

# Моето дете

САМО

1,<sup>99</sup> лв.

бр.9, септември 2017

**АДАПТАЦИЯ  
В ДЕТСКАТА  
ГРАДИНА**

**ИМА ЛИ  
„ПРАВИЛНИ“  
ДЕТСКИ  
БОНБОНИ?**

**ИНФЕКЦИЯ –  
ВИРУСНА ИЛИ  
БАКТЕРИАЛНА?**

**ВНИМАНИЕ:  
ГЕСТАЦИОНЕН  
ДИАБЕТ**

**ОПИТАЙ  
ТОВА!**

**Научи  
детето да  
разпознава  
цветовете**

# 12 ВИДА КАШЛИЦА ПРИ ДЕЦАТА

● РАЗЛИКИ ● СИМПТОМИ ● ЛЕЧЕНИЕ

ISSN 1312-8736



9 771312 873057

# Септември 2017

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



## 40

КАК ДА  
РАЗЛИЧИШ  
ВИРУСНА ОТ  
БАКТЕРИАЛНА  
ИНФЕКЦИЯ?

## ПЛЮС:

Адаптацията  
в детската  
градина

стр. 65

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Седем златни правила за пълноценен отдих
- 20 За ползите на витамин Д
- 22 Сладкото – полезно или вредно?
- 26 Защо все ти се спи?  
А откъде идва безсънието?
- 30 Ще имаш братче или сестриче
- 32 Болки в бъбреците: признаци на патологията, лечение и профилактика

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Форма и размери на зърната на гърдите
- 40 Как да различиш вирусна от бактериална инфекция?
- 44 12 вида кашлица при децата
- 49 Възпитай успешно дете
- 52 Бонбони за мъника? Как да изберем правилните
- 55 Да научим детето да разпознава цветовете

## 52

БОНБОНИ ЗА  
МЪНИКА? КАК  
ДА ИЗБЕРЕМ  
ПРАВИЛНИТЕ

## 16

СЕДЕМ ЗЛАТНИ  
ПРАВИЛА ЗА  
ПЪЛНОЦЕНЕН  
ОТДИХ

## 3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да избереш подходящи слънчеви очила за детето,  
**стр. 7**



как да различиш вирусна от бактериална инфекция,  
**стр. 40**



как да се адаптирате и ти, и малчо по-лесно към тръгването на детска градина,  
**стр. 65**





**80**  
СУЕВЕРИЯТА  
ПО ВРЕМЕ НА  
БРЕМЕННОСТТА



**55**  
УМЪТ НА ДЕТЕТО  
Е НА ВЪРХА НА  
ПРЪСТИТЕ

- 58 Шопинг: Септемврийско слънце
- 60 На баба гетето!
- 62 Светото кръщение
- 65 Специални страници:  
Адаптацията в детската градина

## СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 74 Сладката жена или с какво е опасен гестационният диабет?
- 78 Козметика: Нежно докосване
- 80 Суеверията по време на бременността

## ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Мъж в женската консултация
- 86 Поколение „Здравей“ – твоята стратегия за здрава и щастлива фамилия
- 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



- \* Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моемо дете“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- \* Най-добрият съвет ще получи Комплект книги от поредицата „Здравей, мое бебе“ на сп. „Моемо дете“ на стр. 64.
- \* Всяка публикувана снимка в конкурса „Виж колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.



Консултация с  
д-р Гергана Стоянова,  
лекар В ДКЦ „Вита“

Всеизвестен факт е, че освен жизненоважната роля на Слънцето за нас, то има и някои негативни влияния. Не само кожата може да пострада, както най-често се случва. Очите и клепачите, особено при децата, са изключително чувствителни към слънчева светлина. Най-честият сезон за поява на оплаквания, свързани със слънчева експозиция, е краят на пролетта и през лятото. Тогава не само продължителността на деня е по-дълга, но и силата на UV лъчите е най-голяма. Но сезонността не е единственият фактор, с който да се съобразяваме.

