

Моето дете

бр. 8, август 2016

САМО
2,99 лв.

**ПРЕОДОЛЕЙ
БЕЗСЪНИЕТО
ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА**

ЩО Е ТО

АНИМАЛОТЕРАПИЯ

**НА ЛАГЕР ПРИ
БАБА И ДЯДО**

**ИДЕИ ЗА
НЕЗАБРАВИМО
ЛЯТО**

**КАК ДА РЕАГИРАШ,
АКО МАЛЧО СЕ ИЗГУБИ**

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**Време е
за гърне**

**9 ПОЛЕЗНИ
ИГРИ**

ISSN 1312-8736



ЗА ПРАВИЛНО ДИШАНЕ

АВГУСТ 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



16

46

42

71

88

57

ПЛЮС:

запознанство
с гърнето

СТР. 57

46

АНИМАЛОТЕРАПИЯ

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Проблеми със съня през бременността
- 20 Наслади се на лятната почивка
- 23 Принципи на хранене, докато си на почивка
- 26 Стрес? Не, благодаря!
- 29 Болки в краката и гърба
- 32 Конкурс
- 34 Любопитно

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Негативните страни на кърменето
- 38 Грижи за бебето
- 42 Вдишай-издишай
- 46 Анималотерапия
- 49 Рибата в детското меню
- 52 Щастието не се купува, то се създава
- 57 Специални страници: запознанство с гърнето
- 63 Съвети за здраве и възпитание
- 64 Дете-чучулига :)
- 68 Овладей детските истерии
- 71 Внуците идват за цялостно лято!
- 74 Шопинг: Безрижни дни



68

ОВЛАДЕЙ
ДЕТСКИТЕ
ИСТЕРИИ

16

ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ
ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да се справиш със стреса през бременността,
стр. 26



кога да въведеш рибата в детското меню,
стр. 49



каква мама си,
стр. 79



СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ



78

ДИЕТА ЗА
ЕЛАСТИЧНА
КОЖА



84

ВАКАНЦИЯ БЕЗ ТАТИ:
ЗА И ПРОТИВ

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 76 Стойте далече от мен
- 78 Диета за еластична кожа
- 79 Каква мама си?
- 82 Козметика: Пълно съвършенство

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Ваканция без тати: за и против
- 86 На разходка в зоопарка
- 88 Какво да направиш, ако гетето ти се изгуби на обществено място

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 95 Кои са лекторите в нашето училище
- 96 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък



76

СТОЙТЕ
ДАЛЕЧЕ
ОТ МЕН

КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Книга „Приказки забавни за герои славни“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Изграчки от Thinkle stars ще спечелят победителките от конкурса „Аз съм бременна“, на стр. 32
- * Най-добрият съвет ще получи Мляко за бебема Anthelios Dermo-Baby SPF 50+ на La Roche-Posay, на стр. 63.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи Рамка за снимка. на стр. 98.



Чувстваш се уморена, тялото ти копнее за отмора, но така и не можеш да заспиш. Настъпването на нощта се превръща в твоя кошмар.

По-рано си нямала никакъв проблем – само като допреш глава до възглавницата и си в света на сънищата. Сега – Сънчо така и не иска да те посети. А точно сега имаш огромна нужда от сън, защото малкото човече напълно зависи от теб – от това, как се чувстваш, с какво се храниш, и разбира се, как спиш. Твоето безсъние едва ли му е от полза. Растящото безпокойство, страхът от безсънието засилва нервното напрежение и това прави заспиването още по-трудно. Така се получава един порочен кръг и ти си отчаяна: какво да правиш, как да се справиш с този проблем? Всъщност ти се намиращ в положение, присъщо за много бременни жени: по статистически данни 78% от бременните изпитват проблеми със съня. Кои са причините и как да ги преодолееш?

Проблеми със съня през **БРЕМЕННОСТТА**

НАСЛАДИ СЕ НА ЛЯТНАТА ПОЧИВКА

Ето че вече багажът е събран и поемаш по пътя към дългоочакваната почивка на море или планина. Каквато и вариант да си избрала, със сигурност наоколо ще има някакъв водоем... защото знаеш, че разхладата във водата в горещите дни не е за пренебрегване.



Много бъдещи мами с безпроблемна бременност се отправят на пътешествие през лятото. Едно от нещата, за които трябва да внимават, е храната.

Имай предвид, че дори и в най-добрия хотел не всички храни са подходящи за жени в твоето положение. Хранителната алергия често обезпокоява бъдещата мама. Как се проявява тя през бременността?

