

Моето дете

бр.9/септември 2013

САМО
3 лв.

ИМА ЛИ
НЕХРАНИТЕЛНА
КЪРМА?

ВАЖНА ЛИ Е
ПОЗИЦИЯТА НА
БЕБЕТО,
за да протече
раждането
нормално?

ОПИТАЙ
ТОВА!

ДОМАШНИ
ЗАДЪЛЖЕНИЯ
СПОРЕД
ВЪЗРАСТА И
УМЕНИЯТА НА
МЪНИКА

БРОНХИТ ИЛИ ПНЕВМОНИЯ?

Трябва ли

децата
да бъдат
наказвани?

- **разпознай
симптомите**
- **помогни с лекове
от природата**

От брой В брой
ЕНЦИКЛОПЕДИЯ НА
Бременността
(девети месец)

13 НАЙ-ЧЕСТИ
ПРИЧИНИ за

сухата кожа при новородените

И ИЗПИТАНИ РЕЦЕПТИ ЗА СПРАВЯНЕ С ПРОБЛЕМА

ISSN 1312-8736



9 771312 873040

Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



- 29
- 48
- 51
- 36
- 60
- 72
- 24



74
ДЕТСКАТА
СТАЯ

16
СЪРВАЙВЪР
С КОРЕМЧЕ

ПЛЮС:
Еко бебе
СТР. 41

**ПОЛЕЗНО ЗА МАМА
ЗА БРЕМЕННАТА**

- 16 Сървайвър с коремче
- 20 Доктор на повикване
- 23 Анемия през бременността
- 24 Девет месеца забрани
- 27 Девети и десети месец
- 29 Позиции на бебето преди раждане
- 32 Хубост от природата
- 34 Шопинг: Есенно възхищение




ЗА ДЕТЕТО

- 36 (Не)хранителната кърма
- 38 Доктор на повикване
- 41 Специални страници: Еко бебе
- 48 Бронхит и пневмония
- 51 Естествена грижа
- 54 Гастроезофагеален рефлукс
- 56 Биоритми – що е то?
- 59 Шопинг: Стъпка по стъпка
- 60 У дома всеки има задължения
- 62 Важна е всяка минута
- 66 Шопинг: Музика и игри
- 67 Как влияе музиката на детето?
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 Шопинг: Топла презгръдка



32
ХУБОСТ ОТ
ПРИРОДАТА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:

-  Дарове от природата за повече красота, **стр. 32**
-  Био правила за... храненето, **стр. 44**
-  Как да общуваш пълноценно с детето, **стр. 62**

72 Престъпление и наказание
(продължение)

76 Козметика: Любими герои

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

78 Имунитет след раждането

80 Сънят на мама

82 С бебе и ученик

84 Козметика: От глава до пети

86 Извор на енергия

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

88 Светът на бащите

90 Помисли, прецени и избери

94 С мисъл за природата

98 Конкурс: Виж колко съм сладък

СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ



60

У ДОМА
ВСЕКИ ИМА
ЗАДЪЛЖЕНИЯ

94

С МИСЪЛ ЗА
ПРИРОДАТА

82

С БЕБЕ И
УЧЕНИК



КАКВО МОЖЕШ ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



* Плюшена изграчка ще спечели писмото на месеца, на стр. 14.

* Най-добрият съвет ще получи **книга** „Аз строя пиратски кораб“ на изд. „Хермес“, на стр. 68.

* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи **Мек измивач гел ABCDerm на BIODERMA + зумена изграчка пингвинче**, на стр. 98.

Сървайвър с (или предизвикателствата

Може би дни след като получиш потвърждение от гинеколога си, че ще ставаш мама, ще започнеш да разбираш защо в близкото минало гумата за бременна е била „трудна“.

Хормоните ти не спят – те лудуват без почивка, а твоето тяло е под прякото им командване и се опитва да се нагоди към 24-часов, изпълнен с предизвикателства ритъм.

7.00 ЧАСА ДЕНЯТ ЗАПОЧВА С... ГАДЕНЕ :(

Звукът от алармата разкъсва утринния мрак, а ти искаш да разкъсаш някого. Кой, за Бога, е измислил сутрешното неразположение? Всъщност по-точно би било да питаме – защо му казват „сутрешно“, като при повечето жени си е почти целодневно... Така или иначе около 90% от бременните преминават през това неприятно състояние. Обикновено сутрешното гадене се дължи на хормоналните промени в организма ти, но може да бъде предизвикано също и от стрес или умора.

