

Моето дете

бр. 9/септември 2014

1,99 лв.

ВЕГЕТАРИАНСТВОТО
ПО ВРЕМЕ НА
БРЕМЕННОСТ –

МИСИЯ
ВЪЗМОЖНА!

ПОДСИЛИ
ИМУНИТЕТА
НА ДЕТЕТО С
ПРИРОДНИ
СРЕДСТВА

ОПИТАЙ
ТОВА!

ДА
ОЗДРАВЕЕМ
ЧРЕЗ ИГРИ!

10 **златни**
правила

ЗА МЪНИЦИ,
които тръгват
на градина

БЪДИ СИ ДОКТОР:

- * разпознай симптомите на рака на гърдата
- * следи за възможни инфекции

ISSN 1312-8736



Това е откъс от списанието.

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

www.biblio.bg



По общоприетото мнение терминът „вегетарианец“ идва от латинската дума *vegetalis* (растителен), но Вегетарианското общество, създадено през 1847 г., приема, че в основата е латинското *vegetus*, което ще рече бодър, здрав, жизнен.

НАЧИН НА ЖИВОТ

В съвременните представи вегетарианството е начин на живот, който изключва животинската храна от менюто. Много известни хора се придържат към този тип хране-

имат душа както хората и че тя може да се прероди в човек. Това е бил основният им мотив за отказ от приемане на месо. Разпространението на християнството в Европа през средните векове способства за отказа от тези представи, тъй като религията счита, че животните са създадени именно за удовлетворяване нуждите на хората.

ВИДОВЕ ВЕГЕТАРИАНСТВО

Възраждането на вегетарианството се случва през 18-19 век, когато се налагат хуманистичните идеи. Днес има няколко вида вегетарианство:

Спорът за ползата и вредата от вегетарианството продължава от десетилетия и едва ли ще има край.

ВЕГЕТАРИАНСТВО И БРЕМЕННОСТ

не, но ако Лев Толстой е такъв, защото му било жал за животните, то Хитлер искал да доживее до 100 г. Вегетарианството е било популярно още в древна Гърция. Известни вегетарианци от това време са Питагор, Диоген, Платон, Плутарх. Те са считали, че животните

-  Лактовегетарианство - включва млечни продукти без яйца;
-  Ововегетарианство - яйца без млечни продукти;
-  Оволактовегетарианство - включва и млечни продукти, и яйца;
-  Веганство - изключва от храни-

телния режим всякакви животински продукти, включително яйца, мляко и мед.

МАЛКО БИОЛОГИЯ

От биологична гледна точка човек не би следвало да се отнася нито

9 „неудобни“ проблема

Добрата новина е, че повечето проблеми през 9-те месеца са временни и напълно нормални за състоянието, в което си.

Щ

е се спрем на онези често срещани състояния, които обикновено се притесняват да обсъждат с приятелки или доктори.

1 Газове и оригване

» ПРИЧИНА:

Когато бебето започне активно да расте в корема на мама, то естествено започва да притиска някои органи. Това води до нарушаване процесите на храносмилане, което повишава газоотделянето, както и оригванията.

КАК ДА СЕ СПРАВИШ? »»

С този проблем можеш да се справиш, като избягваш продукти, които провокират подобни неприятни моменти (към тези продукти спадат ябълки, круши, боб, зеле, броколи, газирани напитки). Оригванията могат да се появят и след консумация на сладолед или мазни храни. Полезно е след обяда да си направиш поне 20 минутна разходка, ако това не е противопоказно по медицински причини. Движението помага да се подобри храносмилането и да се намалят газовете. Ако си похапнала повечко на вечеря преди сън, като легнеш вдигни краката на малка височина. Това ще намали натиска върху червата, а също и ще помогне за смилането храната. Повишеното газоотделяне, както и оригването се случват на всеки. Просто при бременните тези ситуации може да се случват по-често от обикновено.



ПРОМЕНИ с гърдите през бременността

Измененията на гърдите започват още в началото на бременността. И те са свързани с подготовката за предстоящото събитие.

Какво се случва с гърдите през 9-те месеца на очакване на бебето? Нека ти разкажем за настъпващите промени и да ти дадем полезни напътствия.