Със зачервяване на кожата, точковиден или петнист обрив, оток, сърбеж, хрема, конюнктивит (зачервяване на очите, съпроводено със сърбеж, парене и сълзене), повишена температура.

За да избегнеш хранителната алергия или отравяне през бременността, следвай нашите правила.



Принципи на хранене, докато си на почивка

ПРАВИЛО 1

Не всички тропически плодове са полезни през бременността

Ако никога не си пробвала даден плод, бъди особено внимателна, в противен случай можеш да се сблъскаш с хранителна алергия. Принципът на въвеждане на новото е като при хранене на малкото дете – тъкмо ще можеш да потренираш. Хапни малко парченце и следи за реакцията на организма. Нежеланата реакция обикновено се проявява за 20-60 минути след приемане на храната. Не би следвало да опитваш наведнъж няколко нови храни – в противен случай няма да можеш да определиш

точно на какво е реагирал организъмът. Защо по време на бременността е възможна поява на хранителна алергия към тропическите плодове? Отговорът е лесен. Имулната система често реагира на неизвестни продукти по същия начин, като към вирусите – чрез отхвърляне. Това е задачата на имунитета – да отхвърли неразбираемото, „чужденците“, които са потенциално неблагонадеждни за здравето. При това много жени, които до своята бременност са нямали никакви хранителни алергии, сега е възможно да се срещнат с тях поради съществената промяна на работата на имунната система.

те канят в най-забавния **КОНКУРС**

„Аз съм бременна!“

Супер, вече си бременна!
Но как разказа на света? Покажи
на всички впечатляващия начин,
по който поднесе голямата вест.

- ✓ На таткото
- ✓ На бъдещите баби и дядовци
- ✓ На бъдещите лели и чичовци
- ✓ На всичките си приятели

Как да участвам?

- Имаш ли снимка, на която си запечатала вълнуващия миг? Изпрати ни я на лично съобщение на facebook страница: Училище за родители Моето дете.
- Най-атрактивните снимки от всяка категория ще бъдат публикувани в галерия на страницата на училището, на сайта moetodete.bg и в списанието.
- Победителите за всяка категория ще се избират всеки месец от специално жури.



Наградите за месеци август са ИГРАЧКИ ОТ thinkle stars

За да спечелиш една от тях, изпрати снимките си на лично съобщение на facebook страница: Училище за родители Моето дете до 31 август 2016 г. Наградите ще бъдат изтеглени на 5 септември.



Грижи за бебето

Ще са ти необходими няколко дни, за да се ориентираш и да си изградиш съответните навици. Именно през това време истински ще опознаеш и бебето си. Довери му се, защото то ще ти покаже кое е най-доброто за него. Довери се и на себе си, като следваш интуицията си.

Нежната кожа на бебето се нуждае от специфични грижи и елементарни предпазни мерки. Не позволявай това да те притеснява. Превърни времето за миене и преобличане в специален момент за ласки, разговор, игри.

Фонтанела и млечни корички

Фонтанелата е меката част върху главата на бебето. Тя е ромбовидна зона, свързана с хрущяла на растежа, и се намира там, където костите на черепа все още не са се затворили (процесът продължава между 1 и 2 години). Гъвкавата фонтанела е покрита с кожа и коса и не е особено уязвима. Въпреки това много родители смятат точно обратното и от страх да не наранят бебето не смеят да измият добре главата



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Съвети за първа помощ при бебета“

Ср. istockphoto.com

здраве

ВДИШАЙ – ИЗДИШАЙ

*(правилното дишане =
повече здраве)*



Ср. istockphoto.com



Влез в moetodete.bg/zdrave.html
и прочети „Йога за мама и бебчо“

РИБАТА В ДЕТСКОТО МЕНЮ



Рибата неслучайно се счита за един от най-ценните хранителни продукти. Защото съдържа незаменими аминокиселини, минерали, витамини, омега-3 мастни киселини.

Рибата е задължителна в детското меню. Кога трябва да се въведе, каква риба да се избере и за какво да се внимава? Ако детето не обича риба, какви хитрости можеш да приложиш точно сега, през лятото?

КАКВА РИБА Е ПОДХОДЯЩА ЗА ДЕТЕТО?