# СЛЪНЧЕВИТЕ ОЧИЛА ЗА ДЕТЕТО –

## задължителен аксесоар и през лятото, и през зимата

**О**пасностите за детското зрение. Силната експозиция на слънце, макар и за кратко време, може да доведе до изгаряне както на клепачите, така и на роговицата, т.нар. фотокератит. Той протича с болка и силно дразнене, но за кратко време. Слабата експозиция, но в продължителен период от време, не води до така силни симптоми, но се натрупват вредните ефекти на UV – А лъчите върху другите части на окото – леща и ретина. Това се отразява с по-ранна поява на катаракта при възрастните или с увреждане на ретината. Друг негативен фактор на продължително действие на UV- лъчите е неговият мутагенен ефект, което води при предразположените хора до поява на доброкачествени и злокачествени туморни образувания на клепачите.



## Слънцето и очите на бебето

При бебетата и малките деца не можем да разчитаме да споделят симптомите, но можем да следим за по-често мигане, раздразнителност, зачервяване на очите. Разбира се, излагане на директна слънчева светлина на бебета под 6-месечна възраст не се препоръчва изобщо. По-голе-





# За ползите на ВИТАМИН Д

Знаем, че витамин Д е важен за организма, но с какво е полезен именно през 9-те месеца.

**П**од названието „витамин Д“ се включват също така холекалциферол и ергокалциферол (Д3 и Д2), които са необходими за нормалното усвояване на калция и фосфора. Тези вещества участват и в регулирането на размножаването на клетките, в обменните процеси, както и в синтеза на редица хормони. Затова постъпването им в организма е нужно във всяка една ситуация – и през бременността, и при нейното планиране.

Потребността от калций се повишава при износването на бебето, особено когато се формира скелета му. Естествено, паралелно нараства и потребността от витамин Д заради адекватното усвояване на калция.

Д3 постъпва в човешкото тяло от храната или се синтезира в организма под въздействието на слънцето. Д2 се набавя изключително от хранителните продукти.

## Защо витамин Д е толкова важен...

### ...през бременността

Витамин Д помага за усвояването на калция. Ако количеството на този минерал в кръвта на майката не е достатъчно, за да се осигури правилното формиране на скелета на бебето, започва набавянето му от стените на кръвоносните съдове, което води до разширени вени. По-късно може да има последствия за косата, ноктите, зъбите и костите. Освен това детето, когато се роди, може да има склонност към рахит. Затова е толкова важно бременната жена да получава достатъчно не само калций, но и витамин Д, който регулира неговото усвояване.

### ...в периода на планиране

Счита се, че здравата жена, която се храни нормално и прекарва достатъчно време на свеж

# СЛАДКОТО – ПОЛЕЗНО ИЛИ ВРЕДНО?

Шоколаг, бонбони, сладкиши... Като че ли всички сме податливи към сладките изкушения. А с какво можем да ги заместим?

**С**ладкото се явява източник на т.нар. прости или бързи въглехидрати. Името им показва как действат върху организма: сладкото веднага и напълно се усвоява в стомашно-чревния тракт, глюкозата бързо постъпва в кръвта и се разнася из целия организъм. Често пъти ни се иска с разни вкусотии да подсладим всевъзможни проблеми, умора, стрес, чувство на глад. При това сладкото бързо прогонва глада, дава прилив на жизнена енергия. При употребата на сладко организмът получава не само енергия: в главния мозък се произвежда ендорфин – вещество, което носи на бременната жена спокойствие и умиротворение. И

затова, когато не си в настроение, подсъзнателно ръката ти посяга към сладкото, като по този начин търсиш онзи емоционален покой и приятно усещане за радост и безметежност. Така се получава и зависимостта към сладкото. Освен това влечението към сладкото може да свидетелства и за недостиг в организма на допамин и серотонин – медиатори на удоволствия в организма. Благодарение на допамина бременната жена се чувства активна и защитена. Сnižаването на допамин предизвиква влошаване на паметта и концентрацията, намаляване на жизнената енергия, властване на страха, безпокойството и т.н. Недостигът на допамин води до безинициативност, бездействие и



# Ще имаш братче или сестриче :)

Всеки би се почувствал обиден, ако не е осведомен за важни промени, които се случват в семейството му.

