

Моето дете

бр. 09 | Септември 2012

цена списание+приложение книга 7 лв.

ВАЖНИТЕ МОМЕНТИ В РАЗВИТИЕТО:

- * *коу са те*
- * *за какво да внимаваш*
- * *помогни, без да пречиш*

**ОПИТАЙ
ТОВА!**

**ЗАБАВНИ ИГРИ
ПРЕЗ ЕСЕНТА**

ВНИМАНИЕ:

*сладки
опасности!!!*

КЪРМЕНЕТО
(ИМА ЛИ НЕГАТИВНИ
СТРАНИ?)

**5 ВЪЛШЕБНИ
ХРАНИ**
ЗА СИЯЕЩА
БРЕМЕННА УСМИВКА

**СПЕЦИАЛНО
ЗА ТАТКО!**

**СТАТУС:
САМОТЕН
РОДИТЕЛ**

ISSN 1312-8736



9 771312 873194

Това е откъс от списанието.

Цялото списание може да намерите в Библио.бг

www.biblio.bg



СЪДЪРЖАНИЕ септември 2012

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



55

ВАЖНИТЕ
МОМЕНТИ В
РАЗВИТИЕТО:

- * кои са те
- * за какво да
- * внимаваши
- * помозни,
- * без да
- * пречиш

46

ВНИМАНИЕ:
сладки
опасности!!!

23

5 ВЪЛШЕБНИ
ХРАНИ
ЗА СИЯЕЩА
БРЕМЕННА УСМИВКА

ОПИТАЙ
ТОВА!
ЗАБАВНИ ИГРИ
ПРЕЗ ЕСЕНТА

88

КЪРМЕНЕТО
(ИМА ЛИ НЕГАТИВНИ
СТРАНИ?)

36

СТАТУС:
САМОТЕН
РОДИТЕЛ

94

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Здраве на хапки
- 20 Доктор на повикване
- 23 За красива бременна усмивка
- 26 Критични периоди през бременността
- 28 Депресия по време на бременност
- 31 Шопинг – Пея под гъжда :)
- 32 Училищни истории

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Негативните страни на кърменето
- 38 Тортиколис (или изкривено вратле)
- 40 Доктор на повикване
- 44 Витилиго
- 46 Сладки опасности
- 48 Кога трябва да търсиш Бърза помощ!
- 50 В очакване на зъбките
- 52 Нежелани „гости“ в детските косички
- 54 Козметика: Хигиена на косата
- 55 Специални страници: Помогни ми да се справя само!
- 62 Нощното напикаване
- 64 Шопинг: Време за баня!
- 65 Лека нощ, приказки!
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 За децата с любов!

ПЛЮС:
РАЗКРИЙ ТАЙНИТЕ НА
ДЕТСКИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ
В ПЪРВАТА ГОДИНА,
СТР. 55

88

ЕСЕННИ
МАЙСТОРИИ И
ИГРИ



38

ТОРТИКОЛИС
(ИЛИ ИЗКРИВЕНО
ВРАТЛЕ)

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

- * Независимо какво и колко ядеш, бебето ще вземе най-доброто. Важно е не само количеството, а и качеството на това, което консумираш през 9-те месеца. Порция елда със зеленчуци ще те засити също така добре, както и кифла с шоколад, **стр. 16**
- * За да подпомогнеш пълзенето, постави детето да легне по корем и фиксирай стъпалата му при свити в коленете и тазобедрените стави крака. След това сложи пред него ярка играчка и изчакай да се придвижи, **стр. 55**
- * Хранителната алергия може да бъде спешно състояние, ако е придружена от симптоми като сърбеж, кожни обриви, затруднено дишане, подуване на езика и устните, посиняване, **стр. 48**



72
 ЗА ДЕЦАТА С
 ЛЮБОВ!