Според количеството мазнина рибите се разделят на три основни групи:

➔ **Постни** – съдържащи до 5% мазнини (мерлуза, треска, толстолоб, хек, бяла риба, калкан, кефал, лефер, попчета, сафрид, пъстърва);

➔ **Полутлъсти** - съдържащи 5-10% мазнини (шаран, сом, костур, акула);

➔ **Тлъсти** - с мазнини над 10% (сардина, есетра, херинга, скумрия).

Диетолозите съветват да не даваме на детето тлъсти риби, тъй като те ще затруднят дейността на нежната му храносмилателна система. Препоръчват постните и полутлъстите риби.

Особено полезни са морските риби от семейство трескови. Към този вид се отнасят треска, мексикански трескоподобен (ирландски) хек.

ЩАСТИЕТО НЕ СЕ КУПУВА, ТО СЕ СЪЗДАВА



„Занимавам се с рисуване, откакто се помня – в детството ми беше страст, по-късно се превърна в образование, което с времето се разви като хоби и професия. Започнах да рисувам интензивно в 1-ви клас, когато майка ми ме записа в школа по изобразително изкуство в Търговище. Бях толкова запленена от преподавателите там, че 12 години не само не пропуснах и час, ами се записах при няколко учителя едновременно, за да мога да рисувам поне 4 пъти седмично по няколко часа. След това учих рисуване в НАТФИЗ, където завърших специалност „Сценичен и екранен дизайн“, и накрая, с цел да мога да предам знанията си, записах специалност „Начална училищна педагогика“ в Софийския университет. През всичките тези години рисуването ме научи на търпение и любов към децата, даде ми необятни възможности за креативност и безкрайно вдъхновение, което се поддържа всекидневно от малките художници, с които работя.“ - разказва за себе си **Поля Иванова, ръководител на школата по приложни изкуства „Арт Стихия“ в София.**



Сн. Мичен архив

КОГА И КАК ДА ЗАПОЗНАЕШ ДЕТЕТО С ГЪРНЕТО

*Не пропускай
да разбереш...*

- Кога е време за гърне
- Как бързо и лесно да запознаеш малкото с гърнето

Нужно е да знаеш...

Прецени психологическата нагласа и състояние на малчо, преди да се заемеш с „уроците“ с гърнето. Имай предвид, че процесът може да отнеме от седмица до месец. Важно е да се въоръжиш с нужното търпение и безкрайна обич.





ДЕТЕ- ЧУЧУЛИГА :))

Нямаш нужда от будилник. Всеки ген твоеето съкровище се събужда в 6 сутринта и единственото, което си мислиш, е дали има някакъв начин да поспиш още мъничко.

В зависимост от своя биоритъм хората се делят най-общо на сови, чучулиги и гълъби. „Совите“ стават късно и преди обяд им е трудно да свършат каквото и да било, те са в своя вихър късно през нощта. „Чучулигите“ са ранобудни, способни са да посрещнат изгрева, изпълнени с енергия и готовност за всякакви дела. „Гълъбите“ успяват да се адаптират бързо към даден ритъм, наложен отвън.

Повечето мъници се събуждат рано сутрин, но всъщност само 2-3 деца от 10 са истински „чучулиги“. Останалите се събуждат рано по причини, по-голямата част от които могат да бъдат отстранени.

Дали гетето е „чучулига“?

Детето е истинска „чучулига“, ако:

- винаги се събужда само и почти винаги с добро настроение;
- през първата половина на деня е бодро и пълно с енергия;



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети "Тревожни сигнали при бебетата"

Съгласна си, че децата са ангелски създания, но когато изгубят контрол, не мислиш точно така. С лек ужас очакваш какво може да се случи.

ОВЛАДЕЙ

ДЕТСКИТЕ ИСТЕРИИ



Вероятно ти е позната ситуацията, когато детето се тръшка на земята или тропа с краче и настоява на своето – иска точно тази играчка и нищо друго, иска сладолед и не приема никакви откази, иска на площадката и никой не е в състояние да го спре и т.н. Няма лесно :). Нито за детето, нито за мама.

Стъпка по стъпка мънищите изследват света и постепенно се учат как да реагират на всичко ново и необичайно около тях. Нужно им е време, за да свикнат с хората, отношенията между тях и правилата на поведение. Затова и истериите се случват внезапно и често пъти напълно неоснователно.

Какво да прави мама? Призови цялото си търпение, сила на волята, мъдрост и уравновесеност: сега са ти нужни точно тези качества. Те ще ти дадат сили да съхраниш спокойствието и да

ВНУЦИТЕ ИДВАТ ЗА ЦЯЯЯЯЯЛО ЛЯТО!