Промени

Те се обясняват с повишеното ниво на хормоните. Естествено, при отделните жени промените са в различна степен.

✿ Болезненост и напрежение

Тези усещания в гърдите, наред със сутрешното гадене, вкусовите и обонятелните промени са едни от първите признаци на бременността. Леката болезненост е нещо нормално, макар и неприятно. Би трябвало с напредването на бременността дискомфорта да намалява.

✿ Нарастване и уголемяване

Обикновено още през първия триместър на бременността ще усетиш, че любимият ти сутиен те стяга. Да, така е - бюстът ти магически е нараснал :). Нарастването е под въздействието на хормоните на бременността: клетките, които са „отговорни“ за произвеждането на млякото, се разрастват, както и съединителната тъкан на алвеолите (млечните мехурчета).

✿ Изтичане на коластра

Произвеждането на коластра започва още през бременността. Това е гъста жълтеникава течност, която с набли-

Важно!

Успешното кърмене не се влияе от големината и формата на бюста. Ако се наядваш, че ще запазиш добрата форма на гърдите, отказвайки се от кърменето, няма да ти се удаде, защото промените са настъпили още през бременността. Ако не кърмиш или отбиеш бебето скоро и рязко, гърдите ти трудно ще възвърнат предишната си форма. Докато при естественото отбиване нещата протичат постепенно и няма риск от обезформяне.

Кърмене за начинаещи



Всички бъдещи майки очакват с вълнение и тревога момента на раждането и са убедени, че това е най-голямото предизвикателство, което ги очаква. Така ли е наистина?

Кърменето не е като карането на колело. Ако чакаш второто си съкровище, може би си мислиш, че имаш ноу хау. Ако си бременна за трети или пореден път, вече знаеш, че всяко мъниче е различно, а единственото, което те отличава от първескините е фактът, че си наясно с тази информация. И така – как да започнеш? Всъщност по-правилният въпрос е „кога“ – в мига, в който гушнеш бебето. Независимо от начина на родоразрешение, след като прегърнеш човечето и му се представиш, идва ред да го запознаеш и с източника на храна. В самото начало гърдите ти произвеждат

коластра, която е в малко количество, но напълно задоволява нуждите на бебето. Не бива да се тревожиш, че не ги усещаш напрегнати или, че не можеш да изцедиш повече от няколко капки – това е съвсем естествено и така трябва да бъде. Около 72 часа след раждането слиза т. нар. „преходно мляко“, което е жълто на цвят и в по-голямо количество. Тогава ще усетиш тежест в гърдите си, а може и да се втвърдят. Твоята основна задача е до този момент бебето да се е научило да суче, за да не се налага да се изцеждаш, а то да се

храни както трябва. Преходното мляко се заменя от зряло, което е бяло, воднисто и доста рядко като консистенция, 7-10 дни след раждането.

Новородените бебoci имат различен ритъм,



Консултантите от Национална асоциация „Подкрепа 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.podkrepozakarmene.com**

ПРОБИОТИЦИ, ПРЕБИОТИЦИ, СИНБИОТИЦИ



Какво се крие зад тези на пръв поглед сложни наименования? Защо е добре да бъдат приемани, има ли разлика между тях и кога се прилагат – това са въпросите, на които ще ти дадем отговор.

ПРОБИОТИЦИТЕ представляват жизнеспособни микроорганизми, които оптимизират функцията на нормалната чревна флора. Още в далечната 1905 година д-р Стамен Григоров открива „виновника“

за подквасването на млякото, *Lactobacillus bulgaricus* и се предполага, че ферментиралите млечни продукти поддържат баланса между патогенните и непатогенни микроорганизми в червата. Българското кисело мляко се приема за първия пробиотик, привлякъл вниманието на лауреата на Нобелова награда проф. И. Мечников. Изследвайки дълголетието на българите, той стига до извода, че тайната се крие в консумацията на българското кисело мляко. Така става основател на концепцията за пробиотиците. Най-известни са млечно-киселите бактерии и бифидобактериите, които се използват при производството на кисело мляко и други млечни храни. По обобщени литературни данни най-полезни и най-често използвани пробиотици са: *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus rhamnosus*.

Важно!

