




Първите дни с бебето **ЗАЕДНО**



С подкрепата на:



www.detebg.org

A close-up photograph of a newborn baby's face, focusing on the eye, nose, and mouth. The baby's eye is closed, and the mouth is slightly open, showing a small tongue. The skin is smooth and light-colored. The text "Първите дни с бебето" is written in a purple, cursive font, and "ЗАЕДНО" is written in a bold, purple, sans-serif font below it.

Първите дни с бебето
ЗАЕДНО

Мили майки,

приемете книжката, която гържите в ръцете си като един скромен, но сърдечен подарък от Фондация „За Нашите Деца“!

Това е подарък за вас, защото да станеш майка, е една от най-специалните трансформации, които ние, жените, преживяваме. Тя не може да се сравни с никаква друга промяна в нашия живот и затова е специална...

*Какво е да си майка, опит, който трябва да преживееш, да придобиеш. Това са мигове, в които при майката протичат много и най-различни емоционални кадри от един, уж, ясен сценарий. Чели сте го в книги, гледали сте го в курсове, но... в реалния живот сценарият е непригвидим. Понякога е свързан с взимането на тежки за детето и семейството решения. Друг път е твърде обичаен за останалите около майката. Но истината знаем само тези, които сме дали живот на своите деца – **колкото и тривиално да е, колкото и познато да е за***

всички, това е само наш момент, наше изпитание и се случва точно и само на нас. Защото раждането е преживяване за всеки поотделно.

Фондация „За Нашите Деца“ работи за това родителите да имат алтернативи, когато взимат решения за бебето си и неговото отглеждане. От 17 години, екипът ни активно работи за утвърждаване ролята на родителите в израстването на детето и в подкрепата да преодолява предизвикателствата на живота. Ние добре осъзнаваме важността, появата на детето на този свят да става по добре подготвен начин така, че да разбере и почувства, че е желано и очаквано същество. Добре разбираме и причините, поради които за някои родители е невъзможно да се грижат за своето новородено – понякога за кратко, а в други случаи за дълго време. Нашата мисия, като организация е в партньорство с всички значими хора за детето, както и отговорните



институции да помогнем за спазването на основното право на малкия гражданин – **да живее в семейна среда**. Верни на тази си мисия, развиваме широк набор от подкрепящи за детето и семейството дейности, а успехите ни ни амбицират да продължаваме да сме верни на тази нелека мисия.

Пожелаваме ви успех в трудната роля на родител и ще се радваме, ако нашата книжка е била полезна.

И не забравяйте... за Вашето дете/деца е жизнено важно да има семейство!

Иванка Шалапатова
Директор на фондация „За Нашите Деца“





Първите дни с бебето ЗАЕДНО

Моето бебе, веднага след
раждането

8

Първи грижи за бебето

10

Новороденото и някои негови
здравословни проблеми

13

Аз и моите проблеми след
раждането

18

Грижа за новороденото
у дома

24

Общуване с бебето

28

Тати, мама, нашето
семейство и нашето бебе

32

Какво означава да си
„добър родител“

35

Речник на медицинските
термини

37

I. МОЕТО БЕБЕ ВЕДНАГА СЛЕД РАЖДАНЕТО

При раждането на бебето, с прекъсването на пъпната връв, започва нов период от неговото развитие – период на новороденото, който продължава 28 дни. Често майките се стъписват от вида на своето дългоочаквано бебе и започват да задават множество въпроси:



„Защо бебето е със сплескан нос?“

„Защо са му подути очите?“

„Защо кожата му е зачервена?“

“Защо главата му е с пъпешообразна форма или деформирана?“ и т.н.

Отговорите на повечето от тези въпроси могат да бъдат обяснени със следните обстоятелства и особености на организма на бебето.

След раждането, детето попада при съвършено нови условия, различни от вътреутробните и то бързо трябва да се приспособи към тях. Дразнителите около него (температурни, зрителни, звукови, тактилни), начин на хранене и др. се отличават от тези, с които бебето е живяло в продължение на 10 лунарни месеца.

- **Началото** на извънутробния живот на бебето започва с появата на белодробно дишане, което до голяма степен определя неговото приспособяване.
- След раждането настъпват съществени промени в кръвообращението – например променя се сърдечната честота, артериалното налягане, размерите на сърцето и др.
- Със **закърмването** се натоваарва храносмилателната система, в червата се поселват микро-организми.
- Веднага след раждането **бъбреците** се натоваарват, започват да отделят урина, а с нея някои

продукти от обмяната на веществата.

- Натоварват се несъвършенните терморегулационни механизми, което определя лесното охлаждане или презряване.

- **Мускулна система** – позата на новороденото е в резултат на повишения мускулен тонус. То лежи с ръце, приближени към тялото, сгънати в лактите и свити в юмрук пръстчета, краката са сгънати в коленните и бедрени стави, отведени в страни. Постепенно мускулният тонус се нормализира, увеличава се обема на движения на ръцете и краката.

- Налице са вродени **рефлекс**и, които помагат за приспособяване на бебето, показател са за нормалното развитие на неговата нервна система – сукателен, гълтателен, рефлекс на ходене, пълзене, опора и др.

- Донесеното новородено, е с добре развита подкожна мастна тъкан, която го предпазва от охлаждане. Кожата непосредствено след раждането е зачервена, а по-късно бяло-розова, гладка като кадифе, нежна, опъната, лесно ранима, предразположена към инфекции.

- Новороденото е със своеобразни пропорции на частите на тялото – трупът е относително голям, а крайниците къси. Най-голямата част от тялото е главата. С времето обаче тези пропорции се изменят и нормализират.

- **Сетивни органи** – интересно е, че новороденото умее да установява веднага след раждането зрителен контакт и да разчита по лицето на май-

ка си интерес към себе си. С времето зрението и движенията на очите се усъвършенстват и координират. Новороденото е с изразена способност да чува и даже веднага след раждането да различава непознат от познат глас. Обонянието му е добре развито и то познава специфичната миризма на своята майка. След раждането бебето разпознава 4 вкуса, а определени вкусови пристрастия са заложени в него още вътреутробно. В кожата на новороденото са разположени множество рецептори, които приемат разнообразните дразнения от заобикалящата го среда, като особено важен за него е непосредствения телесен контакт с майката. Знаейки тези неща за малкия човек, Вие бихте намерили отчасти обяснение за неговото поведение и когато вече сте в къщи можете да се грижите за него по-спокойно. Това е труден период за вас и бебето, свързан с много неизвестни.

