

# Моето дете

бр.8/август 2015

ISSN 1312-8736



САМО  
**1,99** лв.

**ВНИМАНИЕ!**

**ОБЕЗВОДНЯВАНЕ**

**ИЗБЕРИ**

**ПРАВИЛНИТЕ ХРАНИ,  
ЗА ДА ГО ИЗБЕГНЕШ**

**КОД 112**  
**кога да**  
**звъним**  
**на бърза**  
**помощ**

**ОБОСТРЯТ ЛИ СЕ**  
хроничните болести  
през бременността?

**ГЪБИЧНИ ИНФЕКЦИИ**  
**ПРИ НАЙ-МАЛКИТЕ:**

\* какви са симптомите

\* действай навреме

**ОПИТАИ  
ТОВА!**

**ЛЯТО НА РОЛЕРИ**

**9**

**РАБОТЕЩИ СЪВЕТА**

**Как да отгледаш  
емоционално здраво дете**

# Август 2015

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



**ПЛЮС:**  
Не на  
капризите!  
СТР. 55

## ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

## ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Твоето тяло от глава до пети
- 20 Доктор на повикване
- 24 Обострянния на хронични болести
- 27 Ах, това голямо бебе
- 28 Девет месеца грижи и забрани
- 30 С коремче на море
- 32 Естествено, желано и приятно
- 34 Шопинг: Леки стъпки

## ЗА ДЕТЕТО

- 36 Релактация или как да "върнеш" млякото
- 38 Доктор на повикване
- 41 Да отгледаш гений
- 44 КОД 112
- 47 Мамо, кашлям!
- 48 Риносинусит
- 50 Биберонът зальгалка
- 52 Гъбични инфекции
- 55 Специални страници: Не на капризите
- 62 Любимото лятно изкушение - сладоледът!
- 64 Козметика: Летни мечти
- 65 Лаймска болест

**67**  
МАМО,  
КАШЛЯМ!



**52**  
ГЪБИЧНИ  
ИНФЕКЦИИ

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



ежедневните грижи през бременността са специални, **стр. 28**



как да помогнеш при кашлица, **стр. 47**



етапи на развитие на детето през първата годинка **стр. 71**



69  
РЕЦЕПТИ

74  
НА РАЗХОДКА... С  
РОЛЕРИ



- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 Важни моменти в развитието на детето
- 74 На разходка... с ролери
- 76 Шопинг: Моряшко лято

### СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Какво се случва след епизидомия
- 80 Открадни време за себе си
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Лятно съвършенство

### ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Позрижи се за здравето си
- 88 С деца на планина
- 90 Девет полезни храни
- 92 Шопинг: Време за игра

### С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 96 Програма
- 98 Конкур: Виж колко съм сладък

## КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- \* Книга „Първа книга за оцветяване и игри със стикери“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи книгата „Червената ябълка“ на стр. 68.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **Мемори карти**. на стр. 98.

## КИСЕЛИНИ В СТОМАХА

Киселините в стомаха, известни още като лошо храносмилане, кисел стомах или киселинен рефлукс, са сред общите оплаквания по време на бременността. Причиняват се от обратния поток на съдържимо от стомаха в хранопровода. Мускулите в областта на горната част на стомаха стават отпуснати и позволяват на стомашните сокове да достигнат хранопровода и да раздразнят лигавицата. Освен това с нарастването си в утробата, твоето бебче може да оказва натиск върху стомаха ти, свивайки го. Имай предвид, че киселините в стомаха

**И за да сме максимално полезни, в този брой сме обърнали специално внимание на всички проблеми, свързани с чревния тракт.**

# ТВОЕТО ТЯЛО

от глава до пети

# Отговорите на твоите въпроси...

...за бременността и раждането

## ВАЖНО!

Забраните за купона са ясни: без алкохол и цигари. Статистиката е категорична:

- жени, които употребяват алкохол през бременността, по-често раждат преждевременно, а децата са по-склонни към разболявания.

- при пушачките опасността от спонтанен аборт е 2-3 пъти по-висока, а теглото на новородените е средно с 300 грама по-ниско.

Иначе танцувай разумно и се наслаждавай на положителните емоции :).