ОПИТАЙ ТОВА!

Джинджифилът е добро облекчаващо средство. Можеш да си вземеш коренче, да отрежеш малко парче и да го сдъвчеш. Курабийките с тази подправка обаче не са чак толкова добро решение, защото съдържат повече захар, отколкото джинджифил. Опитай също да облекчиш неприятното усещане, като хапнеш препечена филия, обикновена бисквита, варени картофи или ориз на малки порции.

9 месеца

ЗАБРАНИ

Има ли право бъдещата майка на малки „изкушения“? Или през 9-те месеца трябва безропотно да се откаже от всички свои навици, които биха навредили на малкото човече?

Всяка бременна се сблъсква с този проблем и си задава безброй въпроси. В крайна сметка решението е нейно, но е добре да се съобрази и с мнението на специалистите.

„Не трябва, но много ми се иска...“

Случва се бъдещата майка да има проблеми със здравето. Не са малко случаите, когато се регистрира неразвиваща се бременност и опасност от спонтанен аборт. Ето защо лекарите съветват през 9-те месеца да се въздържаши от всякакви вредни навици. Преди да запалиш цигарата, помисли за вредата, която нанасяш на един нов невинен живот. Все пак заслужава си да си наложиш някои ограничения в името на тъй желаното от теб здраво бебе.

Внимание: Не се заблуждавай, че в минимални количества алкохолът, цигарите, наркотиците са безвредни за плода.

„Каквото посееш, това ще пожънеш“

Нероденото дете се храни с това, което похапва мама. Ако ти имаш хранителна алергия, непоносимост към дадени лекарствени препарати, то това ще даде отражение и на плода.

Плацентата има защитна функция, но с токсините не може да се справи. Чрез кръвта те могат да попаднат в крехкия организъм. Не случайно лекарите отбелязват важноста на периода от 9-ата до 12-ата седмица например, когато се формира плацентата. Тогава интензивно се изграждат всички органи и системи. А развитието на плода практически зависи от майчиния организъм.

Внимание: През първите три месеца бъди стриктна по отношение на препоръките на лекаря. Вземи всички необходими мерки, за да се „застраховаш“ срещу евентуални проблеми.

**Сладки
изкушения**

И до днес лекарите спорят доколко е нужно да

се ограничава употребата на захар по време на бременността. Повечето специалисти не виждат проблем, ако бъдещата майка „злоупотребява“ със сладкишите в разумни количества (стига да няма противопоказания, като захарен диабет например).

По отношение на храната обаче няма спор, че тя трябва да бъде разнообразна и здравословна. Затова не пропускай да включваш всеки ден в менюто си: плодове и зеленчуци, риба, млечни продукти, месо и пълнозърнести изделия.



Позиции на бебето преди раждането

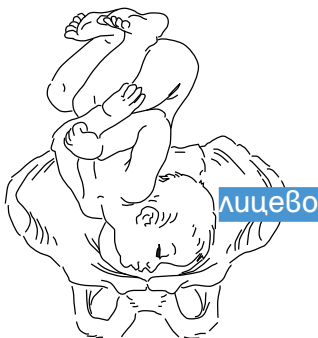
Как е разположено бебето в утробата на мама е от основно значение за протичането на естествено раждане.

Обикновено бебето инстинктивно заема най-благоприятното за раждане положение – **главично (теменно)**

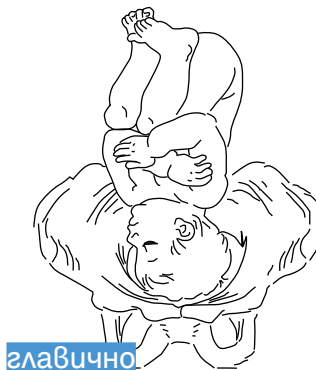
предлежание (с главата надолу). Това е и най-благоприятната позиция, за да се роди по-бързо и по-лесно.