*Знаейки
тези неща за
малкия човек, вие бихте
намерили отчасти
обяснение за неговото
поведение и когато вече
сте в къщи можете да се
грижите за него
по-спокойно.*

II. ПЪРВИ ГРИЖИ ЗА БЕБЕТО

Първите дни от живота на новороденото се характеризират с постепенното му адаптиране към новите условия. Правилните грижи за детето, близостта му с майката и кърменето са основни фактори за неговото по-лесно приспособяване към извънтробния живот.

Кърмене:
защо и
как...

Кърмене – защо и как...

По време на бременността под действието на определени хормони, млечните жлези се увеличават и подготвят за кърмене. През първата седмица след раждането млечните жлези секретират гъста, лепкава, жълтеникава течност, наречена коластра. Тя е в малки количества, но е много хранителна – около 10 пъти повече от зрялото мляко. От особено значение за здравето на новороденото е високата концентрация на множество противинфекциозни фактори в нея (секреторен имуноглобулин А, интерферон, лизозим, лактоферин, левкоцити и др.). Коластрата се счита за “първата имунизация” на детето. Кърменето е уникално преживяване за всяка жена

и нейното бебе. Тя трябва да желае да кърми възможно по-продължително (6-12 месеца), отчитайки безспорния здравен ефект на кърмата. Това налага да организира максимално добре грижите за бебето и за себе си, да намери подкрепа в близките около нея.

Предимства, които кърмата осигурява на бебето

- *Предпазва детето от инфекции на дихателната система, тежки остри диарии, менингити, алергии и ракови заболявания*
- *Продължителният контакт с майката се отразява позитивно върху психомоторното му развитие*
- *Кърмените деца са с по-здрави кости в зряла възраст, по-нисък е риска от затлъстяване, рахит, анемии и др. в по-късна възраст*
- *Майчината кърма стимулира и поддържа развитието на “добрите” бифидобактерии в червата, които са важен здравен фактор*

Предимства, които кърменето осигурява на майката

- *Бързо обратно развитие на матката след раждането, респективно по-малки загуби на кръв и намаляване риска от инфекции*
- *По-редки инциденти от рак на гърдите и яйчниците*

- *Теглото на майката след раждането се възстановява по-бързо, независимо от достатъчното хранене, поради "изгарянето" на повече калории*
- *Предпазва от ранна нежелана бременност, намалява риска от остеопороза*
- *Сериозни икономии на време и финанси за семейството*



Успешната лактация зависи от:

- ранното закърмване – още в първите 30 мин след раждането, когато сукателните рефлекс на новороденото са най-добре изразени и чувствителността на зърното и ареолата е най-висока;
- съвместното пребиваване на майката и новороденото;
- кърменето при поискване от детето, което стимулира отделянето на коластра, предпазва новороденото от инфекции и рязко спадане на тегло;
- познаване механизмите на лактацията и правилната техника на кърмене;
- *ограничаване приема на вода и други подсладени течности от детето.* Майчиното мляко съдържа около 87-90% вода и задоволява изцяло потребностите на детето от течности.

Колко кърма трябва да приема новороденото? Количеството кърма, което приема новороденото в първите 24 часа след раждането е малко – около 10 мл. на хранене. В следващите дни то постепенно се увеличава. Спокойното поведение на новороденото между кърменията, лекостепенната загуба на тегло в първите дни след раждането и наличието на кърма в гърдите след завършване на кърменето, са критерии, доказващи, че то получава достатъчно количество майчино мляко. През първите 3 дни продължителността на кърменето

е около 5 минути и бебето се поставя на гърдата независимо от това дали майката има или няма кърма. Не е необходимо детето да се кърми продължително. То изсуква над 85% от необходимата му кърма още през първите 5 минути. След кърменето детето задължително се държи около 5 – 10 минути изправено, за да оригне.

Неонатален генетичен скрининг.

Непосредствено след раждането е особено важно, провеждането на генетичния скрининг. Ранната диагноза на някои вродени заболявания позволява ранно лечение, което предотвратява развитието на необратими промени в организма на новородените през първите дни и месеци от техния живот.

При неонаталния скрининг се взема кръв от петичката и капките се нанасят на специална филтърна хартия, която се изпраща в точно определени за дадената страна лаборатории. При отклонения от нормата се уведомяват родителите, провеждат се допълнителни изследвания за уточняване на диагнозата. Неонаталният генетичен скрининг включва: *муковисцидоза, вродена хипотиреооза, фенилкетонурия, адреногенитален синдром, галактоземия.*



Първи имунизации

В родилния дом се правят първите две ваксини, но след строга преценка на състоянието на новороденото:

- **БЦЖ Ваксина** (ваксина против туберкулоза) – прави се на 48-ия час след раждането.
- **Рекомбинантна хепатит В ваксина** - ваксината се прави през първите 24 часа след раждането, мускулно (0,5 мл). Страничните реакции при нея са редки.

НОВОРОДЕНОТО И НЯКОИ НЕГОВИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ПРОБЛЕМИ

Внимавайте с остатъка от пълната връв.

След раждането на бебето, пълната връв се прерязва близо до тялото му, на около 2-3 см от коремната стена. Процедурата е безболезнена. Остатъкът от пълната връв се връзва по специален начин или върху остатъкът от пълната връв се поставят метални или пластмасови клипсове. Пъпчето трябва да се пази чисто и сухо до отпадането му към края на първата седмица, възможно е и по-късно до 20-ия ден. Когато се приберете в къщи спазвайте правилата за обработката му. Пъпчето не трябва да се притиска от памперсите. Ако кожата около пъпчето се зачерви и има кръвенисто гнойна секречия консултирайте се с лекар.