Прекрасна новина. И щерката, и двамата ти сина ще изпратят децата си на „бабин лагер“ при теб. Откога с дядо чакате да съберете всички малки палавници накуп и да им се порадвате за два месеца.

Несъмнено те очакват прекрасни месеци, в които ще можеш да гушкаш, целуваш и глезиш внуците си донаси-та. Но преди дворът на къщата ти да е щурмуван от заредени с енергия малчугани, те съветваме със съпруга ти добре да обмислите какво ТОЧНО можете да правите с внучетата си.

Ето няколко подсказки от нас:



ДИЕТА ЗА ЕЛАСТИЧНА КОЖА

Рязко си качила и си свалила килограми от бременността и стриите са факт. С какво да се храниш, за да ги заличиш?

Няма да те лъжем, че е лесно да се справиш с проблема, наречен „стрии“. Но все пак не се отказвай. Опитай! Режимът, който ти предлагаме, със сигурност поне ще заличи малко неприятните натрапници. И така:

1. Включи В менюто си цинк

Цинкът е вторият по значимост минерал в тялото ни (след желязото) и е необходим за поддържането на много телесни функции, като клетъчния растеж, съсирването на кръвта, сетивата зрение, обоняние, вкус и др. Той подпомага производството на колаген. Ще си го набавиш с риба и шунка.

2. Обогасти храната си с витамини

И най-вече с А, С и Е. Какво ще кажеш за салатата от моркови, йогурт с боровинки, млечни продукти и слънчогледово семе? Звучи вкусно, нали? А и е полезно.

3. Не се отказвай от богатите на протеини храни

Те не само че подобряват състоянието на кожата, но и предотвратяват по-нататъшната поява на стриите. Богати на протеини са яйцата, месото, рибата и млечните продукти.

4. На четвърто място, но в никакъв случай не и по важност, е водата

Тази „златна“ течност се грижи кожата ти да е здрава, еластична и хидратирана.

Алтернативата

Ако всичко това не донесе желаните резултат, обърни внимание на следните варианти за борба със стриите:

• **Кремове** – ориентирай се основно към тези, съдържащи Ретин А. Но имай предвид, че ако стриите са в напреднала фаза, кремът няма да помогне.

• **Микродермоабразиво и лазерна терапия.** Тези процедури позволяват да се премахне голяма част от стриите и са възприемани като ефикасни при стари стрии.

• **Пластична хирургия** – прилага се при „най-тежките“ случаи, и то най-често при тези в областта на корема. Лазерното възстановяване на кожата е новаторски подход в лечението на стриите, който все още не е добил широко разпространение и не се предлага във всяко лазерно студио. Но за разлика от повечето инвазивни методи за този се твърди, че не може да доведе до влошаване на състоянието на стриите.

Често се случва през лятото тати да остане да работи, а мама с децата да прекарва лятната ваканция на вилата, на село, на морето.

Ваканция БЕЗ тати: за и против

Не всички работещи мами могат да си позволят дълъг отпуск, затова, ако не работят или са в майчинство, използват възможността да прекарат 2-3 месеца на чист въздух и на по-спокойно място. В името на децата, кога с болка на сърцето или кога с неизказана радост, оставят своя любим и се отправят на дълга ваканция. Все пак тати има своя дълг – да осигури финансовата стабилност на семейството, така че дори и няма какво да се обсъжда ситуацията. Всичко е ясно. Всеки със задълженията си :).

Какво мислят татковците?

„Вече второ лято жена ми и децата отиват на нашата вила, която е на 70 км от София. Те се справят отлично и без мен. Как се чувствам сам, когато съм вкъщи? Напълно нормално. Ако съм честен, дори си почиствам. Свободното ми време, естествено, е повече. Обикновено го използвам да се наспя. Е, аз не чакам да ми долъчнее прекалено много – в събота и неделя съм при тях и тогава всъщност много по-пълноценно прекарваме времето си заедно.“

Тодор, 35 г., София



„Всяко лято водя семейството си на село, при родителите на жена ми. Жена ми и децата остават там от юли до септември. Без тях ми е скучно. Всеки ден се чуваме по телефона, по скайпа. Много ми липсват прегръдките и целувките, игрите,

вечерите... Но пък децата са на чист въздух, хранят се с качествена храна – баба им има кокошки и крава. Аз, разбира се, когато имам възможност, ходя в събота и неделя при тях.“

Пламен, 34 г., Пловдив

Кога е най-добре да заведеш гетето в зоологическата градина. На една година? На две? Всъщност не това е най-важното, много по-важно е да организираш първия си поход в зоопарка правилно.