Но, все пак, това не е единственото положение, в което мъничкото може да е застанало, въпреки че останалите варианти не се срещат толкова често. А те са:

Лицево предлежание – при него главата е отметната назад. Естествено раждане е възможно, но трудно. Може да се наложи форцепс или цезарово сечение, особено ако става дума за първо раждане.



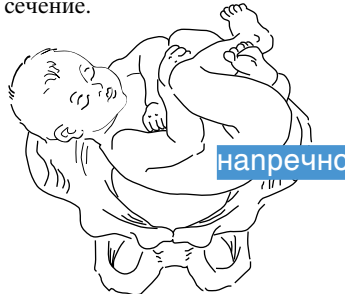
лицево



главично

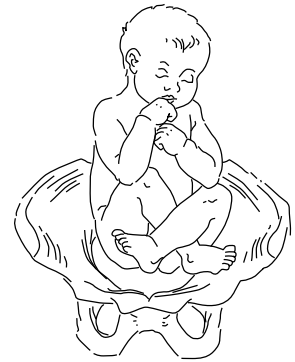
Челно предлежание – положението на главичката е средно – между лицевото и теменното предлежание. Естествено раждане е невъзможно. При това положение диаметърът на главата е много голям и тя не е в състояние да мине през тазовата област. Налага се цезарово сечение.

Напречно (раменно) предлежание – бебето е разположено хоризонтално – надолу или нагоре с гърба. И в този случай естественото раждане е невъзможно, налага се цезарово сечение.

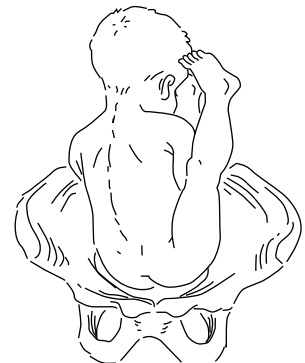


напречно

Седалищно предлежание – при него детето е със седалището надолу. Първо се показва меката част на седалището (в 2/3 от случаите) или пък долните крайници (в 1/3 от случаите). Въпреки че раждането може да стане по естествен път, то често е придружено от усложнения.



седалищно



Няма как да минеш през кърмаческата си „кариера“, без поне веднъж някой да те попита: „А сигурна ли си, че кърмата ти е достатъчно хранителна?“



Консултантите от Национална асоциация „Погкрена 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

(Не)хранителната кърма

Още от древни времена хората са се опитвали да преценяват качеството на кърмата на дойките „на око“ според различни признаци – основно цвят и рядкост. Колкото и смешно да е, съвременните съмнения в хранителността на млякото продължават да почиват на същите „научни“ доводи и „окомерна“ преценка.

„Виж каква хубава мазна жълта кърма“ – в действителност жълтият цвят на кърмата не се дължи на съдържанието на мазнини, а на съдържанието на бета-каротин (вещество с жълто-оранжев цвят, от което

организмът произвежда витамин А). Ако пиеш ежедневно сок от моркови, кърмата (пък и кожата ти) бързо ще придобие желаните жълто-оранжев оттенък – но това няма връзка със съдържанието на мазнини. Изследванията за състава на силно концентрираната жълта коластра и жълтеникавото преходно мляко, които се отделят в първите 7-10 дни след раждането, показват, че те съдържат значително по-малко количество мазнини, но повече бета-каротин, отколкото синкавобялата

С официалното съдействие на Национална асоциация „Погкрена за кърмене“

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

Еко



бебе

Не пропускай да разбереш...

- Как се отглежда „еко“ бебе в 21-ви век?
- Колко „био“ са биопродуктите?
- Какво да избереш от аптеката на баба?

Нужно е да знаеш...

За да се грижиш за природата, докато отглеждаш дете, не са нужни много средства. Трябват ти желание, въображение и една съвсем малко по-различна гледна точка за „важните неща“ в живота.



Естествена грижа

Бebешката
кожа е много
чувствителна.
Точно поради тази
причина е добре да
бъдем възможно най-
деликатни към нея.

В днешно време,
когато почти
всички проду-
кти за грижа
за кожата съ-
държат изкуст-
вени съставки
и активни хи-
мически субстанции, се оказва
изключително трудно да раз-
читаш, че масовата козметика
в търговската мрежа не само

ще третира бeбешката кожа
по най-безопасния начин, но и
че няма да я изсуши допълни-
телно.