**П**редстави си, че както се разхождаш със съпруга си в един прекрасен ден, срещате вашия съсед. Той ви поздравява и пожелава на любимия ти успех на новата работа. Ти нямаш представа за какво става

дума и се опитваш да скриеш изумлението си. И нямаш търпение да поискаш обяснение, какво означава всичко това... Възмутена си, все пак, редно би било ти да си първата, която да е запозната с промени, свързани със съпруга ти, нали?

Малките деца също могат да се почувстват обидени, ако не са запознати със семейните новости. Затова не допускай детето да разбере за твоята бременност ей така, случайно, от някой разговор с други хора. Може да почакаш известно време, докато се убедиш,



# БОЛКИ В БЪБРЕЦИТЕ:

## ПРИЗНАЦИ НА ПАТОЛОГИЯТА, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА



д-р Рафаел Мирчов,  
специалист-уролог и  
Началник на Отделе-  
нието по урология и  
андрология на МБАЛ  
„Вита“

Некомфортните усещания в бъбреците през 9-те месеца са често срещано явление и са причина за значителното понижаване на качеството на живот, носейки редица притеснения

**З**а много жени бременността е сложен период за здравето и самочувствието им. Всички системи в организма са принудени да работят натоварено, бъбреците не правят изключение. Влошената работа на този орган може да бъде свързана с различни фактори, някои от които са опасни за здравето на майката и на плода, затова появият се дискомфорт в областта на бъбреците не бива да се игнорира.

### ПРИЧИНИ

Попитахме нашия специалист д-р Рафаел Мирчов, специалист-уролог и Началник на Отделението по урология и андрология на МБАЛ „Вита“, за тях и ето какво ни каза:

### Причини

Ето няколко основни:

- **Претоварване.** По време на бременността бъбреците работят не само за теб, но и за зараждащия се живот.







# ФОРМА И РАЗМЕРИ НА ЗЪРНАТА НА ПЪРДИТЕ

# Как да различиш **ВИРУСНА** от **БАКТЕРИАЛНА** инфекция?

Ако детето има остра респираторна инфекция (ОРЗ), въпросът за това, дали заболяването е причинено от вирус или бактерия, е принципен. Това е важно по отношение на лечението.





# 12 вида кашлица при децата

Надали има родител, който да не се чувства безпомощен, когато детето му е болно. Имаш нужда от малко повече информация? Ние сме насреща.

**Д**окторе, бебето ми е болно. Кашля.“ - информация, която сама по себе си не носи нищо от полза за педиатъра. И тук следва той да зададе куп доуточняващи въпроси – Кога?, По колко дълго?, Чуват ли се хрипове?, Детето диша ли лесно?, Има ли температура? ...и още, и още. Помогни си сама и му дай повече жокери, като прочетеш този материал. Защото кашлиците имат доста разновидности и всяка е сигнал за различно заболяване. Да помогнем и на себе си и на педиатрите!

## ЛАЕЩА КАШЛИЦА НА КАКВО СЕ ДЪЛЖИ

В основата на проявата на такъв тип кашлица стои круп, причинен от алергия, промяна в нощната температура, или най-често от вирусна инфекция на горните дихателни пътища.

Когато дихателните пътища на малко дете се възпалят, това може да предизвика подуване

# БОНБОНИ за мъника?

## КАК ДА ИЗБЕРЕМ ПРАВИЛНИТЕ

Шоколадът и бонбоните носят много радост на детето. Но има ли полза от тях? Специалистите знаят отговора на този въпрос

Всички диетолози са единодушни в мнението си: колкото по-късно запознаеш малкото с бонбоните, толкова по-добре. И някои съвестни родители, безотговорно доверявайки се на казаното от спечовете, са готови на крайни мерки и лишават изцяло детето си от бонбони, дори в момент, когато това може да нанесе вреда, защото „други-

те деца ядат, пък аз не“, а това се отразява на настроението му.

Затова и правилното решение на проблема е това: без да изключваш изцяло сладкото от менюто на детето, внимателно избирай вида продукт, неутрализирайки вредното му влияние, а също така – формирай в детето добър вкус и правилни навици.