Някои адаптационни синдроми при новороденото Кожата на бебето

Кожата на новороденото при раждането е покрита с бяло-жълтеникав мастен слой. Сега някои лекари препоръчват да се запази тази покривка пора-

*Кожата
на
бебето*

ди защитните свойства, които притежава. През първите 10 дни се наблюдават преходни промени по нея, израз на приспособяването на детето към новите условия на живот. Най-честите от тях са:

- **Еритемата на новороденото** – дължи се на дразненето на кожата от механични, термични и други фактори. Кожата на детето се зачервява дифузно, но то е спокойно и без температура. Постепенно, за 2-3 дни обривът изbledнява.
- **Токсична еритема на новороденото** - среща се при 30-50% от новородените доносни деца и много по-рядко при недоносените (5%). След раждането, особено към 48-ия час, по кожата на новороденото (лицето и тялото) се появява червеникав уртикариален обрив, с бяла папулка в центъра, подобен на "ухапано от бълха", а понякога малки папулки и мехурчета, изпълнени с бистра течност. При лоши хигиенни грижи те могат да се инфектират и да загноят. Този обрив изчезва обикновено след 2-3 дни, рядко се наблюдава след 14-ия ден. Токсичната еритема преминава спонтанно и не се нуждае от лечение.
- **Милия (акне, комедони на новороденото)** - малки бели, леко надигнати над кожата възелчета, най-често върху лицето – носа, челото, бузите и брадичката. Те могат да се появят по устната лигавица и венците. Милията се дължи на повишена секречия на мастните жлези и изчезва без лечение за 1-2 седмици. Ако се инфектира се развива **акне**

на **новороденото**, което най-често се лекува с антисептични пудри или мехлеми.

● **Милиария кристалина (просеница)**. При новородените деца потните жлези функционират добре, но каналчетата им не са все още напълно отворени. При претопляне в тези жлезички се събира пот, образуват се малки мехурчета, изпълнени с бистра течност (милиария), подобни на роса. Милиарията се появява най-често там където има повече потни жлези (шия, гръб, гърди). В тези случаи са достатъчни само добри грижи за кожата, корекция на температурата в стаята и облеклото на детето и прилагането на индиферентни пудри.

● **Родилни петна** - след раждането по кожата на децата често се забелязват промени, част от които изчезват с времето.

► **“Монголоидни петна”** - синкави петна, разположени по бедрата, кръста и седалището, дължащи се на временно натрупване на синкавосив пигмент в тези области. Изчезват без лечение към 4-7 година.

► **Петна с цвят на кафе с мляко** - малки, плоски участъци по кожата със светло до тъмно-кафеникав цвят. Те могат да се забележат веднага след раждането, но се появяват и по-късно. Ако детето има много такива петна е добре да се консултира с лекар.

► **Винено петно или огнен невус** – пурпурно-червени, леко изпъкнали петна по кожата, образувани от разширени капиляри. С времето те почти не променят цвета си. Необходима е консултация с лекар и провеждане на лечение.

► **Обикновен невус, наричан от някои “ухапване от щъркел”** - розови петна, разположени по-често по челото, веждите, около носа и устата. Те постепенно изсветляват и през втората година се забелязват само, когато децата плачат. Тези петна изчезват и не представляват козметичен проблем.

► **Хемангиома** - меки, изпъкнали, язового-червени петна с различен размер. Те могат да бъдат забелязани веднага след раждането или по-късно. Съдовите хемангиоми увеличават понякога размерите си или постепенно избледняват и изчезват напълно между 5 и 10 година. Редно е да се определи веднага големината на хемангиома и периодично да се измерва, добре е да се фотографира.

Физиологична жълтеница на новороденото

Тя се появява на 2-3 ден след раждането по кожата на лицето, тялото, крайниците и склерите на очите. Урината и изпражненията на детето са нормално оцветени, общото му състояние е добро. При по-силно изразената жълтеница обаче дете-

то е сънливо, отпуснато, суче вяло, което нарушава нормалния му ритъм на хранене. Жълтеницата преминава обикновено за 1 до максимум 2 седмици. През този период е особено полезно детето да се кърми, защото бързината на излъчването на билирубина с урината и изпражненията зависи до голяма степен от количеството приета майчина кърма.

Физиологично спане на тегло

Още в първите дни след раждането новороденото може да спане с около 3 до 10% от теглото си. Това може да се дължи на – късно закърмване, несъвършени терморегулационни механизми, недостатъчна влажност в помещенията, ниски околни температури и др. Загубата на тегло се компенсира в рамките на 1-2 седмици. Как може да се предотврати - ранно закърмване, още след първите 30 минути от раждането, често поставяне на гърда, предпазване от прегряване или охлаждане и др.

Жълтеница от майчина кърма

При около 15% от децата, които са само на кърма, жълтеницата може да се задържи в продължение на 1-3 месеца. Независимо от жълтата окраска на кожата, общото състояние на бебето е добро, усложнения не се наблюдават, наддаването

на тегло е в границите на нормата и специално лечение не се налага. Жълтеницата от майчина кърма не е индикация за преустановяване на кърменето.

Оризвания

Дължат се на пасивно преминаване на неголеми количества храна от стомаха в хранопровода, в глътката и устната кухина, придружени с отделяне на въздух. Причини за оризванията са незрялост на храносмилателната система, недоносеност, метеоризъм, прехранване, неправилна техника на кърмене и др. **Аерофагията** - поглъщането на въздух по време на хранене се среща при неспокойни и лакомо сучещи бебета през първите 2-3 седмици след раждането. Дължи се най-често на незрялост на организма, липса или малко количество отделена кърма; лоша техника на кърмене, хранене с голям отвор на биберона; недостатъчен наклон на шишето и др. Двете състояния постепенно преминават без да се налага в повечето случаи лечение.

Колики

Започват най-често към 20-ия ден. Коремните болки са периодични, почти ежедневно повтарящи се, обикновено по едно и също време, предимно в късните следобедни часове. Коли-



Колики

ките са придружени от силен плач, който може да продължи повече от 3 часа. Детето е неспокойно, присвива се, търка крачетата едно в друго, стиска юмручета, червата му куркат, коремчето се подува, понякога уригва или повръща, отделя обилно газове, след което се успокоява. Коликите могат да продължат 2-3 месеца, понякога и по-дълго време, но детето не губи апетит, нагвава добре на тегло. Причините за коликите са - незрелост на храносмилателната и нервна система, ниската ензимна активност, фамилната обремененост с алергични заболявания, прехранване или недохранване, нарушаване връзката майка-дете, пасивно тютюнопушене и др.