78
 ...И АЗ ЩЕ ПЕЯ
 ПОД ДЪЖДА

- 75 Изграчките на грузия пол
- 78 Шопинг: ...и аз ще пея под гъжга :)

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 80 Месечният цикъл след раждането
- 83 Гърдите след бременността и кърменето
- 85 Отново мога...:)
- 86 Козметика: Красив бюст

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 88 Есенни майстории и игри
- 90 С усмивка в детската градина
- 93 Шопинг: За презгърджи и игри
- 94 Статус: Самоотен родител
- 96 Образцов дом
- 97 VIP Детски дневник
- 98 Конкурс Виж колко съм сладък!



90
 СУСМИВКА В
 ДЕТСКАТА
 ГРАДИНА

КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ!



- * Чаша „Имунокин“ и говореща книжка „Светът около нас“ (изд. „Хермес“) ще спечели писмото на месеца, на стр. 14
- * Най-добрият съвет ще получи пантофки Disney – Мечо Пух, на стр. 68
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи рамка за снимка „Моемо дете“. А един от публикуваните, изтеглен с томбола, ще грабне голямата награда „Бръмбар Пъзел“ на Thinkle Stars, на стр. 98.



ЗДРАВЕ НА ХАПКИ

Ще ставаш мама и вече мислиш повече за човечето, което расте в теб, отколкото за себе си. Как да му гадеш най-доброто? Започни с храненето.

Планиране на здравословно ежедневно меню

Добре е да организираш храненето си така, че винаги да спазваш погодно съотношение на различните групи храни. 1/3 зърнени (като предпочитай пълнозърнести хляб, макарони и гр.), 1/3 плодове и зеленчуци, а последната 1/3 разпределяш между месото и рибата, млечните продукти и бързите въглехидрати.

Дали е необходима по-специална грижа за зъбите по време на бременността? Тази статия ще даде основните отговори на всички твои въпроси.

Бременните често се сблъскват с дентални проблеми. Това се дължи най-вече на хормоналните промени, които цялостно намаляват защитните сили на организма. Тъканите в устната кухина стават по-податливи на бактерии, което може да доведе до възпаление на венците. По-лесно се натрупва плака по зъбите, а това увеличава риска от кариеси. За да избегнеш подобни проблеми, е желателно да акцентираш върху добрата хигиена и профилактиката.