## Танци до зори

→ **Бременна съм в 4-ти месец. Август ще сме на море. Винаги съм обичала летните дискотеки и лудите танци. Но доколко безопасно е това сега?**

Купонът може да продължи и като си бременна :). Забавлявай се, но и спазвай някои основни правила:

- Това, че си с коремче, не значи да изключиш напълно танците. Разбира се, те не бива да бъдат прекалено динамични. Принципно физическото натоварване стимулира производството на ендорфини – веществата, „от-

говорни“ за прилива на добро настроение;

- Подбери удобни обувки на нисък ток като застраховка срещу навяхване на крака или още по-лошо – падане;

- Поддържай градус на настроението с безалкохолни коктейли. Освен свежест те ще ти доставят и нужните витамини;

- Вслушвай се в тялото си – бебците чуват най-силно басовите звуци и това ги напряга. Ако усетиш дискомфорт, просто се отдалечи на по-безшумно място и поговори на мъничко.



Влез в [moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html](http://moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html) и прочети „Истмикоцервикална негостатъчност - серкляж“

# Обострян timer болести през

Бременността е стрес и изпитание за организма, а при наличие на хронични болести вниманието трябва да е двойно.

**К**огато очакваш дете, трябва внимателно да следиш за здравето си, особено ако имаш хронични проблеми. Основното е редовно да посещаваш лекаря и ако е нужно, да вземаш назначените медикаменти. През бременността те се подбират така, че да не навредят нито на теб, нито на бебето.

## Хипертония

Това е един от най-честите и неприятни проблеми при бременност, особено ако вземем под внимание, че хипертонията може да провокира захарен диабет, проблеми с бъбреците и други сериозни заболявания. Ако се наблюдава повишено кръвно налягане още преди бременността, важни са консултациите с терапевт. Ако оставиш състоянието на самотек, което в никакъв случай не бива да се случва, това влияе на формирането на плода. При хипертония притокът на кръв към плацентата намалява и мъничето може да изостане в своето развитие. Същата патология се

# 9 месеца грижи и забрани



Знаеш, че бременността не е болест, но все пак е нужно да обръщаш повече внимание дори на ежедневните дейности, с които си свикнала, като миенето на зъби напримерно.

## На чист въздух

Прекарвай навън колкото може повече време. Разхождай се, защото движението е това, което повдига настроението ти и те зарежда със сили. А, когато си у дома, се постарай да е винаги проветрено и влажността да е подходящата.

## Зъби

Те изискват специална грижа и внимание. И също така редовни посещения при зъболекар. Нелекуваните кариеси са добра предпоставка за инфекция, а това не е добре нито за теб, нито за бебето. Мий ги достатъчно често, но не прекалено, защото заради хормоните на бременността венците ти ще станат много чувствителни и ще кървят неприятно.

## Душ и вана

Внимавай с прекалено топлите душове и горещи вани. Могат да ти предизвикат контракции и кървене. Топлината засилва притока на кръв. Предпочитай хладни душове и внимавай с употребата на измиващи средства. Най-добре е да си вземеш бебешка козметика – хем ще си подготвена за човечето. Ако използваш гъба за сапуниране, сменяй я често или сведи употребата ѝ до минимум. Заради влагата в банята гъбите са идеален развъдник на бактерии. Можеш да я сушиш на слънце, ако имаш тази възможност. Това буквално „удължава живота“ ѝ.



## Ръце

Не прекалявай с миенето и не се фиксирай в честото миене на ръце, още повече с разни дезинфектанти. Топла вода и сапун преди хранене са напълно достатъчни, за да поддържаш хигиената на ръцете си. Отново внимавай за измиващото средство, което ще използваш, защото съставките в някои сапуни могат да провокират алергична реакция.

ПОЛЕЗНО

# С коремче

Лятото е най-дългоочакваният и любим сезон за много хора, като предпочитаната почивка е на море. С какво морската ваканция е различна, ако си бременна?



Влез в [moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html](http://moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html)  
и прочети "Как да родиш с усмивка?"

# Отговорите на твоите въпроси...

...за здравето, развитието и  
възпитанието  
на детето

## Детето и лекарствата

**\* Посъветвайте ме как да накарам гъщеря ми да пие хапчета в редките случаи, когато се налага. Симона е на две години и е почти невъзможно да я склоня да приеме лекарство.**

Често в такива ситуации се налага да прилагаш хитрост, за да премине успешно мъникът курса на лечение. Всички родители са наясно, че да накараш детето си да изпие хапчето, особено ако вече знае, че то е горчиво, е почти невъзможна мисия. Но има няколко хитрости, които ще ти помогнат да се справиш със ситуацията. Първо, не забравяй, че малкото не бива да чувства, че от него се изисква нещо, за да не започне да капризничи. Децата с желание приемат лекарства с плодов вкус и във вид на сиропи, но сухите прахчета е добре първо да се разбият например в плодов сок и тогава да се дават. Хубаво е да са смесват с напитки, които детето пие рядко, защото рискуваш да запомни, че млякото има горчив вкус и дълго след това да отказва да го пие. Също е добре да не пропускаш да се информираш преди или след ядене се дава даденото лекарство. И, разбира се, никога не подхождай със сила, особено ако детето плаче в този момент. Рисуваш да повърне или пък да се задави



