

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

бр. 8, август 2017

СПЕЦИАЛНИ СТРАНИЦИ:

КАКВО УМEE БЕБЕТО
от 0 м. до 1 г.?

**ПРАВИЛНАТА
ИНТИМНА
ХИГИЕНА
СЛЕД
РАЖДАНЕТО**

**КАК ДА
ГОВОРИШ
С ДЕТЕТО
ЗА СЕМЕЙНИ
ПРОБЛЕМИ?**

**7 СУЕВЕРИЯ
ОКОЛО
9-ТЕ
МЕСЕЦА**

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**Как да се
справим
с коликуите?**

**ВНИМАНИЕ: ЛЕТНИ
СТОМАШНО-ЧРЕВНИ
ИНФЕКЦИИ**

ISSN 1312-8736



Август 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



74

21

49

65

86

39

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16** Опасност от прекъсване на бременността
- 21** 7 суеверия около 9-те месеца
- 22** Установи полезни навици през бременността
- 27** Може ли кафе, моля...
- 28** 6 начина да се справиш със стреса
- 30** Атлетки в положение
- 32** Прекомерното потене през бременността

ЗА ДЕТЕТО

- 36** Когато кърменето за теб означава изключително цедене
- 39** Как да се справим с коликите
- 40** Хепатит А – болестта на мръсните ръце
- 43** Детският имунитет
- 44** Най-честите грешки, свързани със закаляването
- 47** Особености на летните деца
- 49** Внимание: летни стомашно-чревни инфекции
- 52** Избираме риба за детето

22
УСТАНОВИ
ПОЛЕЗНИ
НАВИЦИ ПРЕЗ
БРЕМЕННОСТТА

ПЛУС:
Аз мога! Какво
умее бебето
от 0м. до 1 г.
стр. **65**

27
МОЖЕ ЛИ КАФЕ,
МОЛЯ...

28
6 НАЧИНА ДА СЕ
СПРАВИШ СЪС
СТРЕСА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да разбереш дали очакваш момче или момиче ?
стр. 21



как да се откажеш от вредните навици през бременността,
стр. 22



как да разбереш има ли нужда детето от психолог?,
стр. 62





65

АЗ МОГА! КАКВО
УМЕЕ БЕБЕТО
ОТ 0М. ДО 1 Г.



55

УМЪТ НА ДЕТЕТО Е НА
ВЪРХА НА ПРЪСТИТЕ

- 55 Умът на детето е на върха на пръстите
- 58 Шопинг: Лято със стил
- 60 Ваканция с баба и дядо
- 62 На психолог: кога и как?
- 65 Специални страници: Аз мога!
Какво умее бебето от 0м. до 1 г.
- 72 Твоео дете – звезда

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Правилната интимна хигиена след раждането
- 78 Козметика: Летни приключения
- 80 Форумите за бременни и майки:
плюсове и минуси

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Особенности на мъжкото възпитание
- 86 Как да говориш с детето за семейните проблеми?
- 91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Мляко за бебета ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS SPF 50+ на La Roche-Posay ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи Мляко за бебета ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS SPF 50+ на La Roche-Posay, на стр. 59.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

Бременността малко или много променя живота на жената. Жизнено необходимо е да се избавиш от вредните навици и да установиш полезните.

УСТАНОВИ ПОЛЕЗНИ НАВИЦИ

ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА!

Заслужава си!

Може ли КАФЕ, МОЛЯ...

Има жени, които не могат да си представят започването на деня без чаша ароматно кафе. Но ако си бременна, налага ли се промяна?

През бременността може да пиеш кафе, но без да прекаляваш. 1-2 чашки кафе на ден са ти напълно достатъчни. Изборът е твой, но е добре да знаеш как влияе кафето на теб и на бебето в теб.

Как влияе кафето?

● **Кафето оказва възбуждащо въздействие на нервната система**, което може да провокира безсъние. Ако и без това през бременността имаш проблеми със съня, по-добре е да се откажеш от кафето.