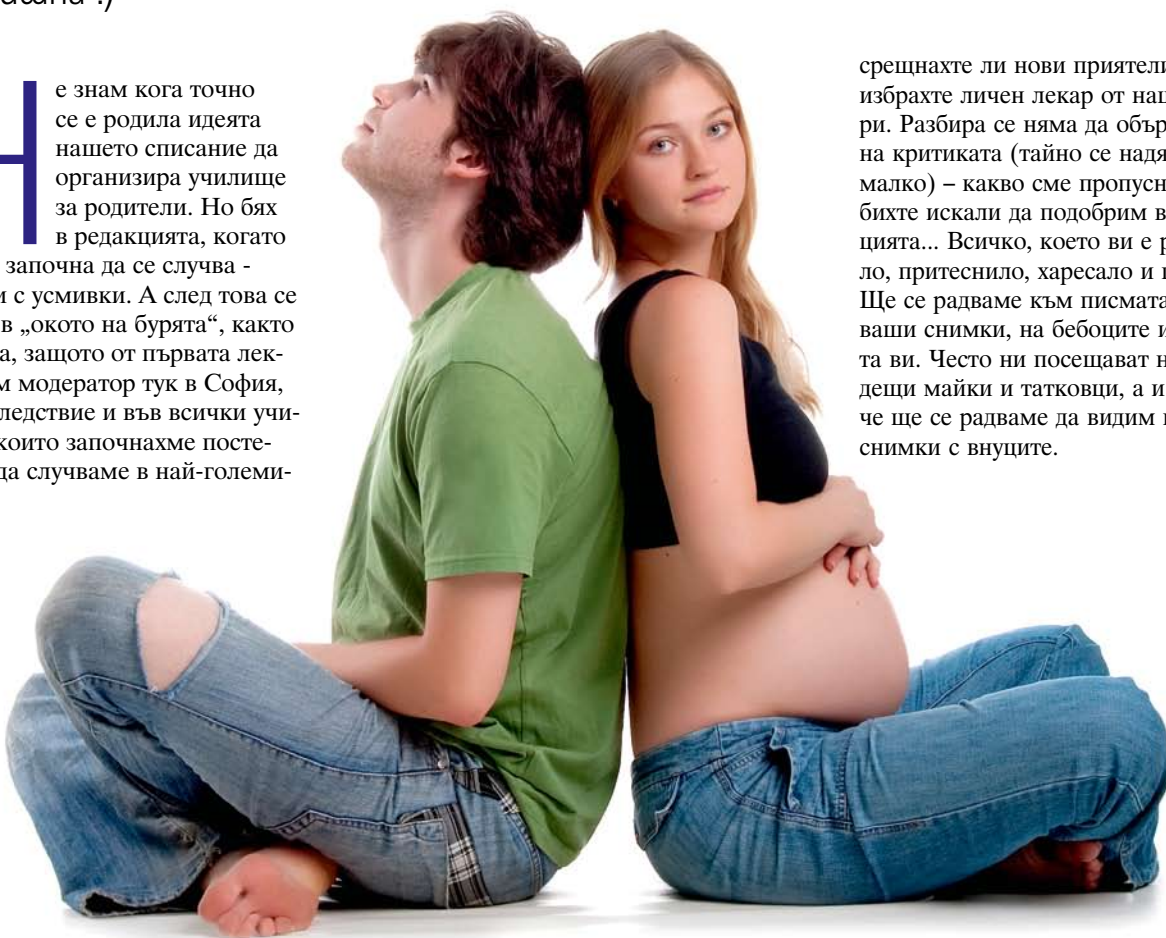
Сн. shutterstock.com, илчен архив

За КРАСИВА бременна усмивка

Добре дошли!!!

Никои не се ражда научен да бъде родител. Всеки от нас отчасти съзнателно, отчасти - не, копира поведението на онези, които с любов нарича „мама и тате“. И все пак - малко подготовка за това какво те чака в света на родителството не е излишна :)

Не знам кога точно се е родила идеята нашето списание да организира училище за родители. Но бях в редакцията, когато всичко започна да се случва - бавно и с усмивки. А след това се оказах в „окото на бурята“, както се казва, защото от първата лекция съм модератор тук в София, а в последствие и във всички училища, които започнахме постепенно да случваме в най-големи-



срещнахте ли нови приятели, или си избрахте личен лекар от нашите лектори. Разбира се няма да обърнем гръб и на критиката (тайно се надяваме да е малко) – какво сме пропуснали, какво бихте искали да подобрим в организацията... Всичко, което ви е развълнувало, притеснило, харесало и помогнало. Ще се радваме към писмата да има ваши снимки, на бебоците и семействата ви. Често ни посещават не само бъдещи майки и татковци, а и баби, така че ще се радваме да видим и тях на снимки с внуците.

те градове в страната - Пловдив, Варна и Бургас. Смя да твърдя, че нищо от това, което се случва сега, нямаше да е възможно без вас. Затова всички ние, които отговаряме за организацията на училищата за родители в цялата страна, ви благодарим за вниманието и присъствието.

И тъй като тази прекрасна наша инициатива вече става на цеели 18 месеца, а през това време посрещнахме не едно и две бебета (които също идват на училище със своите майки и татковци), вече е крайно време да си направим рубрика, посветена на нея :)

Тук, на страниците на списанието ще очакваме вашите забавни и интересни истории, свързани с бременността, раждането и училището ни за родители. Били ли сме ви полезни, какво още искате да научите от нас,



училище за родители град Варна

Отговорите на твоите Въпроси...

...за здравето, развитието и

възпитанието на детето

Физиологичната
фимоза изчезва едва
когато детето навърши
3-4 години,
а в единични случаи – чак на 6.

Фимоза

» Синът ми е на 6 месеца и все още кожичката над главичката на членчето му се смъква много трудно и болезнено за бебето. Трябва ли да вземем някакви мерки и кога се налага оперативна намеса?