### Опитай по този начин:

- \* стрий таблетката на прах;
- \* след това разтвори прахчето във вода, компот или чай;
- \* не разделяй една доза на две-три лъжички, защото рискуваш след първата да няма продължение;
- \* сложи го детето любимата му играчка и предложи да да-

дете първо на нея лекарство;  
\* помоли го да си отвори широко устата и да каже „ааа“;- \* дай му лекарство, наклоняйки лъжичката, за да може буквално да изсипеш течността от страни в бузката;
- \* увери се, че детето е преглътнало, и избърши устните му със салфетка, усмихни се и го похвали, че се е държало като голям човек.

Мислиш си, че мъничето се нуждае от сложни играчки и модерни методи за по-бързо развитие? Неее... То има нужда най-вече от свобода, внимание и доверие.



# Да отгледаш ГЕНИЙ

**Б**уквално с раждането детето е готово да открива нови усещания и всячески да разширява „репертоара“ на своите действия, или казано накратко – да расте. Твоята мисия се заключава не в това да „стимулираш“ развитието на мъничето, а просто да поддържаш от ден на ден стремежът му към успех. И финансовите ти възможности в случая са без значение.

## Поговори ми, мамо

Нищо не пречи да говориш с мъничето толкова често, колкото ти се иска. От самото раждане то е готово да общувате. А на 2 месеца бебето не издава нито един вик „просто така“: във всеки конкретен случай се стреми да привлече вниманието на околните към себе си, да установи контакт. Говори му нежно и ласкаво, като го гледаш право в очите: мъничето е очаровано от

човешкото лице, особено от очите. След няколко месеца бебето ще знае точно как изразяваш нежност, радост, удоволствие, ще разпознава твоите моменти на гняв или умора и ще състави собствен емоционален „репертоар“. И му се усмихвай колкото можеш повече. Подражайки ти, твоето съкровище ще бъде най-усмихнатото дете на света!

## Пробуждане на сетивата

Новороденото има добър слух. Трудно е да му се задържи вниманието, но то обожава познати домашни звуци или приятна музика. Проведи експеримент и в тази област: пусни любимия си диск (независимо дали е на Моцарт или

# КОД 112

Кога е наистина необходимо да търсим спешна помощ – това е въпрос, който вълнува всеки родител. Но по-важният е – къде да я намерим.



**Л**ято е. Всичко може да стане през лятото. Мен питайте – само за два месеца, два пъти тичахме до Пирогов. И двата пъти си мислех, че трябва да има някое място за гипсиране на детски ръчички, което да е на по-малко от 15 км от мен – все пак живея в града със 102 болници! Злоупотребих със служебно положение, за да попитам здравните власти (разбирай Министерството на здравеопазването) написано ли е някъде черно на бяло какво трябва да прави родителят, когато детето му претърпи някакъв инцидент. Ето какво ми отговориха експертите на министерството след месец усилена подготовка:

**Има ли МЗ инструкция как родителят/настойникът или придружителят да действа при инцидент с дете?**

Задължение на личния лекар е да даде информация на родителите и на детето как да реагират



се нарича риносинусит. Риносинуситът се среща при деца, които често боледуват от леки вируси и остри респираторни заболявания. Недоизлекуването на подобни болести се явява благоприятен фактор за развитието на възпаления. При това е много важно да се „улови“ проблемът в ранен стадий.

## Симптоми и признаци

Своевременното установяване на риносинусита при детето осигурява почти 90% от успешното лечение. Затова е нужно да си наясно със симптомите. Ако хремата не преминава в продължение на седмица е добре да обърнеш внимание на признаци, като:

- дали хремата е съпроводена с гноини отделяния;
- затруднено ли е носовото дишане;
- дали ту дясната, ту лявата ноздра е запушена;
- оплаква ли се детето от сухота в устата и гърлото;
- често ли има хракчи и кашлица;

# РИНОСИНУЗИТ

Понякога, въпреки че няма явни признаци на хрема, нослето на детето е запушено и това състояние не преминава дори при лечение. Дали не се касае за синусит?