За да приложиш дадено лече-
ние или да използваш опреде-
лен лосион срещу суха кожа,
трябва най-напред да идентифи-
цираш, след което да отстраниш
колкото е възможно повече от
причините и факторите, които
допринасят за това състояние

Бъцю

Биоритмите са ритъмът на живота и те се регулират от времето и продължителността на съня, скоростта на растежа, увеличаването на теглото и други параметри от детското развитие.

Биоритмологията е наука, която разглежда организацията на живата материя във времето.

Биоритмите ни позволяват да се приспособим към промените в обкръжаващата ни среда – на първо място към смяната на деня с нощта, лунните фази и годишните времена. Поддържането на естествените биологични ритми се явява особено важно в детската възраст. Именно през този период има съревнование между основните органи и системи на организма. Ето защо от това до колко са правилни биоритмите зависят ръстът и развитието, а също умствената и физическата работоспособност на детето.

ритми – що е то?

Кой как усеща времето?

Докато бебето е в утробата ти, то се влияе от твоите биоритми, но загатва и за своите. Не забравяй, че докато си бременна, зародишът е твърде отзивчив към всяка твоя дума, мисъл или песен. В момента на раждането се поставя началото на собствена биори-

тмична система. Ритмите на различните физиологични функции се установяват по различно време – ритъмът на телесната температура се стабилизира на 2-рата - 3-тата седмица – по-висока е през деня и по-ниска през нощта. Ритъмът

У дома **ВСЕКИ** има задължения

Научавайки гетето да помага у дома, ти изграждаш у него полезни умения, учиш го на отговорност и съпричастност.

Може би ти е писнало да прескачаш играчки, да прибиращ разхвърляни дрехи и какво ли още не. Постоянно казваш на децата да свършат нещо, но... Чудиш се малки ли са още и кога възрастност могат да бъдат твои помощници? И в повечето случаи дори и мърморейки, сама си свършваш всичко, и то „както трябва“. Но така възрастност лишаваш децата от възможността да се приучат на отговорност и участие. Освен това е добре да се знае, че всеки у дома има своите задължения и те трябва да се спазват, за да бъде приятно и уютно на всички.

Какво можеш да направши?

Ето и нашите предложения, които може би ще ти помогнат да включиш и най-малките в домашните задължения.

- » Заедно с децата направете списък с нещата, които те могат да вършат, за да помагат.
- » Отдели време да им обясниш и да потренирате заедно уменията, така че да знаят какво правят. Научат ли веднъж задълженията си, бди наблизно, в случай че се нуждаят от помощ. Повтори нещо, ако се налага, и не им давай на нови отговорности, докато предишните не се усвоят.
- » Осигури на децата подходящи инструменти – малка метла, четка за прах или градински ит.нструменти.
- » Нека детето вижда, че мама има своите задължения, които изпълнява. Така трябва да бъде и с него. Използвай формулата: „Веднага щом свършим... ще направим...“ Приключите ли със задачите, можете да излезете да играете.
- » Отчитай участието, а не качеството на свършената работа. Ако детето е твърде малко и загуби интерес да прибира в шкафа извадените тенджери, то бди готова да му помогнеш и

Как влияе музиката на детето?



Забелязала ли си, че всички деца обичат да пеят, да пляскат с ръце, да танцуват. Това всъщност е част от техния естествен език.

Музиката кара детето да се движи, да танцува, което е толкова полезно за неговото развитие. Пускай му различна музика – и по-бавна, и по-бърза и заедно се забавлявайте. Различната музика действа различно. Счита се, че класическата е най-хармонична и тази хармония се предава на организма. Енергичната и ритмична музика пък тонизира.

Спокойната и мелодична песен успокоява и приспива детето. Според редица психолози, ако детето се събужда и заспива с музика, ще расте по-здрово и по-щастливо.

Според научни изследвания музиката има лечебна сила – нормализира кръвното налягане, активизира мозъчната дейност, подсилва имунната система.

Около 4-тата година на детето можеш да се замислиш да го запишеш в подходяща музикална школа. При всички случаи дори детето ти впоследствие да не се занимава с музика, музикалното възпитание ще му даде много – ще развие неговата съсредоточеност, памет, чувствителност за ритъм, позитивизъм, творчество.