● **Причинява спазъм на кръвоносните съдове**, което провокира повишаване на кръвното налягане, тахикардия (учестено сърцебиене).

● **В резултат на спазмите на кръвоносните съдове може да възникне хипоксия** (недостиг на кислород) за плода и недостатъчно наддаване (употребата на повече от 2 чашки кафе на ден може да доведе до раждане на бебе с поднормено тегло).

● **Пиенето на повече от 4 чашки кафе на ден** увеличават риска от раждане на мъртъв плод с около 30%.

● **Кафето стимулира работата на бъбреците**, увеличава уринирането, което може да доведе до обезводняване.

● **Прекомерната употреба на кафе повишава секрецията на солна киселина в стомаха**, което може да провокира изострянето на заболявания като гастрит, язва.

ВАЖНО!

Определено кафето не е най-полезната напитка през бременността. Но и негативното му въздействие в много от случаите е преувеличено. Когато не прекаляваш, няма и да имаш основания за притеснения. Ако се ограничиш с 1-2 чашки кафе на ден, ще можеш да продължиш да се наслаждаваш на любимото питие без угризения.

Полезни съвети

Ако продължиш да пиеш кафе през 9-те месеца, то е добре да се придържаш към следните съвети:

* **Купувай кафе от проверени и известни фирми-производители;**

* **Пиш кафе през първата половина от деня**, за да нямаш проблеми със съня;

* **Добавай към кафето мляко** – това снижава възбуждащото и тонизиращо действие на кофеина.

● **Кафето увеличава отделянето на калций и други микроелементи** (калий, натрий, желязо, фосфор, магнезий) и също така възпрепятства тяхното усвояване, което е твърде нежелателно през бременността.

Борислава Байкушева-Бонева

БНАЧУНА

да се справиш със

СТРЕСА

Знаеш, че се нуждаеш от спокойствие, но не винаги успяваш да го запазиш, нали?

дума да поясниш положението си, само за да ти отстъпят примерно място в градския транспорт. Не е нужно да спекулираш с бременността си, но когато се налага за твоята безопасност и спокойствие, няма нищо лошо да напомниш на околните положението си, дори и да е видимо ☺.

Определено вълненията и стреса не се отразяват добре на малкото човече в теб. Ето защо е важно да знаеш как да овладяваш стресовите ситуации.

1. Отлитай в облаците :)

Не се страхувай да прекрочаваш прага на истината и да преминаваш в света на фантазиите. Шефът ти нещо те е ядосал... Я си представи как той ти подарява букет от рози и ти дава премия за отлично свършена работа. От практическа гледна точка, разбира се, това не е правилно. Но в настоящия момент така е полезно за бебето. А и твоето спокойствие е много по-важно от който и да е шеф. С всички останали проблеми ще се справите после.

2. Не се притеснявай да напомняш на околните за състоянието си

Във фразата „Бременна съм, моля ви, бихте ли ми помогнали“ няма нищо срамно. И тук не става

3. Грижи се за семейното гнездо

Помисли как може да направиш още по-уютен дома. Подреждай, почиствай – всякакви такива монотонни занимания ще те отвлекат от неприятни мисли. Рецептата е много проста: колкото нерви си изхабила, толкова и работа свърши. Но прави само това, което ти е приятно и не ти създава трудности.



АТЛЕТКИ В ПОЛОЖЕНИЕ :)

Полезен или вреден
е спортът през
бременността? И тук
важи правилото –
нека бъде с мярка.



Влез в [moetodete.bg/
bremennost-i-rajdane.html](http://moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html) и
прочети „Отпразнувай бебето
преди раждането“

ПРЕКОМЕРНОТО ПОТЕНЕ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА

Защо се случва така и какво да предприемеш? Усмхни се, има начин да се справиш с проблема

Мнението на експерта: г-р Даниела Велкова, акушер-гинеколог, Centre Hospitalier de Chalons en Champagne – France

Повишеното потоотделяне има медицинско наименование – хиперхидроза. Тя може да бъде обща и локална.