**В**ъв вътрешността на носа на всеки човек има кухина, покрита с лигавица, през която преминава въздух, затопля си и се прочиства от микрочастиците. Освен носната кухина около носа има и околоносни кухини, покрити със същата лигавица. Възпалението на тези кухини най-общо

- сутрин има ли гноини хракчи;
- оплаква ли се детето от болка в областта на очите, зъбите, скулите и бузите, има ли главоболие;
- в началото температурата може и да не е повишена или да е около 37 градуса, но ако не се вземат мерки, може да стигне до 38 градуса;

# БИБЕРОНЪТ ЗАЛЪГАЛКА

(КОГА И КАК ДА ГО ИЗПОЛЗВАШ)



**А**ко ще ставаш мама за втори път, вече си наясно – биберонът залъгалка може да те спаси в някои от най-кризисните моменти от отглеждането на детето. Даден в точния момент, се превръща в идеалното приспивателно и заместник на майчината гърд тогава, когато мама има спешна работа навън, а някой все пак трябва да кротне човечето. Напослед-

дък обаче към родителите летят противоположни сигнали относно ползите и вредите от употребата на биберон. За да сме честни, трябва да кажем, че той наистина може да изглежда като идеалното средство за „затваряне на устата“ на мъничето в онези мигове, в които наистина има нужда това да бъде сторено. Някои майки на шега го наричат „тапа“, „запушалка“ и какво ли не още. Но не бива да игнорираме факта, че за тази цел

природата ни е дарила с гърди – те имат освен хранителна и успокоителна функция. И репликата „ползва ме за залъгалка“ изобщо не е правилна. Всъщност, погледнато хронологично и еволюционно, гърдите са „измислени“ няколко милиона години преди залъгалките (още през Юра е имало бозайници). И все пак – ние знаем, че ти ще купиш такъв биберон. Или ще ти подарят. Затова е добре да си информирана за какво да следиш:

# ГЪБИЧНИ ИНФЕКЦИИ

Правилната грижа за кожата е от огромно значение за поддържане на нормалното ѝ състояние и за предотвратяването на целия организъм от редица заболявания.

**Ч**есто използваме сравнението „нежно, като бебе“. Осъзнаваме ли обаче колко вярно е то и колко лесно ранима и деликатна е кожата на новородените и малките деца. Какви грижи полагаме за нея в ранна възраст, обуславя бъдещата ѝ устойчивост и податливост на влиянието на околната среда. Гъбичните инфекции са едни от най-често срещаните в детска възраст. Те се причиняват от дерматофити, дрожди и плесени, които могат да попаднат в макроорганизма през въздуха, почвата и животните. Като цяло те се делят на повърхностни и дълбоки. Предразположението към заболяването се благоприятства от различни фактори на околната среда като топлина, влага, стегнато бельо.



# Не на капризите!



Нужно е да знаеш...

Да балансираш между вечните забрани и задоволяването на всяка прищявка не е никак лесно. Не забравяй, че децата имат нужда от авторитет, но той със сигурност не се постига само със строгост и наказания.

*Не пропускай да разбереш...*

- Как да бъдеш „доброто и лошото ченге“?
- Защо правилата са важни?
- Кога да казваш „Не“.





Влез в [moetodete.bg/bebe.html](http://moetodete.bg/bebe.html)  
и прочети "Пълзенето на бебето"

И за малки, и за големи сладоледът е най-предпочитаното и най-разхлаждащо лакомство за летните горещини.

# Любимото лятно изкушение – СЛАДОЛЕДЪТ!

**Н**е всички родители са склонни да разрешат на малчо от любимия десерт (защото често се превръща в основна храна). И не заради друго, а заради мерки за сигурност относно здравето на детето. Крие ли всъщност сладоледът опасности за мънищите?

## Mum:

**сладоледът се усвоява трудно**

**Не е истина:** Храносмилателната система на де-

цата над 3 години е способна да се справи с комбинацията от мазнини, въглехидрати и протеини, съдържащи се в лятното лакомство. Въпреки това мънищите може да имат проблем с изобилието на млечната мазнина. Този компонент се усвоява лесно, но когато е в по-голямо количество, може да доведе до проблем със стомашно-чревния тракт.

Но това може да се избегне, като предлагаш на детето сладолед с ниско съдържание на мазнини, или домашни плодови варианти, които си приготвила в комбинация с кисело мляко.

## Mum:

**плодовият сладолед е по-полезен от класическия**

**Не е истина:** Плодовите сладоледи се приготвят на основата на плодово пюре или сок, без добавяне на мляко, тъй че в тях няма млечна мазнина. Но пък те са богати на захари, а и 15-30% се падат на въглехидратите, които, когато са в изобилие, влияят отрицателно на дейността на ендокринната система. Освен това химичните аромати и оцветители може да способстват за развитието на алергични ре-

# ВАЖНИ МОМЕНТИ В РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО

Първата усмивка, първата любима играчка, първата самостоятелна лъжичка пюре – това са все важни моменти в порастването на мъничето.