Пробиотиците притежават редица полезни действия. Най-общо казано, подобряват храносмилането - подпомагат усвояването на млечната захар (лактоза), лактобацилите стимулират абсорбцията на мастни киселини, витамини от група В, витамин К, калций. Понижавайки рН на чревното съдържимо създават неблагоприятна среда за развитието на болестотворни чревни бактерии. Доказано е повлияването на имунния отговор и намаляване риска от алергии при прием на пробиотици. Възстановяват нарушената чревна флора, когато е препоръчан курс на лечение с антибиотици.



укрепи ИМУНИТЕТА на детето

Имунитетът на човека е твърде деликатна, но в същото време сложна и умна система. При правилно отношение към нея тя ефективно защитава „хазяина си“ от много болести.

Децата боледуват често. И като че ли родителите са много по-склонни да решат проблема чрез прием на лекарства, отколкото настойчиво да укрепват детския имунитет с натурални методи. Важно е ор-

ганизмът да се научи да се справя сам с простудните неразположения.

ЗА НАЙ-МАЛКИТЕ

През първата година от живота си малкото е защитено от инфекции чрез антителата, които получава още в ембрионалния период и после от майчиното мляко.

През този период и през втората година не се препоръчват никакви допълнителни

Погрижи се за пълноценното хранене, разходките на свеж въздух, закаляването, спокойната обстановка у дома - всичко това влияе на съпротивителните сили на организма.

препарати, укрепващи имунитета. Най-доброто имунизационно средство е кърмата. В последствие храненето става от значение, имайки предвид, че 60-70% от имунните клетки се намират в стомашно-чревния тракт. Нека плодовете и зеленчуците присъстват ежедневно в детското меню под формата на домашни фрешове, нектари и цели плодове. Обикновено след третата година детето тръгва на детска градина и основното притеснение за майките тогава е честото боледуване. Защо се получава така? От една страна, защото малкото контактува с други болни деца, от друга - раздялата с мама често пъти се

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ

КАЏДЕ да

че- тем!

Нужно е да знаеш...

Четенето не винаги започва с ученето на азбуката. Има и други методи - например с учене да се четат думи и изречения. Каквото и начин да избереш, важно е да бъде поднесен по забавен начин на детето.

Не пропускай да разбереш...

- » Какво представлява методът за четене на Глен Доман
- » Как да направиш първата книга, която да прочете детето



Да оздравеем чрез... *ИГРИ*

Колко е ужасно, когато другите деца играят навън, а твоето е в леглото с термометър под мишница и куп лекарства. Спокойно, скоро ще оздравее и ти ще му помогнеш за това.

Знаеш, че чрез играта детето получава нови знания. А знаеш ли, че чрез играта може и по-бързо да оздравее? Медиците не отричат мнението, че бързото оздравяване зависи много от настроението на болния. Чрез весели и полезни игри и забавления малчо няма да усети как нослето не тече. А ние искаме именно това, нали?



MOMOOOOO"

яма как да не ти се е случвало - твоето съкровище да не те прекъсне, докато ти разговаряш с приятелката си по телефона или със съседката пред блока. Може и да не ти е приятно, но мъниче-

Бъди си доктор

В повечето случаи грижата за здравето се асоциира с медицински прегледи и изследвания. Но понякога първите признаци на дадено заболяване можеш да установиш и самата ти

За съхранение на здравето е нужно и самонаблюдение, което би ти помогнало да предотвратиш някои заболявания или да ги забележиш в техния начален стадий. В кои случаи можеш да бъдеш доктор сама на себе си?

Млечни жлези

Самонаблюдението преди всичко се явява спомогателен метод за ранното идентифициране на опасни заболявания, като например рак на гърдата. При ранна диагноза шансовете за пълно оздравяване са големи. Ето как да се самопреглеждаш:

ВАЖНО!

Препоръката е от около 20-25-годишна възраст жените да бъдат приучени да провеждат ежемесечно самоизследване. Желателно е ехографско (ултразвуково) изследване веднъж годишно. На жени, които вече са на 40-годишна възраст, е добре да се прави маммография. Това е рентгеново изследване в две стандартни проекции. Маммографията се повтаря на всяка втора година с оглед ранна диагностика на рак на гърдата.