# Да научим детето

# ДА РАЗПОЗНАВА

# цветовете

Изследвайки света, мъникът се запознава със свойствата на предметите: форма, размер и разбира се, цвят. Това са важни еталони, които са необходими на детето за по-нататъшното изучаване на предметите

Необходимо ли е специално да учиш детето да различава цветовете, или това умение ще си дойде само, когато то натрупа знания и жизнен опит? Защото да правиш това, когато то е съвсем малко, ако след като порасне и стане на три, съкровището ти вероятно по-бързо ще усвои цветовете? И ако все пак си решила да го научиш да различава цветовете, то как да го направиш?

Нека отговорим на въпросите заедно!

## Детето и цветовете:

### МАЛКО ТЕОРИЯ

Задавайки си въпроса „Как да науча детето да разпознава цветовете“, ние допускаме малка грешка. На практика дребосъкът различава цветовете от раждането си. Първенството тук заема жълтият цвят, именно него малкото човече може да види първо. Малко по-късно към него се добавят червеният и оранжевият. След известно време



Влез в [moetodete.bg/zdrave.html](http://moetodete.bg/zdrave.html) и прочети „Чуждо тяло в носа на малко дете“

# АДАПТАЦИЯТА В детската градина

## Нужно е да знаеш...

Адаптацията е...приспособяването на организма към изменящите се външни условия. Този процес изисква известен запас от психическа енергия и често преминава с напрежение, а това е изпитание за организма. Тръгвайки на детска градина, животът на децата се променя изцяло. Какво всъщност се променя?

## Не пропускай да разбереш...

- Кои деца свикват лесно?
- Какъв е приблизителният режим в детската градина?
- Как да помогнеш на детето да се адаптира по-бързо?



# СЛАДКАТА ЖЕНА

*Или с какво е опасен  
гестационният диабет*

Какъв е рискът при  
теб да се появи този  
проблем и какви стъпки  
да предприемеш



Консултант:  
д-р Борко Исаков,  
акушер-гинеколог в  
МБАЛ и ДКЦ „Вита“

**М**лада красива  
жена малко над  
30 години, вече  
имаща деца,  
при това истин-  
ски „големци“  
(тежащи над 4 килограма) –  
отново е бременна. Да, това е  
просто признак на здравословно  
майчинство! Само че опитният  
лекар, по-скоро ще изпрати та-  
кава жена на първо място да си





ТЕЛЕШКО СЪС СИНИ СЛИВИ



СЛАДКИШ СЪС СИНИ СЛИВИ



ТЕЛЕШКО ВАРЕНО



КРЕМ СЪС СИНИ СЛИВИ И ТОПИНГ  
ОТ ПРАСКОВИ



# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

# НАГРАДИ

## ВЗЕМИ СПЕЦИАЛНАТА КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ  
*Моето дете*

КАРТА ЗА ОТЛИЧНИЦИ

Име: \_\_\_\_\_  
Тел.: \_\_\_\_\_  
Град: \_\_\_\_\_

Събира 3 печата. Всяка месечна печатна карта спечелва много награди от Училище за родители Моето дете.

Не пропускайте да вземете своята карта за отличници, съберете трите печата и имате шанса да спечелите една от страхотните ни ежемесечни награди!

Наградите от месец август се теглят през месец септември

x1 КОМПЛЕКТ САПУНИ  
ТЕО БЕБЕ



x1 VIVID Интерактивен  
домашен любимец



x2 Комплекта книги  
от поредицата  
„Здравей, мое бебе“  
на сп. „Моето дете“



x2 НЕЖЕН ПОЧИСТВАЩ ГЕЛ,  
PRIMALBA BÈBÈ, 500 мл

Нежна  
ежедневна  
хигиена за  
бебешката  
деликатна  
кожа с  
екстракт  
от Кълнове  
от Овес  
Rhealba®



x3 Бебешки  
пантофки  
(различни цветове)



За непотърсени награди в рамките на 2 месеца, организаторите не носят отговорност

# КОИ СА ЛЕКТОРИТЕ В УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ *Моето дете*

## ПРЕЗ СЕПТЕМВРИ



**Д-р Елена  
Вучкова**

**педиатър: МБАЛ  
„Здравето“,  
МЦ „Детско здраве“**

Завършва медицина през  
2009 г. в Медицински универ-  
ситет, София.