**Н**авиците на бебока бързо се променят, но някои особености на поведение са свързани с възрастта и с етапите на развитие. До първата годинка има няколко основни „фази на растеж“. Как да се справиш с тях без загуба на настроението и родителския авторитет?

## СЛАГА ВСИЧКО В УСТАТА СИ

**Кога? 4-ТИ  
МЕСЕЦ**

**Какво се случва?** Сла-





# С деца на ПЛАНИНА

Няма по-приятно спасение от летните жеги от няколкодневна почивка сред прохлагата на гориста местност.

**З**а начало ще ви споделя, че имам доста познати, които живеят активно в планината. Катерачи, спелеолози, еколози, обикновени ентузиастични и чисто лудии... Все хора, обвързали всекидневие си и целия си живот с планината.

Опитай да си представиш един такъв волен дух (или направо два), прекарвали последните десет години кръстосвайки горите, покорявайки върховете, прегръщайки езерата и язовирите, мечтаейки звездите... И затворени доброволно между четири стени след раждането на бебе.

Не се връзва, нали...

Така е, не се връзва. Ако ти си от тези хора, които ходят на планина, значи си виждала такива семейства. Те са там – по горите и върховете, заедно със своите бебета от най-ранната им възраст. И бебетата им – с очите си съм виждала – стават едни здрави, умни, обичащи света деца. Коего ме навежда на идеята, че вероятно да отидеш на планина с бебе не е нито невъзможно, нито страшно, нито пък ужасно рисковано начинание.

И все пак, ако контактите ти с природата никога не са били толкова интензивни, че да можеш просто да метнеш бебето

в слинга (или в раницата, ако е по-голямо) и да отпрашиш нагоре по най-близкия баир, вероятно се нуждаеш от малко информация и увереност.

## Избери лек маршрут

Най-лесният начин да избереш маршрут за планинска разходка с деца е да попиташ свои познати с деца. Ако имаш предишен опит в планината, вероятно ще можеш сама да маркираш най-подходящата дестинация. Ако обаче търсиш нещо ново или просто не познаваш планините, събери информацията си от хора в сходна ситуация – те ще ти дадат най-близки до нуждите ти съвети.

## Планирай прехода

• **Ако никога не си ходила на планина**, не стартирай тези начинания с малки деца. Направи един преход с приятели или

# 9 ПОЛЕЗНИ ХРАНИ

През лятото обезводняването е често срещан проблем. Знаете, че е хубаво да пиете по 1,5-2 л вода на ден, но не винаги успявате. Е, предлагаме ви освен да пиете вода и да не забравяте храните, които я съдържат.



**О**безводняването не е само враг на красотата, но и на здравето. 70% от човешкия организъм са вода и изгубвайки дори 6-8% от течностите, са възможни проблеми. За да избегнете обезводняване, не пренебрегвайте лятното меню.

Има достатъчно вкусни и полезни продукти, които могат да ви помогнат. Това са основно плодовете и зеленчуците, които съдържат голямо количество вода. Имайте предвид, че след термична обработка - варене, печене - количеството вода се променя. Затова ги предпочитайте сурови и свежи.

## КРАСТАВИЦА

Този зеленчук може да се счита за най-гобратна хрупкава закуска през лятото, с високото си съдържание на вода и хранителни вещества. В краставиците се съдържат 96,7% вода - дори повече отколкото в дините. Добавете ги в салатите, към сандвичите, в коктейлите. Краставицата може да изрежете във форма на цъвете или слънце, с което да украсите детския сандвич. Със сигурност така ще е по-апетитен за малчо :).

**Списък с храните, които хидратират и освежават в горещините**

## ДИНЯ

Един достатъчно популярен и обичан плод, който се справя прекрасно с хидратацията. Съдържа 91% вода. В допълнение динята е източник и на ликопен - мощен антиоксидант.

Динята е вкусна както сама по себе си, така и с комбинация с други плодове, може да се добавя към фрешове, плодови салати, коктейли. А докато детето похапва диня, може да го учите и да брои - колко са семките в твоето парче?



## ЯГОДИ, ЧЕРЕШИ, ВИШНИ, БОРОВИНКИ

Сега им е времето на тези сладки и вкусни плодове. Яжте с пълни шепи :). Те осигуряват необходимото количество хранителни вещества, както и вода. Боровинките и ягодиите съдържат повече вода в сравнение с черешите и вишните. Всички тези плодове могат да бъдат добавяни в кисело мляко, десерти, коктейли. А снимката на детето с обички от черешки е задължителна.

**70%**  
от човешкия  
организъм са вода