Децата обожават този своеобразен дом на животните. Между другото, родителите им – също. Но ако си задаваш въпроса; „дошло ли е времето да запознаеш малкото с животинския свят на живо“, то знай, че не възрастта е от съществено значение, а правилното планиране на това преживяване.

НА РАЗХОДКА В ЗООПАРКА (съвети към мама)

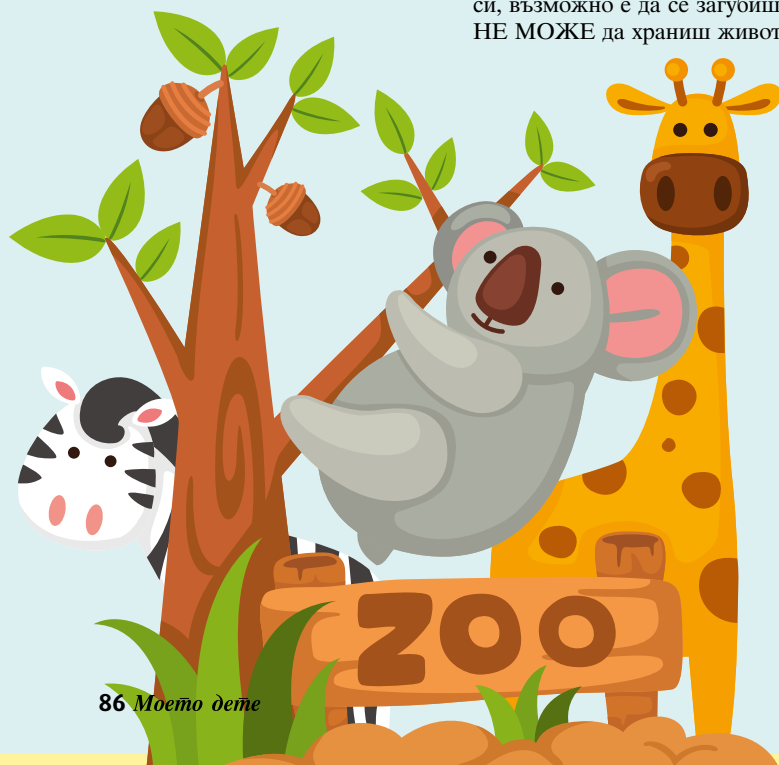
Безопасността е преди Всичко

Ако отиваш в зоологическата градина с дете, което ходи уверено, е необходимо от по-рано да обсъдиш с него важните правила, които мъникът е длъжен да усвои и да спазва. Та, кои са най-важните „НЕ МОЖЕ“ при тази разходка: НЕ МОЖЕ да провираш ръцете си през решетките на клетките, ами, ако животните са агресивни? НЕ МОЖЕ да бягаш от родителите си, възможно е да се загубиш. НЕ МОЖЕ да храниш животни-

те с чипс и бонбони, за да не се разболеят. В много от зоологическите градини продават животинска храна, така че заложи на този вариант.

Преди да тръгнете, попитай гетето какво очаква от посещението си в зоопарка.

Бъди готова отговорът му да те изненада неприятно. „Захарен памук, балони, чипс, сладолед и нов уред за правене на сапунени балончета...“ - най-вероятно ще каже то. „А животните, ами слоновете и жирафите?!“ Добре е да нямаш илюзии по въпроса, а старателно да се подготвиш за преживяването: измислете заедно с детето маршрут и четете книжки за животните. Така планирай маршрута си, че да не минавате в близост до люлки и въртележки, защото детето веднага ще поиска да се полее и никакви животни повече няма да могат да му привлекат вниманието. Знай, че дори да успееш да откачиш малкото от въртележките и захарния памук, то ще е превъзбудено и едва ли ще разглежда с интерес животните. Но ако и ти самата предпочиташ да му доставиш удоволствие да се позабавлява на въртележките, просто го заведи в градския парк, а не в зоопарка.





СТУДЕНА КРЕМ-СУПА ОТ ТИКВИЧКИ



ЗЕЛЕН ФАСУЛ НА ФУРНА



ЛЯТНА МУСАКА



ВКУСНА КОШНИЧКА