Музиката помага на детето да преживява и да се изразява. Ето какво ти предлагаме за по-големите деца: пусни приятна музика и помолни на детето да ти разкаже какво си представя или пък да нарисува своите мисли.

Нови изследвания показват, че музиката произвежда мощни ефекти върху мозъка, насърчава развитието на познавателните способности, вербалните умения и емоционалната интелигентност.

Музиката помага за развитието на езиковите умения. Дори при деца със заекване чрез пеенето може да се работи над проблема. Това, което децата не могат да кажат без да заекват, обикновено успяват без проблем да го изпеят. И опитай да научиш детето на песнички на различни езици – ще видиш, че няма да има никакъв проблем, независимо, че не разбира значението на думите.

ИВЕЛИНА ХРИСТОВА

Ясновидството е дарба и необясним феномен

Ясновидец №1 в България

Търсиш верния път в живота?
Искаш да попиташ за бъдещето?
Имаш проблем, който не знаеш как да решиш?

ЗАДАЙ ВЪПРОС ЧРЕЗ SMS

IVE24 + имена, години и въпросът ти на номер **191901**

ПРИМЕР

IVE24 Valentina Hristova Maneva 32
Shte imam li vruzka?
на номер **191901**

и ще получиш персонален отговор



Тази услуга е активна до 31 октомври 2013 година. Услугата не е автоматична и отговорът може да се забави до 24 часа. Цена на SMS 2.40 лв. с ДДС. За абонати на трите мобилни оператора. Общи условия за ползване на услугата на www.rozali.com/yasnovidec. За технически проблеми и въпроси 0689 059 984.

ПРЕСТЪПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ

(продължение от брой август)

Стана ясно, че децата не бива да бъдат строго наказвани. Как обаче да въведем правила и ред у дома?

НЕОБХОДИМОТО ЗЛО

В случая най-добрата илюстрация е тази на опита. Ще цитираме американския психолог и баща на 8 деца д-р Сийрс. Ето съветите му в Топ 10:

1 Прекарвай много време с детето си.

Основният принцип за наказване е: Когато то се държи зле или не слуша, позитивното отношение на родителя се прекратява за кратък период от време като се казва точната причина. По този начин детето се научава да се чувства добре, когато слуша, и да се чувства зле, когато не слуша. След като направи връзката между доброто поведение и добрите чувства, детето вече има мотивация да се държи добре.



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Зажителни профилактични прегледи за всяка жена“

2 Подготви детето.

То трябва да направи връзката между лошото поведение и наказанието. До 18-месечна възраст не наказвай, а в ситуации, които са опасни за здравето му, просто го разсейвай. След тази възраст можеш и да намериш място за наказание - например малкото да стои само на някой стол. Към 2-годишна възраст децата вече разбират какво им говориш. Когато им кажеш, че ще бъдат наказани, те знаят, че това означава да седят определено време на стола. Наказанието се схваща като прекъсване на дейността им, наложено от родителите им в следствие от техните действия.

3 Нека наказанието да бъде кратко.

Заведи детето на мястото, на което ще стои наказано, веднага след провинението му. Тъй като си заявила какви ще са последствията от лошото поведение, не е необходимо да обясняваш или да се извиняваш. Ако детето усети, че си несигурна, ще протестира повече. Избягвай да криеш: „Хиляди пъти ти казах не“ и пр. Такова поведение ядосва

мъника, превръща наказанието в отмъщение и не помага за промяна в поведението му. Нека наказанието да е кратко – примерно по една минута за всяка навършена година на детето. (Други автори предлагат времетраенето на дисциплинарната мярка да е с една минута по-дълго от възрастта на хлапето – бел. авт.)

4 Пази тишина по време на наказанието.

Сега не е времето детето ти да пици или ти да му четеш морал. Ако има поука, запази я за по-късно, когато то ще те изслуша и ще я приеме.

5 Отчитай времето.

„Две минути“ не означава нищо за хлапе под 3 години. Таймерът на печката например ще му направи по-силно впечатление и когато се чуе звънът, нека само да реши какво да прави отгук нататък. То може да избере и още да мисли върху поведението си.