Какво можете да направите ?

- ✓ Отнесете се спокойно към плача на детето, регулирайте хранителния режим на детето, помислете дали не му е топло или студено и др.
- ✓ Кърмете правилно детето, дръжте биберона под наклон така, че да не гълта въздух, след нахранване го повдигнете да оригне.
- ✓ Коригирайте вашия хранителен режим – намаляйте количеството на кравето мляко, избягвайте храните богати на целулоза, подправките и др.
- ✓ Не се страхувайте да носите бебето на ръце, поставете го да лежи по корем, правете леки масажи по посока на часовниковата стрелка.

- ✓ Билковите инстантни чайове (копър, анасон, лайка поотделно или в комбинация) понякога имат добър ефект. Не ги подслаждайте допълнително.
- ✓ Ако всичко това не помогне, консултирайте се с лекар за приема на специалните препарати, предназначени за деца с колики.

Непоносимост към млечна захар (лактоза)

Засяга около 5 до 30% от населението в Европа. Дължи се на вроден (изключително рядко) или придобит дефицит на ензима лактаза, разграждащ млечната захар. През първите 3 - 5 г. активността на лактазата нараства, но лесно може да бъде нарушена - лечение с антибиотици, остри чревни инфекции, особено ротавирусни, алергия към белтъците на кравето мляко, непоносимост към глутена и др. Непоносимостта към





лактоза се характеризира с воднисти, пенести изпражнения с кисела миризма, колики, метеоризъм, балониране на корема, куркания, неспокойствие, понякога оригвания и/или повръщания, обезводняване и загуба на тегло. Тези симптоми могат да се появят, както в първите дни или седмици след раждането на детето, 30 минути до 2 часа след хранене, така и в по-късна възраст. При кърмените деца се препоръчва да се обърне внимание на продължителността на кърменето. Кърменето от двете гърди за кратко време води до по-висок прием на лактоза и натоварване на ензимната система. Транзиторната непоносимост при тези деца не е показание за прекъсване на кърменето. Обикновено те нагвадат добре независимо от по-честите изхождания. Ако има промени в състоянието на детето се

налага включването на специални нисколактозни млека.

Погсичане на бебето (интертриго)

Често кожата се зачервява, особено в областта на гънки (заг ушни, шийни, подмишнични, слабинни и седищни), като понякога се стига до сериозно разраняване. Интертригото (протриване) е една от най-честите прояви на "дерматита на пелените" (nappy dermatitis). Причини за него са - повишена влажност, действие на химичните вещества и на микроорганизмите, отделяни с урината и изпражненията, триене по пелените и дрехите, остри или хронични диарии.

Лечение:

- Сменяйте често пелените за еднократна употреба - на всеки 4-5 часа. При интертриго не използвайте влажни тоалетни кърпички
- Консултирайте се с лекар, който да назначи локални медикаменти - цинксъдържащи мехлеми, антибиотични или антимикотични унгвенти, антисептични базрила. Кортизонсъдържащите мехлеми влошават интертригото
- Перете дрехите на детето, само със специални детски прахове или сапуни, подбирайте внимателно памперсите. През лятото в горещините е добре детето за няколко пъти през деня да бъде за кратко без памперси.

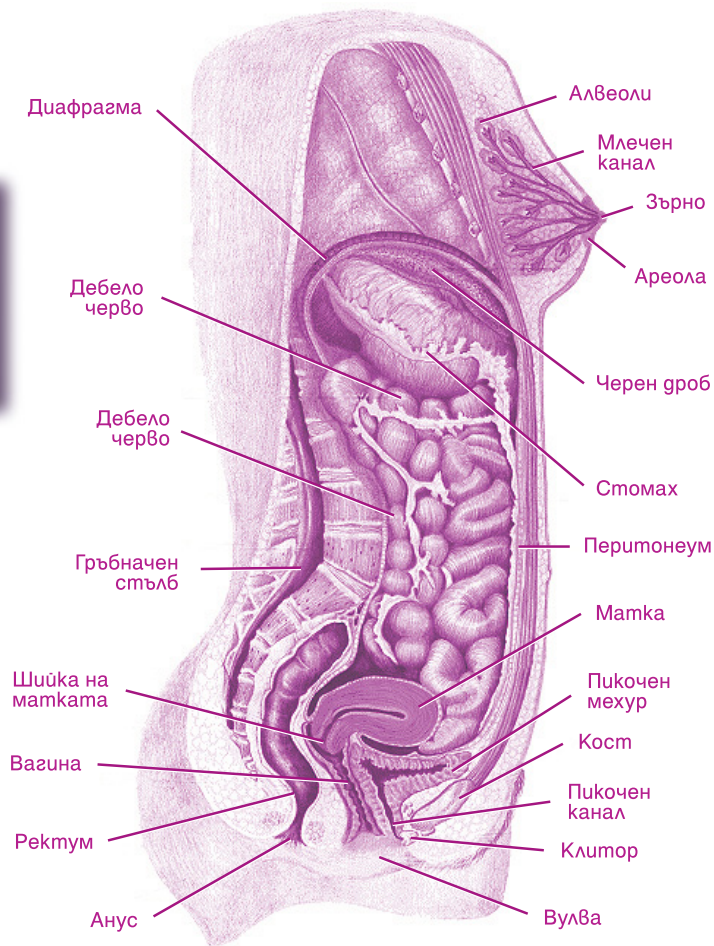
IV. АЗ И МОИТЕ ПРОБЛЕМИ СЛЕД РАЖДАНЕТО

Следродилният период започва от момента на раждането и отделянето на плацентата и продължава около 6-8 седмици. През този период настъпват физиологични промени в организма на жената, включително и в млечните жлези.

Матка

След раждането матката променя големината си и на шестата седмица тя е приблизително с нормалните си размери и форма. Важно е след раждането да се следят тези промени. Някои майки, особено след второ раждане имат болезнени контракции при кърмене, които изчезват след първата седмица. Ако те ви безпокоят вземете парацетамол, леко масажирайте корема, уринирайте редовно или правете дихателни и релаксиращи упражнения.

Ако в матката останат части от плацентата, риска от инфекция е голям. Кръвотечението продължава, лохиите са кръвенисти, обилни, с неприятна миризма, температурата се повишава. Това



налага спешно консултация с Вашия лекар. Спазвайте точно дадените съвети относно поддържа- не на хигиената на външните полови органи.

Лохии

След раждането матката се съкращава, големите кръвоносни съдове, на мястото на прикрепване на плацентата се затварят. През първите 10 дни след раждането се отделят лохии, които се про- менят по цвят и количество. Отначало са кръве- нисти, понякога има малки съсиреци в тях, а след втория ден те са кафеникави, съдържат и слуз. През тези дни е по-добре да се използват специ- алните превръзки, а не тампони. Ако забележите, че отделяните материци се увеличават, стават кървави и имат неприятна миризма, посъветвай- те се с акушерката и лекаря ви. През този период поддържайте добра лична хигиена, вземането на душ е за предпочитане.

Проблеми с гърдите

- **Хипогалактия** – гължи се на понижена секре- торна функция на млечните жлези, проявява се обикновено през първите 10 дни след раждането.
- **Галакторея** - самоволно изтичане на кърмата не само при кърмене, но и между тях.
- **Болезнено зърно** – зърното е болезнено най- често през първите 2 седмици след раждането.

Добър ефект имат честото и краткотрайно кър- мене, промяна на позицията на бебето спрямо гър- дата, избягване миенето на гърдите със сапуни и лосиони, подсушаване на зърното, прилагане на кремове, съдържащи витамините Е, А, Д. В някои случаи болките при кърмене могат да се дължат на микотична инфекция (кандида албиканс).

- **Неправилната форма на гърдните зърна** (хълтнали, плоски, недобре развити) често за- труднява сукането. В тези случаи преди кърмене, може да се направи лек масаж и внимателно да се изтегли гърдното зърно навън.

- **Рагади на гърдното зърно** – причините за тях са продължителното кърмене, лошите грижи за гърдите, неправилното обхващане на зърното при сукане и др. Често рагадите са входна врата на инфекции и водят до възпаление на млечната жле- за (**мастит**). Гърдата е болезнена и уплътнена в определени сегменти, кожата е зачервена, общо- то състояние на жената е нарушено, температу- рата е повишена, а сукането много болезнено. При мастит е необходима лекарска намеса.

- **Напрегнати гърди** - през първите седмици след раждането в млечните канали може да се задържи кърма, поради което едната или двете гърди са напрегнати, болезнени. През този период сравнително често се оформят **болезнени инфил- трати** поради запушване на някои от млечните

каналы. При образуването им се препоръчва поставяне на кърпи, напоени с топла вода, или вземане на топъл душ с последващо изцеждане.

Болки в областта на перинеума (участъкът между вагината и ануса)

При раждането перинеумът силно се разтяга, често разкъсва, може да има малки разгеди по него, кръвонасядания. Те са причина за дискомфорт, болка, особено по време на уриниране. Често в тази област се налагат шевове. Необходимо е да поддържате добра хигиена, използвайте не дразнещи сапуни. Ако през първите дни има оток и болка, за кратко време можете да поставяте лед. Консултирайте се с вашия лекар, който може да ви предпише обезболяващ гел, крем, аерозолни медикаменти и др. Бъдете внимателни, за около две-три седмици избягвайте физическите усилия, вдигане на тежести, добре е да си почивате седнала или легнала, като повдигате краката си на възглавница. Не забравяйте да се обадите на вашия лекар незабавно, ако забележите някой от тези признаци: засилване на болката, температура и др.

Проблеми с дефекацията

След раждането, често се страхувате от това, че шевовете наложени в тази област могат да се разкъсат. Болката и този страх води до потискане на позивите за дефекация, което повишава

дискомфорта ви. Обикновено първата дефекация е около 2-3 дни след раждането.

Запек - липсата на физическа активност, перинеалната болка и неправилното хранене засилват запек и отделянето на газове. Постарайте се да намерите време за разходки, увеличете количеството на приеманите течности, консумирайте пресни плодове и зеленчуци, пълнозърнест хляб, мюсли и др., създайте си навик да отивате до тоалетната по едно и също време. Ако сте с шевове след раждането, може да ползвате супозитории, но предписани от лекар. Важно е да знаете, че не всички слабителни медикаменти са подходящи за кърмещите жени.

Хемороиди – по време на бременността и след раждането, често стават много болезнени. За да намалите отока и болката можете да поставите за кратко лед или да ползвате специалните гелове и унгвенти.

Пикочни пътища

Функциите на пикочния мехур постепенно се възстановяват след раждането, важно е да ги предпазите от инфекция. Необходимо е да поддържате добра хигиена на външните полови органи да приемате достатъчно течности и през 3-4 часа да уринирате, за да не се задържа урина. Нормално е да изпитвате известен дискомфорт при уриниране, но ако започнете често да уринирате, което е пригру-

жено с болка и парене обадете се на вашия лекар. Незадържане на урината при напрежение – нерядко след раждане при кашляне, кихане, смях или при физически напрежения, урината изтича неконтролирано. Това се дължи на разтягане на мускулатурата на тазовото дъно или нарушение на нервните пътища по време на раждане. Това постепенно изчезва, особено добре се отразяват специалните упражнения.

Отоци по крайниците

През първите дни след раждането можете да имате отоци по долните крайници. Това не е опасно, среща се доста често. Правете топли бани, повдигайте краката си нагоре като седите. Отоците изчезват за около 1 седмица.

Самочувствие

След раждането се променя начина и организацията на живота в семейството, съня, храненето, променя се вашето мнение за себе си, съпруга ви, близките и др. Не е учудващо ако сте прекалено възбудена, или тъжна, раздразнителна и плачлива, изпитвате неувереност, обиждате се лесно и др. Много от вас се чувстват претоварени от отговорности. Адаптацията към изпълнението на родителските задължения е продължителен процес. При второ и следващо дете – обикновено сте по-уверени в себе си, но подсъзнателно се

безпокоите за чувствата на по-голямото дете. Проблем представляват и вашите професионални изяви, които често са причина за пренатоварване. Стараем се да не изоставяме в работата си и същевременно с това искаме да бъдете перфектна майка. Ако не можете да се справите сама, поговорете с вашия съпруг, лекар, психолог или акушерка, потърсете съветите им.