Всички бебета се раждат с нормално стеснение на кожичката пред главичката на членчето, поради което тя не може да се забели. Тази кожичка има за цел да покрива външното отворстие на пикочния канал и така да не попадат бактерии от изпражненията на бебето в пикочните пътища. Най-често става дума за физиологична фимоза, когато бебето отделя свободно урина на струя, без никакви затруднения и смущения. С възрастта тъканта се отпуска и към края на първата година у повечето бебета забелването е възможно, но не е необходимо да го правиш, защото може да предизвика болка и дори кървене.

КОГА СЕ НАЛАГА ОПЕРАТИВНА НАМЕСА:

* Когато струята на урината у бебето е много тънка, а кожичката над главичката се издува като балонче, когато бебето пишка, защото там се задържа течност.

* Ако фимозата е довела до възпаление на кожичката и тя е отекла и зачервена.



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети „Бебето в първия месец“

Сладки ОПАСНОСТИ

Повече от всякога децата ни ежедневно приемат супер сладки храни и напитки. Последниците не са за подценяване!

Подсладени сокчета, плодови млека, бисквити, близалки, вафли, чипсове... всичко съдържа захар под една или друга форма. Изследователи от Университета в Калгари са анализирали редица храни като млека и зърнени закуски, специално маркирани за възрастта до 3 г., и установили, че при повече от половината изследвани продукти поне 20% от съдържащите се калории са от захар.





Помогни ми да се справя само!



нар. „център на говорене“) на мозъка се случват редица промени. Благодарение на тях малкото започва да издава първите си систематизирани звуци, т. нар. „гукане“. При този начин на комуникация детето използва задната част от гърлото си, за да възпроизвежда гласни звуци („ауу-ауу“ и „оуу-оуу-оуу“). Опитай да му отговориш по същия начин и то най-вероятно ще ти отвърне с „аууу- аууу“. Нужно е време, за да се усъвършенства „гукащата“ комуникация.

Помощ от мама...

- Бебето ще е заинтригувано от способността само да произвежда шум. Покажи му различните звуци, които могат да издават играчките му, и то ще се опитва само да ги възпроизведе.
- Едно от най-добрите неща, които можеш да направиш, за да стимулираш малкото, е, като му разказваш за нещата от живота ви: „Мама си обува обувките и сме готови за разходка в парка. Нали обичаш да ходим в парка?“ За каквото и да говориш, бебето обожава звученето на гласа ти. Ако до 3-месечна възраст не започне да гука спонтанно, консултираи се с педиатъра.

Обръщане (2-3-месечна възраст)

След третия месец бебето започва да се обръща. Първо от корем на гръб, а след това и от гръб на корем. От положение по корем бебето се повдига на ръцете си и след това да започва да се избутва назад и напред или да ритя с крачета. Ако е достатъчно силно, тези движения ще му помогнат да се претърколи по гръб (първия път може дори да се стресне и заплаче). Обръщането от гръб по корем често отнема до около пет месеца, тъй като изисква по-добра координация и сила. Това е опасен период, защото родите

Гърдите след бременността и кърменето

„Какво ще се случи с гърдите ми по време и след кърменето?“ е въпрос, който си задава всяка жена (дори тези, които все още само планиват бебе). „Нищо непоправимо“ - е нашият отговор.

отговор на майчините, стимулиращи кърмата хормони, които преминават и към бебето по време на раждането.

Време на бурни промени

През пубертета се случва „тапицирането“ на гърдата с мастна тъкан. Това е времето, когато размерът придобива значение и за жените. Формата и големината на гърдите обаче нямат нищо общо със способността им да произвеждат мляко. Промените, които се случват невидимо вътре, са много по-важни. Млечните каналчета се удължават и разклоняват все повече. Хормоните по време на цикъл предизвикват бързо развитие на дяловете на жлезата и алвеолите в тях (клетките, които ще произвеждат кърма, ако настъпи бременност и раждане). При настъпването на менструацията тези промени търпят обратно развитие, но не изцяло – т.е. всеки един менструален цикъл постепенно доразвива все повече способностите на гърдата да произвежда мляко.