6 Избери подходящото място.

За малко дете можеш да използваш легло или малко столче.

Имунитетът след раждането

Едва към края на 40-те години на 20-и век науката имунология започва да изучава особеностите на имунната система на жената по време на бременността и след раждането на бебето.

След раждането за известно време имунитетът на жената е понижен. И той си остава такъв, докато тя кърми бебето си. Роля за това играе и хормонът пролактин, който отключва механизма на лактацията – на него се дължи поддържането на имунната система в потиснато състояние. Но това не е страшно, ако успееш да си осигуриш щадящ режим, въпреки грижите около бебето. Нужно е да се отнасяш по-внимателно към себе си, особено ако раждането е протекло с усложнения и се е наложила хирургична намеса. В такива случаи рискът от инфекции е висок.

КАКВО СЕ СЛУЧВА?

За това, че бременността е уникално състояние, показва и имунитетът. Много жени забелязват, че през този период сякаш получават някаква чудодейна защита

от много болести, простудите „бягат“, а организъмът просто се обновява. След раждането майките се разделят на две групи. При едните периодът на обновление на организма продължава и те се чувстват отлично. При другите се случва точно обратното – за много майки то е до болка познато: коспада, хрема, кашлица, простуди една след друга. Въпросът е - Защо?

Ето как се развиват събитията от самото начало. Настъпването на бременността означава, че в матката се е заселило чуждо за организма на жената тяло. Според разумната логика организъмът на майката би трябвало да разпознае и унищожи клетките с променения генетичен набор. Но подобно нещо не се случва. Защото именно от момента на зачеването започва да действа уникален природен механизъм – имунологичната толерантност, т.е. търпимост. Този механизъм е много важен за организма на бъдещата майка. Задачата му е за сметка на имunosупресията, т.е. умереното потискане на имунната система, жената да запази и износи плода.

ЗА УКРЕПВАНЕ НА ИМУНИТЕТА

Много е важно да поддържаш защитните сили на организма след раждането. Имай предвид, че твоят имунитет е важен, за да бъдеш здрава и да се чувстваш добре.

❁ Щадящ гневен режим

Това е първото нещо, за което е добре да се погрижиш. Нормално е, в началото мъничкото да „изсмуква“ всичките ти сили. И тъй като е ясно, че грижите за бебето са твой приоритет, то не се чувствай виновна да оставиш временно леко встрани домакинската работа.

Създай на организма си щадящи условия, за да му позволиш да се възстанови постепенно. Дори доза егоцентризъм по отношение на детето и на теб самата не е излишен :). Не се притеснявай да обясниш на близките си, че това е временен период, който няма да продължи завинаги, но на този етап това е в името на здравето и благополучието както на детето, така и на семейството всъщност.

❁ Хранителен режим

Това е не по-малко важно из-

Сладките мигове с бебчо у дома се изнизват бързо.

Неусетно идва моментът, когато мама и малчо вече няма как да бъдат постоянно заедно.

Обикновено след навършването на втората година (понякога и порано) на детето, мама трябва да се върне на работа. Колкото и да иска тя, няма как да отлага този момент най-вече за да не загуби работното си място. И започват въпросите – кой е най-добрият вариант за детето – ясла или детегледачка, дали ще може да свикне с порядките в детското заведение и там няма ли постоянно да боледува, мога ли да се доверя на чужд човек в грижите за най-ценното ми съществуване... Да, въпросите са много и напълно основателни. А отговорите са трудни, защото няма как да бъдат еднозначни. Вероятно каквото и вариант да избереш, все ще се намерят и плюсове, и минуси. Важното е, независимо от промените, мъничкото да чувства, че ти го разбираш и подкрепяш, и си готова да му помогнеш с новостите. За всяка промяна е нужен период за адаптиране и мама винаги трябва да проявява търпение и обич. Така всички ще се справите по-бързо и по-успешно с предстоящото.

Предлагаме ти мненията на специалисти, които може би ще ти бъдат от полза във вземането на най-доброто решение за твоето дете – на кого да се довериш: на държавната ясла или на алтернативни форми на обучение и отглеждане?

Помисли, прецени и

ИЗБЕРИ



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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