Сън и почивка

Обикновено след раждането трудно намирате време за себе си. Но ако кърмите детето, при което изразходвате повече енергия, е задължително така да организирате работата си в дома, че да ви остане време за сън и почивка. Първите седмици след раждането са особено уморителни и ако не си почивате ще станете раздразнителни, неспокойни, а това ще се предаде на детето – то капризничи и плаче и така се оформя порочен кръг. Природата частично компенсира промените в стила на живот – въпреки че спите по-малко, сънят ви е по-дълбок и по-бързо заспивате. *Как да постъпите:* не се разпилявайте, правете само най-необходимото у дома, ангажирайте и мъжа си в домашната работа. Опитвайте се ежедневно да открадвате време за себе си, за сън или просто почивка. Накърмете бебето преди да заспите и го поставяйте по-рано за сън. Приучете съпруга си да се грижи за детето през нощта.

Двигателна активност

Повечето жени се възстановяват напълно след раждането в рамките на 6-8 седмици. Ако сте в добро състояние, можете да започнете специалните упражнения като постепенно увеличавате натоварването. Упражненията ще ви помогнат да възстановите вашия мускулен тонус, телесната маса, ще укрепнат ставите и мускулите ви. Доста лекари предпочитат това да стане след 4-6-та седмица. Консултирайте се с рехабилитатор! Отделяйте време за разходки навън с или без бебето.

Сексуалност

Не рядко след раждането се загубва интерес към секса в продължение на година, а при раждането на второ или трето дете може и по-дълго. В тези случаи се налага един спокоен разговор между вас и съпруга ви.

Хранене

Твърде ангажирани и често доста уморени, вие не обръщате особено внимание на храненето си, а то е особено важно за вашето бързо възстановяване и кърменето. За да осигурите адекватно хранене на бебето, вашата собствена диета трябва да включва допълнително протеини, калций и три до четири чаши течности. Необходимите хранителни вещества ще получите ако се храните най-мал-

ко четири пъти с млечни продукти (мляко, кисело мляко и сирене), нетлъсти меса, яйца, приемайте сокове, пресни плодове и зеленчуци. Особено полезни са пресните плодове и зеленчуци, приемайте достатъчно течности (около 1,5 – 2 л общо дневно – супи, сокове, мляко, вода и гр.).

След раждането и по време на кърменето, не се препоръчват диети за отслабване. Самото кърмене е един от факторите, който ще ви помогне бързо да нормализирате теглото си. Избягвайте консумацията на фъстъци, те са силни алергени. Прекомерният прием на мляко, може да бъде причина за алергия към белтъците на кравето мляко у детето ви. Ако забележите, че детето е неспокойно, има колики, отделя доста газове, коригирайте храненето си – намалете целулозосъдържащите храни, ограничете приема на газирани напитки, сокове, кофеин съдържащи напитки, шоколад и пикантни ястия.

Емоционални и психични проблеми

Често към 3-4 ден след раждането, голяма част от жените са с лошо настроение, плачат безпричинно, имат нощни кошмари. Предполага се, че това е свързано с хормоналните промени, извършващи се в организма на родилката.

Ако забелязвате подобни прояви и у вас, имайте предвид, че те не се нуждаят от специално лечение и сравнително бързо изчезват, ако добре структурирате режима си на сън, почивка, разходки и др. *Следродова депресия* – това състояние се наблюдава приблизително при 1 жена от десет родили. Тя може да се прояви след втората седмица или по-късно, нейната продължителност е около 2 седмици, но ако не се разпознае и не се потърси помощ и по-гълго. Често депресията е свързана с умора, недостатъчно помощ и подкрепа, финансови и междусъпружески проблеми, влошаване състоянието на бебето и др. Понякога дори не съществуват забележими проблеми. Тези жени се страхуват от всичко, чувстват се отпаднали, губят интерес към околните и др. В тези случаи е необходимо да се консултирате с вашия лекар, който ще реши дали се нуждаете от лечение. Следродовата депресия добре се повлиява от своевременно и правилно лечение. При следващото раждане послеродовата депресия може да се повтори.

Послеродова психоза – среща се при 1 от 400 родили. Нейните симптоми се проявяват през първите две седмици след раждането. Жените започват да се държат странно, стават много подозрителни, дори агресивни към околните. Те имат ексцентрични идеи, правят впечатление на хора, не възприемащи напълно и правилно реалността.

Послеродовата психоза е опасно състояние, както за самата жена, така и за заобикалящите я. Тя се нуждае от навременна консултация с психиатър, понякога се налага хоспитализация. Заболяването се поддава на лечение, което може да продължи до няколко месеца. При следващи раждания вероятността от рецидив е голяма, затова са необходими мерки за предотвратяването му.

Няколко съвета за справяне с емоционалните и психични проблеми:

- Майчинството изисква от Вас да преосмислите досегашния начин на живот, да определите своите нови приоритети и да се приспособите към новосъздадената ситуация.
- Намерете време за себе си – да пообиколите магазините, да се видите с приятели, да четете любимите си книги, да слушате музика и др.
- Важна е почивката, ограничете кофеинсъдържащите напитки, хранете се правилно, не пушете.
- Опитайте се да се занимавате с физически упражнения – доказано е, че в период на депресия гимнастиката сравнително бързо подобрява емоционалното ви състояние.
- Не забравяйте, че “емоциите преливат” между вас и бебето. Когато вие сте спокойна и бебето е спокойно и обратно. Бебетата разбират чувствата, усещат настроението на родителите си.

V. ГРИЖИ ЗА НОВОРОДЕНОТО У ДОМА

Къпане на бебето

Къпането предпазва бебето от болестотворните бактерии, стимулира функциите на кожата, циркулацията на кръвта, нервната система и психомоторното развитие. Къпането не е само хигиенна процедура, но и време за продължителен емоционален контакт между детето, майката и/или бащата.

През първата седмица, ако пъпният остатък не е паднал, къпете детето с течаща вода, като внимавайте да не се мокри пъпчето. Пазете пъпчето чисто и сухо до отпадането му.