Специализира Детска ендок-  
ринология в СБАЛДБ „Проф.  
Иван Митев“.

Член е на БНСДЕ (Българско национално сдруже-  
ние по Детска ендокринология), на Българското  
ендокринологично дружество, Българска педиа-  
трична асоциация.

Участва в национални и международни срещи на  
педиатри и детски ендокринолози.

Автор и съавтор е на няколко статии, лектор на  
медицински сестри в обучението на деца с диа-  
бет. Част е от екипа на „Център по диабет“ под  
ръководството на Проф. Константинова.



**Юлия Коцева**

От 1986 г. работи като реха-  
билитатор в ПСАГБАЛ „Све-  
та София“. През 2001 г. се  
дипломира като бакалавър  
по „Здравни грижи“ в Меди-  
цински университет, София.  
От 2003 г. притежава ма-  
гистърска степен „Социал-  
ни дейности“ от Софийски  
университет „Св.Климент

Охридски“. Има над 30 сертификата от курсове,  
следдипломни обучения и национални конференции  
с международно участие, като: „Съвременна наука  
и практика във физиологичното раждане“ (септем-  
ври, 2016г.) , „Академия за акушерки“ от V-тата  
международна конференция във Велико Търново  
(ноември, 2016 г.).





В края на всяка лекция – **томбола** с атрактивни награди

# УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

## *Моето дете*



програмата през септември

Първите 20 гости, дошли на всяка от срещите ни, получават специален подарък

**СОФИЯ**



The Mall, бул. „Цариградско шосе“ 115, ет. 2

Кога?

Какво?

Коу?

13.09  
10 часа

Консултации на бебето – прегледи, имунизационен календар. Алергии – хранителни, медикаментозни, сезонни. Кога генетичният фактор е предопределящ и можем ли да повлияем.

- Кои консултации на бебето да не пропускаме?
- Имунизационен календар в България.
- Можем ли да избегнем алергиите и как да им въздействаме?

д-р Елена Вучкова,  
педиатър  
в МБАЛ Здраве

27.09  
10 часа

Подготовка за раждане – естествено или секцио? Възстановяване.

- Най-важните стъпки в подготовката за раждането.
- Кои са медицинските причини за раждане секцио.
- Защо естественото раждане не е страшно?
- Как да се възстановим бързо и леко.

Д-р Сесил Кедикова,  
Акушер-гинеколог



# ПЛОВДИВ, СТАРА ЗАГОРА, БУРГАС, ВАРНА, РУСЕ

## Основни грижи за бебето. Обличане, къпане, разходки и гр.

- Какво ни очаква през първите дни в родилния дом
- Какво да правим през първите дни в къщи
- Сезонни разходки, обличане, къпане, закаляване

Къде?

Кога?

Кой?

**ПЛОВДИВ**



Mall Plovdiv,  
ул. „Перущица“ 8  
ет.3

07.09.2017, 10 часа

Юлия Коцева,  
рехабилитатор

**СТАРА  
ЗАГОРА**



Аптеку Марви  
бул. Патриарх Евтимий №116

07.09.2017, 16 часа

Юлия Коцева,  
рехабилитатор

**БУРГАС**



мебелен магазин Aiko,  
бул. „Янко Комитов“ №8

08.09.2017, 10 часа

Юлия Коцева,  
рехабилитатор

**ВАРНА**

Фестивален и конгресен център,  
бул. Сливница 2

09.09.2017, 10 часа

Юлия Коцева,  
рехабилитатор

**РУСЕ**



Mall Rousse,  
бул. „Липник“ 121 Д,  
последен етаж

10.09.2017, 10 часа

Юлия Коцева,  
рехабилитатор

Нашите лекции са **безплатни** и не изискват предварително записване.

Повече информация относно темите, лекторите и датите на провеждане на срещите на Училище за родители „Моето дете“ можеш да намериш на [www.moetodete.bg](http://www.moetodete.bg), а също така и на фейсбук страницата ни Училище за родители Моето дете, където можеш да задаваш и конкретни въпроси, свързани с провеждане на срещи, получаване на подаръци, участие в игри.

С партньорството на:

