нещо ново. Танците, карането на тротинетка (но заедно с мама и тате), пускането на хвърчило... и безброй други интересности, биха се харесали на всеки палавник.



До две годишна възраст истинските Лъвове са по-скоро тези с Луна в Лъв. Тя описва бебешките години и ще отстъпи под влиянието на Слънцето около 12- ата година.

ДЕТСКИ ХОРОСКОП

зодия

ЛЪВ

БЕБЕТО
с Луна в Лъв е така оптимистично, активно чаровно и

блестящо, като образцовите бебета от рекламите, усмихнати под светлината на десетки прожектори. Силно и чаровно, търси интересното, играе с всичко. Лесно ще отгатнеш желанията му – то ги изразява чудесно. Трудността е в това как да не се занимаваш непрекъснато с изпълнението им! Самостоятелно бебе, на което няма да му липсва внимание. Казано по-направо: родила си човекът-цар. Добрата новина е, че обожават родителите си, притежава вродено благородство, лидерство и творчески дарби, а лошата е значителният риск от тирания и егоизъм.

Телесни потребности: Има нужда от



МИГРЕНА СЛЕД РАЖДАНЕТО

Главоболието след раждането е често срещан проблем, а едно от най-тежките му проявления е мигрената.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА МИГРЕНАТА?

Това е заболяване, което се характеризира с периодически повтарящи се пристъпи на главоболие, локализиращи се обикновено в едната половина на главата. Мигрената се отнася към неврологичните заболявания и се проявява с главоболие с различна честота - от 1-2 пъти на седмица до 1-2 пъти в годината.

Пристъпите на болестта протичат еднотипно и в повечето случаи се повтарят в продължение на години. В началото на пристъпа се появява пулсираща болка в главата в предната част или при очните ябълки. След това болката може да стане много силна, да се разпростре в половината част на главата или в цялата, като е съпроводена с гадене, повръщане, светло-и фонофобия (непоносимост към светлина и шум).

Мигрената може да бъде: обикновена и класическа, като всяка форма има своите особености.

ПРИЧИНИ

Факторите, провокиращи пристъпите на мигрена, често са стрес и умствено напрежение. Състоянието може да бъде отключено и от:

- * Преумора, хронична липса на сън, нарушения на съня;
- * Хормонални нарушения и колебания в хормоналните нива по време на менструалния цикъл;
- * Промяна във времето - топло или студено;
- * Колебания на атмосферното налягане;
- * Магнитни бури;
- * Простудни заболявания и др.

Причините за развитието на мигрената не са изучени до край. Доказано е, че значителна роля за възникването ѝ играят наследствените фактори: в повечето случаи заболяването се наследява по майчина линия.

МИГРЕНА СЛЕД РАЖДАНЕТО

Обикновено пристъпите на мигрена след раждането се развиват при жени, страдащи от заболяването и преди бременността. Но има и случаи, когато мигрената се появява за първи път след ражда-

Ваканцията с баба и дядо (от кога и колко дълго)

Щом е месец без буквата „р“, според баба ми вече става да се ходи навън по къси ръкави. Или поне към това желязно правило се придържаше тя навремето. За съжаление не бях от децата, имали късмета бабите и дядовците им да живеят на село. Моите си бяха в Бургас. Но пък имам безброй приказни спомени с тях... Дядо Ицко ме водеше на плаж, когато вълните бяха огромни (казвахме им „похлюпачки“). Другият ми дядо – Наско, разбиваше таратора с вилица, докато не станат огромни мехури (само така се съгласявах да го ям :). Баба ми Дорче ме научи да плета, а баба Сълза правеше най-страхотното сладко от череши... Според психолозите децата израстват като пълноценни личности, когато освен с родителите си контактуват често и с бабите и дядовците си. Когато обаче става въпрос за собствените ни съкровища, това да ги преотстъпим за „ползване“ на родителите

За децата е важно да имат своите спомени с баба и дядо, а за родителите гоза „младоженство“ често е добре дошла. Кога обаче малкото човече е вече готово за по-дълга разгъла с мама и тате?



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