При къпането на бебето спазвайте следните правила:

- Пригответе предварително чисти грехи и бельо, хавлия, детска козметика и други тоалетни пособия (ножичка за нокти, гребенче, тампони за очи, нос и уши, разтвор на калиев перманганат), вода за изплакване, малко легенче за предварителното измиване на замърсеното седалище.
- Температурата в стаята, трябва да е около 22-23°C, а на водата във ваничката 36-37°C. Проверете температурата ѝ с воден термометър или с

лакът, стар изпитан начин за това.

- Определете подходящо време за къпане според режима на детето, сезона, времето за разходки и т.н. След къпане поне 2 часа не трябва да го извеждате навън.
- До 6-ия месец къпете детето ежедневно, а след тази възраст през ден. През летния сезон е добре да запазите ежедневното къпане дори, ако то е по-голямо.
- Кожата на бебето е много чувствителна и затова внимателно подбирайте детската козметика. Бебешката козметика трябва да отговаря на следните изисквания:

- ▶ да е хипоалергенна, да не съдържа минерални масла и ароматизанти
- ▶ да е в удобна за ползване опаковка, която не позволява замърсяването ѝ при употреба
- ▶ пудрите се прилагат в случаите, когато трябва да се постигне подсушаващ ефект, а маслата са подходящи за местата, където има опасност от претриване
- ▶ маслата не се препоръчват през летните горещини, защото покриват потните пори и затрудняват охлаждането на телцето на детето

Не забравяйте, че при децата кожата е важен орган, изпълняващ ролята на втори бял дроб и тя трябва да “диша”. Голяма част от нея трябва да остава чиста, непокрита от кремове, пудри,

лосиони. След къпането обработете внимателно с отделни тампони очите, ушите и ноклето на бебето, ако се налага изрежете ноктите. Естествено трябва да обърнете внимание на правилното обличане на бебето, завиване, чистота на дрехите, постелното бельо, подържане на необходимата хигиена в стаята.

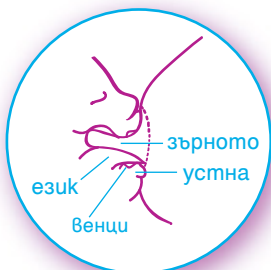
Хранене на новороденото у дома

Майчината кърма е идеалната за детето храна и защита. Нейният състав се променя през периода на лактация, през различните часове на деня, дори в рамките на едно кърмене. Храненето на майката влияе върху състава на кърмата – кърмата на майките стриктни вегетарианки е бедна на витамин В12, фолиева киселина и др. Високият или нисък прием на мазнини променя съдържанието на мастните киселини, а прекомерната консумация на краве мляко може да бъде причина за колики у детето, поради преминаването на алергизиращите фактори чрез кърмата. В кърмата преминават кофеин, алкохол, медикаменти, никотин и др., които са с негативен ефект върху здравето на детето.

Техника на кърменето.

Подгответе се за кърмене като:

- подсушете детето, измиете ръцете си и почистите гърдите с памучен тампон, напоен с преварена вода. Не използвайте сапун, защото отстранява естествените мазнини и подсушава



кожата.

- преди кърменето изцедете няколко капки кърма, за да отстраните случайно попадналите в млечните канали микроорганизми.
- при кърменето заемете удобно и релаксиращо положение – седнала или легнала. Жените, родили със секцио, имат вагинални шевове или с други здравословни проблеми могат да кърмят легнали. При поставяне на гърда, детето трябва да обхване добре с устата си по-голямата част от ареолата (пигментираната част около гърдно зърно), а не само гърдното зърно. Така се притискат и изцеждат напълно разположените зад нея млечни канали.

Продължителността на кърменето е обикновено около 15-20 минути, рядко 30 минути, броят на кърменията от 7 до 10, а в някои случаи и 12 пъти, като нощната пауза не е по-голяма от 4-5 часа. При отделяне на достатъчно кърма

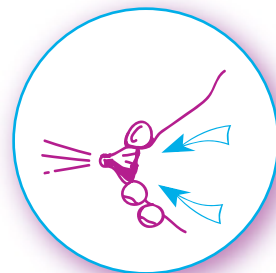
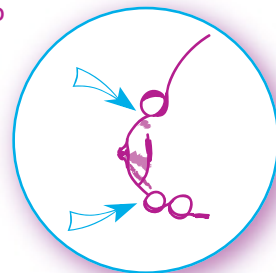
кърмете детето само от едната гърда. При следващото кърмене го поставете на другата. Ако кърмата не е достатъчна, кърмете детето и от двете гърди. *След кърменето задръжте детето изправено, за да оригне.* За да избегнете застоят на кърмата, който потиска млечната секреция, след всяко кърмене изцеждайте гърдата. Изцеждането може да започне от 3-ия ден след раждането. След това подсушете гърдата и поставете върху нея сух стерилен тампон.

Събиране и съхранение на кърмата.

- Съхранявайте изцеденото мляко в стерилни съдове, изварени около 5 минути и подсушени след това. Остатъчната влага създава условия за развитее на микроорганизми. Някои помпички имат специални шишета и приспособление, към което се прикрепват колектори за кърма. Те се продават в детските магазини или аптеките и са удобни за съхраняване във фризери. *При стайна температура изцедената кърма се запазва около 6 часа. В хладилник, в който температурата е около 4°C до 24 часа, в хладилна камера при минус 18°-20°C до 3 месеца.*
- Ако ще храните детето след около 30 минути от изцеждането на кърмата, не е необходимо да я поставяте в хладилника, но ако температурата в стаята е над 22°C тогава се налага да я приберете в него.
- Не смесвайте порциите мляко, получени при

отделните изцеждания, особено ако сте решили продължително да ги запазите. Всяка порция изцедено мляко пазете в отделен съд. Допустимо е да се смесят две порции непосредствено преди хранене. Най-добре е детето да се храни от шишето, в което кърмата е била съхранена. Отбелязвайте на всяко шише или колектор на коя гата е изцедена кърмата.

- Замразеното мляко най-добре се размразява на стайна температура, на водна баня или в специалните детски нагреватели при температура 36-37°C. Не прегрявайте млякото, при високите температури то губи от ценните си качества. Не използвайте микровълнова печка за размразяване и затопляне на млякото, не замразявайте повторно вече размразената порция мляко и не го претопляйте.
- Не напълвайте догоре съдовете с изцедената кърма.



При замразяването тя увеличава обема си.