А когато бременността настъпи...

...болезнените и напрегнати гърди в първите седмици са ясен сигнал за това, което се случва. Бурно се развиват дяловете на млечната жлеза, каналчетата се удъл

Малко предистория

Всичко започва по времето, когато всяка от нас е била ембрион в утробата на своята майка. Първите наचени на тъканите, от които ще се оформят гърдите, се появяват още през шестата седмица от ембрионалното развитие по протежение на т.нар. млечна линия – от мишниците до слабините. Тогава ембрионът все

още не е диференциран по пол – така че ако някога си се чудила защо мъжете имат гърди, след като практически не им трябват, вече знаеш. Просто развитието на гърдите започва още преди да са се активирали онези части от ДНК, които ще определят половото развитие (а това идва да покаже колко важна е функцията им за оцеляването на човешкия вид). Между 12 и 16 г. с. вече е оформена

гладката мускулатура на ареолата и зърното. А през 32 г. с. има първични млечни каналчета.

Около раждането гърдите вече могат да отговарят на хормонални промени. Често срещаното им подуване при новороденото (независимо дали е момче или момиче!) се дължи на хормонални промени и при тези ситуации не е изключено да се появи секрет, подобен на коластра. Всичко това е в

Красив бюст

Как да се грижиш за гърдите си след раждане и кои продукти са подходящи за периода на кърмене?



Стягащ гел за бюст и деколте Perfect Body на Oriflame* с иновативна формула с активен 3D комплекс, който стяга и тонизира кожата.



Лосион за тяло Nivea Q10 plus*, който стимулира обновяването на клетките и стяга кожата. Веднага след нанасяне ще я усетиш по-еластична. Осигурява и интензивна хидратация.



Олио за гърди по време на кърмене Stillöl на Weleda на базата на сладък бадем и етерични масла от копър и кимион. Стимулира образуването на мляко и регулира потрѐка му в момента на кърмене. (23.50 лв.)

Крем за овлажняване на зърната на Avent. Съдържа чист ланолин, който подобрява нивото на влажност. Използвай го два пъти дневно по време и на бременността, и на кърменето. (30мл, 22,50 лв.)



Лосион за тяло с неустоим аромат на ананас и сладко чили на Velnea* от грозехи Lily. Нежно гали сетивата, хидратира кожата и я прави нежна и мека.



Подхранващ балсам при кърмене на Mustela*. Премахва усещането за сухота и дискомфорт, особено в зоната на зърната. Защишава и прави кожата по-мека и устойчива.



Крем за специфична защита на бюста на Mustela*, който може да използваш както по време на бременността, така и в периода на кърмене. Усилва еластичността на тъканите и подхранва кожата.



Серум за стягане на бюста и шията с екстракт от средиземноморски маслини Planet Spa на Avon (3,90 лв.)



Серум за тяло Aromessence Excellence на Decléor* без парабени, минерални масла и оцветители. Този коктейл от етерични масла действа в сърцето на епидермиса, за да поддържа кожата стегната за дълго време.



Още по време на бременността е добре да се използват подхранващи и стягащи продукти за цялото тяло, включително и гърдите, за да се запази еластичността на кожата и тя бързо да се приспособи към промените. В периода на кърмене вниманието към бюста се увеличава, защото тази зона става много чувствителна и фина. Това означава ежедневни грижи, сред които редовно почистване и подхранване. Предлагаме ти няколко съвета, за да предпазиш гърдите от отпускане:

- Прави редовни упражнения за мускулите на шията и гърба, защото гърдите нямат мускули, но формата им може да се повлияе от степента на еластичност на кожата и тонуса на заобикалящите ги мускули.
- Подгържай теглото си, защото рязкото покачване и сваляне на килограми веднага се отразява негативно върху еластичността на кожата.
- Избирай сутиен, който не стяга гърдите и позволява на кожата да диша.
- Въръжи се с козметичен продукт за стягане на бюста. Някои от средствата са специално предназначени за бременни или кърмещи, което означава, че съдържат полезни съставки.