● Пред огледалото - препоръчва се един път месечно жената да се разгледа пред огледалото с ръце на кръста или повдигнати зад тила. Търси промени в кожата, очертанията, големината и формата на млечните жлези. Стисни зърното си между пръстите и забележи има ли някаква секреция.

● В банята - когато се къпеш и си сапунисана, е добре да опипваш гърдите си последователно с умерен натиск към ребрата. Търси се уплътнение, бучка, болка на обичайната зърнистост на гърдата.

● В легнало положение - част от самопреглеждането е и опипване на гърдите в легнало положение. Поставай възглавница или одеяло под лявото ламо. Свий лявата си ръка и я сложи под главата си. Провери за бучки, като правиш кръгови движения с три пръста по гърдата, започвайки отгоре надолу. Същото направи и с дясната ръка. После провери за бучки и под мишниците при отпусната ръка до тялото. При установяване на някаква нередност, непременно се обърни към специалист.



Влез в moetodete.bg/bremennost-i-rajdane.html и прочети „Колани за бременни - преди и след бременността“

ОТНОВО на работа

На мама винаги ѝ е трудно, когато ѝ предстои да се върне на работа и да остави грижите на детето на друг, независимо от мотивите за това решение.

Протягаме ти ръка в този труден момент, за да ти споделим как, въпреки новите задължения и отговорности, можеш да бъдеш по-близо до своето малко съкровище, за да не почувства то липсата на най-главния за него човек.

Първият и най-важен съвет - не се самообвинявай за това, че е трябвало да се върнеш на работа. Не винаги нещата се случват така, както ни се иска. Пък и това, че си извън дома, не означава, че не обичаш детето си. Във всяка свободна минута му доказвай как то е всичко за теб.

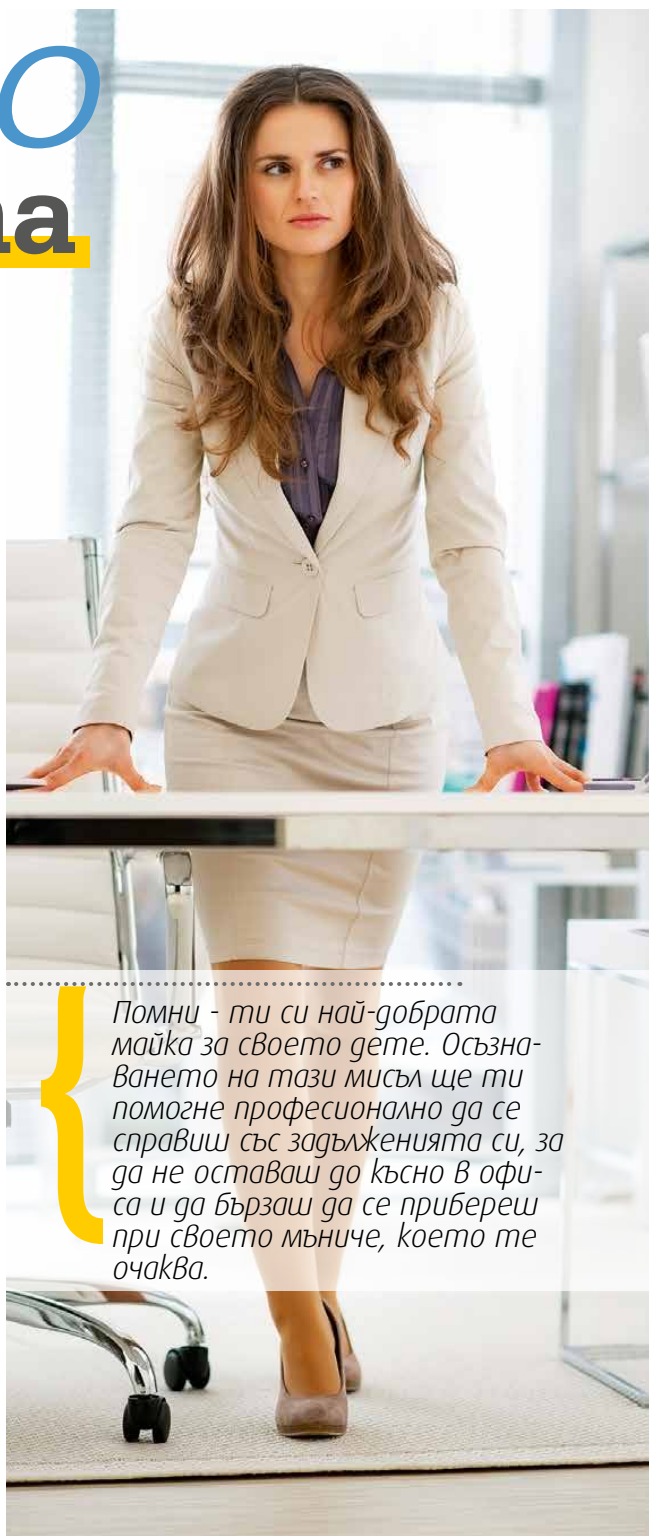
Помни, че и най-добрата баба на света не може да замени