Общата хиперхидроза (равномерно увеличаване на отделянето на пот от всички потни жлези) се среща често в качеството на реакция на организма при прегряване, физическо натоварване и т.н. Някои хранителни продукти също способстват за усиляването на отделянето на пот: кафето и всички кофеинови напитки, чаят, лютиите и солениите храни. Потенето всъщност е нормална реакция на тялото.

Много бременни жени често се сблъскват с обща повишена потливост. В първия триместър проблемът е свързан с естествените промени в хормоналния фон в началото на бременността, което предизвиква и повишената активност на мастните и потните жлези.

Във втория и третия триместър повишеното потоотделяне се обяснява с увеличаването на количеството на циркулиращата кръв на 30-40% и повишената потребност от течности. Но, ще забележиш, че след раждането, всичко влиза в норма.

Само че, повишеното потене може да се наблюдава и при някои заболявания. Например при сърдечно-съ-

гови, на отделителната система и др. Разбира се, в тези случаи може да ти помогне единствено лекар. Освен това задължително отиди на преглед, ако рязко се е увеличило количеството на отделяната пот, променили са се цветът и мирисът ѝ. Не се притеснявай излишно, след като ти направят необходимите изследвания и, ако има такава необходимост (например се установи нарушение в работата на бъбреците, дробовете, ендокринната или нервната система), ще ти бъде назначено лечение.

Локалната хиперхидроза се проявява в повишено потоотделяне в областта на стъпалата, гланите, под мишниците, главата – лицето и окосмената част. Често се дължи на наследствена предрасположеност и свидетелства за вегетативно-съдова дисфункция – състояние, предизвикано от лек дисбаланс на нормалната нервна регулация на вътрешните органи. Това не е опасно за здравето, но подобно повишено потоотделяне предизвиква безпокойство и пречи на пълноценната работа и живот, носи дискомфорт, карайки жената да е съсредоточена изключително върху проблема си.



ХЕПАТИТ А – БОЛЕСТТА НА МРЪСНИТЕ РЪЦЕ

За пореден път вече ходещото ти мъниче протяга ръка от пясъчника и взима солета от пакетчето. Ти решаващ, че не можеш непрекъснато да вадиш мокри кърпички и да караш детето да се бърше...

...И, разбира се си права. Няма големи поддръжници от нас на калните игри, но опасността от зараза с хепатит не е за подценяване. Хепатит А е инфекциозно заболяване, предизвикано от едноименен вирус. Думата хепатит произлиза от латински и означава възпаление на черния дроб. Този орган е „лабораторията“ на организма и когато страда, това се отразява на цялото тяло. Добрата новина е, че след преболеждане се придобива траен имунитет. Болестта не повтаря и не хронифицира.

Как се разпространява хепатит А

Микробите попадат в тялото чрез пипане на замърсени повърхности, заразени храни и вода. Този вирус е изключително издръжлив. Оцелява във висококиселинния хранителен тракт на човешкия организъм, а при стайна температура може да живее повече от седмица. Във вода съществува от 3 до 10 месеца и поради тази причина се намира в някои черупчести мекотели обитаващи водни басейни, замърсени с канални води. Вирусът се разпространява основно с изпражненятия и в по-малка степен с урината и слюнката. При недобра хигиена болният разнася с ръцете си вирусите по околните предмети и пипайки ги, а контактните с тях се заразяват. Затова хепатит А е „болест на мръсните ръце“. Колкото по-ниска е хигиената, толкова по-голяма е вероятността от зараза. Малките деца са изложени на висок риск и често боледуват, защото слагат всичко в устата си.

Симптом

Началото на заболяването обикновено настъпва 2 до 6 седмици след контакта с вируса (това е инкубационният период). Начинът, по който вирусният

Едва ли има значение за мама гали бебчо се ражда през зимата или лятото. Така или иначе щастиемто е неопусуемо...

И все пак, ако детето е родено в летните месеци, какви са неговите вероятни характеристики?

Емоционални и чувствителни

Често пъти психолозите отделят децата, родени през лятото, в отделна група по психотип. Те са емоционални, чувствителни, общителни, любопитни. Безкрайно добри към околните, те са малки „слънчица“, в чиято компания винаги е топло и уютно.