Очаквай

следващия брой
на 21 септември

В него ще прочетеш:

- ✓ Кога детето има нужда от диета?
- ✓ Бракът vs. съвместното съжителство.
- ✓ Проблеми с очите и бременност.
- ✓ Тайните на домашно приготвената зимнина.



Условия за участие в конкурсите

Как да участвате:

- Изпращайте писмата си на адрес: София 1303, ул. „Отец Паули“ 15, ет. 3, за „Моето дете“ или на e-mail: moeto_dete@sanomabliask.bg
- Посочете Вашите данни: трите имена, адрес и телефон за контакти, e-mail (ако имате). Отбележете името на конкурса, в който участвате.
- Редакцията не връща изпратени снимки и материали. Личните данни, предоставени за участие в конкурсите, могат да бъдат използвани от сп. „Моето дете“ за предлагане на нови услуги (безплатни или платени), за промоции, запитвания, за статистически цели, освен в случай на изрично несъгласие на потребителя, изпратено на следния e-mail адрес: moeto_dete@sanomabliask.bg.
- Наградите ще бъдат изпратени по куриер на посочения от участниците адрес в работно време (от понеделник до петък между 9.00 и 18.00 часа). Сп. „Моето дете“ не носи отговорност за неполучени награди по вина на куриерската служба или при неточно попълнени данни от страна на участниците.
- Неполучени и непотърсени награди се пазят до 2 месеца след публикуването на имената на спечелилите, след което се разиграват отново.

Наградените от брой септември:

В конкурса „Писмо на месеца“: Радостина Илчева получава чаша „Имунокинг“ и книжка „Дивите животни“.

В конкурса „Виж колко съм сладък!“ - всички публикувани снимки в брой август получават рамка за снимка „Моето дете“. Ния Мирчева, Варна, печели „Джази Джей Тромпетът“ на Thinkle Stars.

За най-добър съвет: Теодора Вълкова-Кирова, получава система за миене на ръце без докосване „Dettol No-Touch“.



СТАТУС: САМОТЕН РОДИТЕЛ

Всеки иска децата му да растат в здраво и щастливо семейство. Но това не винаги е възможно. Животът е пъстр! Светът – за двамата... :)

Понякога обаче тези двама не са влюбени, а бащата и детето му. Толкова. Мама може да липсва. Важното е да има обич!

Обществото, разбира се, има своите порядки. Щом семейството не е пълно, то „правилото“ е децата да останат при майката. Самотни бащи се срещат много по-рядко. Може би затова не сме свикнали да обсъждаме техните проблеми. А те по нищо не се различават от тези на самотните майки. Дори в някои случаи татковците са по-ощетени, що се отнася до привилегиите, с които могат да се ползват. Законодателството ни е много конкретно за правата на детето и майката, но ако родителят, който отглежда мъника, е баща му, тогава нещата леко се размиват. Той може да ползва 24-месечния платен отпуск за гледане на дете (познат ни като „майчинство“), но ако майката е отстъпила своите права в негова полза. Добрата новина е, че е упоменато, че към всеки случай

За самотен родител се определя лице, отглеждащо самостоятелно своето дете (деца) в отсъствие на брачен партньор, при наличие на обективни обстоятелства:

- * загуба, смърт на един от родителите;
- * раздяла, развод;
- * дълготрайна загуба на трудоспособност при един от родителите.

0.5% са мъжете у нас, които отглеждат сами децата си

се подхожда индивидуално. Освен това родителят или настойникът на детето имат право на 6 месеца неплатен отпуск за отглеждането му, докато то навърши 8 годинки. Не е ясно от къде ще идват доходите през въпросната половина година, но поне я има като опция.

А погледнато реално, ситуацията не е никак сложна. Независимо как е структурирано едно семейство, най-важно за мъниците е да растат в любов и разбирателство. Според социалните служби децата с един родител попадат в няколко рискови групи - по-заstraшени са от домашно

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