мама. Затова не се притеснявай, че някой ще те замести и малкото ще охладнее към теб.

Правилното разпределение на времето е от особено значение. Така планирай графика си, че да имаш повече от половин час за малкото сутрин преди да тръгнеш за работа, а вечер, като се върнеш, да е време за гушкане. Сутрин си поиграй с мъничкото - това ще те зареди позитивно за целия ден, а на детето ще му е приятно, че мама му е обърнала внимание, а не само го е целунала и прегърнала преди да излезе.

Ако условията на работа позволяват, въведи традиция - обади се на малкото по скайп. Може и по телефона, но визуалното общуване е друго. Детето ще види мама, а ти ще се убедиш, че то е добре

Помни - ти си най-добрата майка за своето дете. Осъзнаването на тази мисъл ще ти помогне професионално да се справиш със задълженията си, за да не оставаш до късно в офиса и да бързаш да се прибереш при своето мъниче, което те очаква.



На поход С ТАТКО

...или кратко описание
на това, което се случва,
когато мама я няма :)



разни дребни номера, без които походът може да се окаже неочаквано тежък.

Интернет е пълен със съвети и дестинации за преживявания баща-син или баща-дъщеря. Повечето са страхотни като идея и имат само два фундаментални недостатъка. Първо - изхождат от идеята, че на поход с татко ходят само тийнейджъри. Второ - предлагат прекрасни дестинации в цял свят, които лично аз с радост бих обиколила (за предпочитане с бащата на децата ми, не с моя), но първо трябва да спечеля от тотото. Затова ето няколко идеи, които може да са ви от полза тук и сега, с деца от всякакъв пол и възраст.

1 Не Всичко, което е интересно за бащата, е интересно за децата

Добрите ти намерения да прекарате един прекрасен приключенски уикенд с децата може да се превърнат в тежко фиаско, ако се окаже, че „програмата“ е адаптирана само към вкуса на възрастния. Децата често ни изненадват с предпочитанията си и

Не съм убедена, че е особено подходящо една майка да пише за преживяванията баща-деца. Не че нещо, но нали всички сте гледали клипове със заглавие „докато татко ме гледа“ и прочие... В тях едни деца ходят боси под дъжда, хранят се нездравословно, използват инструменти, с които могат да се наранят, изцапани са до уши

и... най-често са щастливи. Та, искам да кажа, татковци – ако държите да постигнете съвършеното преживяване „на поход с татко“, вероятно първият съвет, който трябва да дам, е да слушате половинката си само в необходимите за запазване на семейния мир граници. Но имайте едно на ум, че тя обикновено е права. Все пак тя е човекът, който се грижи за децата през цялото време, и знае

Колкото и нетипично и дъждовно да беше лятото ни, сега, когато е към края си, е нормално да ни налегне носталгия.

4 лесни начина да съхраним лятото

Тази година лятото ме изненада. Мислех си да вкарам в употреба добре познатото клише, че няма как да си затвориш лято в бурканче. Но като се има предвид колко вода се изля (и колко малко слънце ни гръ), мисля, че метафората няма да е удачна. Защото бурканче дъждовна вода едва ли ще навява топлина и романтика в студените зимни дни... Но няма как да не ти е носталгично. Скоро децата отново трябва да тръгват

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

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