Освен това „летните“ деца притежават редица полезни качества, като целеустременост, упоритост, търпеливост, усърдие. Благодарение на тези си качества постигат много в живота си. При все това, статистиката е непреклонна: родените през лятото са по-слаби ученици в училище от другите. Изследването е проведено във Великобритания въз основа на годишни училищни изпити. Резултатите на „летните“ деца били малко по-ниски в сравнение с останалите.

Много често родените през лятото намират себе си в творчеството, най-вече в музиката. Те обичат ярко, красиво и страстно, но не за дълго. Цветовете избледняват, илюзиите се разсейват, страстите угасват. Дългият семеен живот се съхранява най-вече поради убеждението им, че семейството винаги е на първо място.

Особености на „Летните“ ДЕЦА



Внимание:

Летни СТОМАШНО-ЧРЕВНИ инфекции

Чревните инфекции, уви, не са нещо необичайно за децата. Особено през лятото.

За съжаление, често се случва, тъкмо се озovem на дългоочакваната морска почивка и детето го спохождат неприятните повръщане, разстройство. Вирусите през лятото се разпространяват бързо и лесно, особено в морските курорти. И, естествено, детският организъм е най-уязвим.

Кои са причините

Бактерии: салмонела, шигела, ешерихия коли, стафилококи, йерсиния.

Вируси: ентеровируси, парвовируси, ротавируси.

Други: амеби, ламблии.

Как става заразяването

Заразяването със стомашно-чревна инфекция може да стане чрез мръсни ръце, не добре измити плодове и зеленчуци, лошо съхранявана храна. А понякога неприятностите започват след къпане в море, река или езеро. Що се отнася до ротавирусите и други вируси, те се предават по т.нар. въз-



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети "Закаляването е важно за детското здраве"

Умът на детето

е на Върха на пръстите

Предлагаме ти полезни и интересни тактилни игри за деца до една година за развитието на фината моторика

Тактилните усещания са чувството за допир, обусловено от работата на рецепторите на кожата. С помощта на тези усещания, заедно със зрителните, слуховите и вкусовите, детето възприема обкръжаващия го свят. Съществуват множество тактилни игри и упражнения, помагачи на мъника да усъвършенства връхчетата на пръстите си.

те, а това говори, че малкото е в състояние да възприема, да различава и да реагира на допира.

• Нежно докосване

Сложи детето по гръб и с леки кръгови движения го поглаждай по ръчичките, крачетата, коремчето. През това време му говори нежно и му пей тихо.

• Релси

С показалеца направи пътечка от врата надолу по гръбчето на детето, премини напречно, със свита в юмрук ръка леко го натисни, внимателно и ритмично го почуквай с върха на пръстите, с върха на показалеца „постави точки“ по кожата на гърба му, пошипвай го много нежно, с длан „оставяй невидими следи“ върху гърба му.

Умът на детето се намира на върха на пръстите му“ – забелязва още в миналия век педагогът В. А. Сухомлински.

А това означава, че си струва родителите да отделят внимание на тренировка на детските движения на пръстите, които стимулират развитието на мозъка. С това може да се започне от самото раждане.

1-3 месеца

Още през първите месеци от живота си детето реагира на допир, учи се да различава чувството и започва да има предпочитания за едни или други докосвания. Например на едно дете може да му харесва, когато майка му го потупва леко по гръбчето, друго иска тя да го гали по крачетата и ръчички-

ВАКАНЦИЯ С БАБА И ДЯДО (ОТ КОГА И КОЛКО ДЪЛГО)

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

Щом е месец без буквата „р“ според баба ми вече става да се ходи навън по къси ръкави. Или поне към това желанно 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 Ичко ме водеше на плаж, когато вълните бяха огромни (казвахме им „похлопачки“). 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 Съзла правеше най-страхотното сладко от черешии... Според психолозите децата изразват като пълноценни лично-



сти, 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“ от родителите ни не винаги ни се струва добра идея. И все пак – рано или късно трябва да се случи. И ако щеш вярвай, тежи само първият път :).

Първата раздяла 0-18 месеца

Ако се осланяш на опита на други майки, най-вероятно ще чуеш, че колкото по-малко е детето, толкова по-лесно преживява раздялата. Всъщност истината е, че нещата само изглеждат така, защото преди



На психолог:

кога и как?

Има ситуации, в които като родител не намиращ подходящо решение. Тогава мъникът ти има нужда от помощта на детски психолог.

Да си признаем честно, малко от нас биха потърсили психологическа помощ за себе си или детето си.

Чувството за срам и неудобство понякога пречи да се справим с проблема. Но нито игнорирането му, нито предразсъдъците ще ни помогнат. Въпреки нагласите ни, има събития в живота, които ни водят право в кабинета на специалиста.

Тръгване на детска градина

Това е един от най-стресиращите моменти в ранна детска възраст. Понякога детето се адаптира по-трудно в новата среда и му е нужно време, за да привикне към хората и обстановката. Колкото по-зависимо е било от родителите си до момента (особено ако е изградило тревожна привързаност), толкова по-голяма



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети "Шезлонгът – модерната бавачка"

АЗ МОГА!

КАКВО УМЕЕ БЕБЕТО?

Нужно е да знаеш...

не сравнявай твоеото съкровище с другите деца или с нормите на развитие в различни таблици. Сравнявай го най-вече с него самото – какво е можело да прави преди седмица или месец и какво може сега. Разбира се, не изключвай и това, че моторното развитие е показател за здравето. То може да бъде сигнал за сериозни заболявания. Затова има ли нещо, което те смущава в развитието на малкото човече, непременно потърси консултация със специалист.

Не пропускай да разбереш кога...

- се появява първата усмивка
- започва да разбира какво означава „не“
- прави първите самостоятелни крачки

специално за мама

*Следродилният
период е свързан
средица промени
в здравето, а
това изисква
различен подход
и при интимната
хигиена,
стр. 74*

ИДЕАЛНАТА КОЗМЕТИКА
ЗА ПЕРФЕКТНО
ЛЯТО
на стр.78



ФОРУМИТЕ ЗА БРЕМЕННИ
И МАЙКИ: ПЛЮСОВЕ И
МИНУСИ
на стр.80



Консултант:
Д-р Мая Василева,
специалист
акушер-гинеколог
в ДКЦ и МБАЛ
„Buma“, София

ДА ВЪРНЕМ ВСИЧКО ПО МЕСТАТА: ПРАВИЛНАТА ИНТИМНА ХИГИЕНА СЛЕД РАЖДАНЕТО

Следродилният период е свързан с редица промени в здравето, а това изисква различен подход и при интимната хигиена

Значителните промени, свързани с дългите месеци, през които носиш бебето в корема си, и последващият процес на неговото раждане, не изчезват безследно, затова за възстановяването на обикновената, „добременна“ функция на органите и системите в организма се изисква средно около месец и половина. Основни процеси през този период са свиването на матката до нормалните ѝ размери и възстановяването на тъканите на родовите пътища.

Вътрешните възстановителни процеси, случващите се в организма на младата майка в следродилния период, се съпровождат

с външни характерни прояви – особени интимни отделяния, които се наричат „лохии“. Състоянието може да продължи дълго – до 40 дни след раждането. Характерът на лохиите в различните етапи на следродилния период съществено се променя. През първите три-четири денонощия отделянията са обилни и със съсиреци (значително повече от първия ден през менструалния цикъл). След това лохиите постепенно се променят: цветът им става розов, а след седмица и половина – розово-жълт. Паралелно с това се променя и консистенцията и обилността им. Още един немаловажен етап в процеса на възстановяването след раждането е заздравяването на слизестата обвивка на влагалището и на външните полови органи. По време на раждането тези тъкани се подлагат на значително разтягане, съпроводено с образуването на микротравми – малки ерозии и цепнатини, ожулвания, а понякога – и с разкъсвания. В последния случай за най-добро заздравяване и защита от инфекции може да бъдат поставени шевове.

Бързото възстановяване след раждането, благополучното заздравяване на кожата и слизестата обвивка в областта на интимната зона, отсъствието на усложнения и дискомфорт, доброто самочувствие – зависят много и от самата майка. И точно – от знанията и спазването на правилата за интимна хигиена през следродилния период.

ПОДДЪРЖАЙ ЧИСТОТА

Хигиената в интимната зона е изключително важен фактор за бързото и благополучно възстановяване и повечето усложнения след като мъникът се е повил на бял свят се развиват именно на фона на нередовната интимна грижа. Трябва да признаем, че през първия месец след раждането жената е подложена на риск от развитие на възпалителни процеси на репродуктивната система. Причините са няколко. В следродилния период върху слизестата обвивка на срамните устни, стените на влагалището и шийката на матката могат



РИБА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ



РИБЕНА СУПА



ВИТАМИНОЗНА САЛАТА



МЛЕЧНО-ПЛОДОВ ШЕЙК

КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ПРЕЗ АВГУСТ



Мариана Сарачева
Лигер-консултант
по кърмене

Тя се казва Мариана Сарачева и е от гр. Казанлък. Майка е на Петя и Теодор. По професия е учител по физическо и треньор по алпинизъм, а от 2011-а е помощник по кърменето към международната доброволческа организация Ла Лече Лига България, чиято основна цел е да дава информация и подкрепа на майки, които кърмят.

„Когато бях бременна с първото дете, прочетох „Книга за кърменето“ на Хана Лотроп. Тя бе базата за формиране на моята философия за отглеждане на децата ми“ – споделя Мариана. След раждането учителят по физическо минава през редица трудности. Оказва се, че най-близките ѝ жени в семейството нямат опит с кърменето и съветите, които щедро ѝ дават, са отхвърлени като неефективни в целия свят. Това я кара да се свърже с Ла Лече Лига, да посещава срещите им и да се шегува с мъжа си, че ѝ дължи 4 000 лв., които е спестила благодарение на безплатното кърмене!

„Най-голямо удовлетворение за мен е, когато майки на кърмени бебета ми благодарят – не крие Мариана. – Знам колко е важно да получиш подкрепа в напрегнат момент!“ Затова сега аз предлагам помощ и се надявам всяка майка да кърми колкото се може повече своето дете.

Деси Пеева

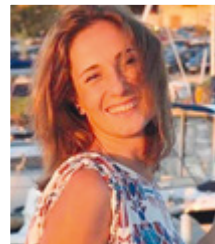
Лигер-консултант
по кърмене



Деси е майка на 2 деца. Имала е трудности с кърменето на първото си дете и е получила много грешни съвети. За щастие попада на информация за кърмене от Ла Лече Лига, което много ѝ помага. От 4 г. е член на Ла Лече Лига България и от 1,5 г. е международно акредитиран Лигер – консултант по кърмене. Част е от група за подкрепа и информация за кърмене „Ла Лече Лига София“. Всеки месец изнася лекции за кърмене, захранване и отбиване. Вземат участие и като гост лектор с някои от местните училища за родители.

Цвета Маркова

Лигер-консултант
по кърмене



Цвети е майка на три дечица – едно момиче и две момчета. При първото си раждане не получава адекватна подкрепа и не успява да кърми дълго. Това я мотивира сама да потърси информация и помощ преди раждането на второто си дете. В интернет попада на библиотека с преведени на български статии от Ла Лече Лига и научава много полезни идеи за успешно кърмене. При възникнали трудности се свързва и с консултант по кърмене от Ла Лече Лига, от който получава подкрепа, която я изпълва с признателност и желание и тя да помага на други майки. От 4 години е акредитиран Лигер - консултант по кърмене към Ла Лече Лига България и въпреки динамичното ежедневие на майка на три деца, винаги се радва, когато може да помогне. През 2016г. се премества в гр. Пловдив, където вече води лекции и се надява да е все по-полезна на майките.