Ако нямате кърма

В случаите, когато не желаете да кърмите, нямате кърма или има медицински противопоказания от ваша страна или от страна на детето, майчината кърма се заменя частично или напълно от млеката за кърмачета. Произвеждат се млека за здрави кърмачета и за деца със здравословни проблеми (за недоносени новородени, за деца с алергия към белтъците на кравето мляко, непоносимост към млечната захар, стомашно-чревен дискомфорт, млека за профилактика на хранителната алергия и др.). Тези млека се прилагат само след консултация с лекар. Задължително е стриктното спазване на указанията за приготвянето им. Заместителите на майчината кърма **не са стерилни продукти** и могат лесно да бъдат замърсени с патогенни микроорганизми, причина за сериозни заболявания. Коректното приготвяне и съхранение на храната намалява риска от тях. Приготвеното мляко трябва да се консумира в рамките на 1-2 часа. Колкото по-кратък е престоят на приготвеното мляко, толкова по-малък е риска от инфекции.

Правила за безопасно хранене на бебето с млека за кърмачета

- използвайте само стерилизирани шишета и биберони

- използвайте млека, чиято суха субстанция е поставена във фолио, както и мерителната лъжичка от същата опаковка
- не добавяйте повече или по-малко от определеното количество суха субстанция или вода
- не добавяйте към млеката – например оризово брашно или груг вид инстантна безмлечна каша, захар, не ползвайте оризова или овесена вода за разреждането им
- избирайте подходящи за бебето биберони - биберонът да отговаря на възрастта на бебето, млякото от него да изтича на умерено бърза и равномерна капка
- избирайте подходящи за хранене на бебето шишета – за предпочитане са шишета с гладка повърхност, от стъкло, без вдлъбнатини по вътрешната повърхност, с ясна и устойчива маркировка
- стерилизирайте добре измитите шишета и биберони чрез - изваряване, с парен стерилизатор, със стерилизатор за микровълнова печка или химическа стерилизация. Стерилизираните шишетата, биберони и останалите части трябва да се съхраняват в чист съд с капак в хладилник. Ако не се използват в рамките на 24 часа се стерилизират отново. При химическа стерилизация приготвеният разтвор се сменя на 24 часа. След изваждането на приборите от разтвора не се изплакват, а се оставят да изсъхнат.

VI. ОБЩУВАНЕ С БЕБЕТО

Дълго време се е смятало, че бебето е едно пасивно същество, подложено на влиянието на своите родители, приемайки най-често грижите им без да може да им повлияе. Понастоящем, връзката майка-бебе се разглежда като един двупосочен процес, в който бебето не е само подложено на влиянията на външната среда, но е един активен партньор, който по същия начин влияе на тази среда.

Чрез своите усмивки, плач, чрез съвкупността от сигнали, които ви изпраща то допринася за вашите изживявания и за възприемането ви като родител. Хармоничната, взаимността и реципрочността на вашето общуване са едновременно свързани с вас и с вашето бебе. Това е един теоретичен модел, който се създава благодарение на много клинични наблюдения на отношенията майка-бебе и който се нарича „интерактивна спирала“. Какво означава това? - Всички тези „знания“ и способности на бебето се провокират от майчините грижи, които пък от своя страна са провокирани от способностите и

*Как
всичко това
помага на общу-
ването ви с него
и на неговото
общуване
с вас?*

знанията на бебето. Ако вземем например усмивката – знае се, че бебето се усмивва още в корема на майка си и тази усмивка се нарича усмивка-рефлекс. Тази усмивка провокира в майката определени чувства, които се правят така, че тя му отвърща с думи, с усмивки и само за няколко седмици, благодарение на нейните реакции, усмивката се превръща от рефлекс в „налична“ усмивка и в средство за общуване. Т.е. новороденото бебе е не само способно да възприема, то може да отговаря на информацията, която приема от външния свят (майчините грижи и стимулации) и да въздейства върху тази среда, изпращайки информация и сигнали към нея. Казано с други думи, майката развива своята способност да бъде майка – тя има компетенции, бебето също, те двамата общуват чрез взаимно разбиране и адаптиране на поведението.

Кои са сигналите и методите на комуникация с бебето?

✓ **Погледът:** Още от първите дни след раждане, погледът представлява едно много важно средство на комуникация. Общуването чрез поглед е най-силно при гледането „очи в очи“ - по време на хранене бебето се опитва да наблюдава лицето на майка си и да „фиксира“ нейния поглед. Вие ще опитате да потънете в очите му, да

усетите взаимното удоволствие от този момент, който не е свързан единствено с физическото приемане на храна. Някои бебета, разбира се, гледат повече, други по-малко. Същото се отнася и до майките. В началото тази визуална комуникация е много силна и бебето често я търси, но и често я прекъсва.



С времето, вие ще се регулирате взаимно и ще увеличавате тези моменти на общуване.

✓ **Усмивката:** въздейства изключително силно на възрастния и бебето много бързо разбира интереса и изражението на другия. Много бързо, то успява да изрази своите собствени намерения така, че да бъде разбрано. Само за няколко седмици тази усмивка рефлекс се превръща в истинско средство на общуване и на споделяне на приятните чувства и емоции.

✓ **Плачът:** представлява най-честото средство за общуване в началото. Има различни видове плач, които провокират различни отговори в майката или в цялото обкръжение. Чрез плача бебето не само сигнализира различните си потребности, той служи и за освобождаване на напрежението и му помага по-добре да организира състоянията си. Плачът влияе директно върху чувствата на майката и, въпреки неприятните усещания, той е изключително полезен. Той най-ясно показва участието на бебето в общуването с външния свят. Нека само си представим как би се справил един родител, ако детето не му показва чрез плача си от какво има нужда?! Някои автори наричат плача „акустичната (звуковата) пълна връв“ между майката и бебето. Понякога, когато майката не успее



да го успокои тя изпитва чувство на вина и съмнения в собствените си способности на добър родител. Тези състояния са нормални, те са част от вашата взаимна адаптация – поставяйки под въпрос вашите способности, вие реално търсите по-добър начин да отговорите на потребностите на бебето. Опитайте да бъдете спокойна, опитайте да обясните на бебето, че не знаете защо точно плаче и ще опитате заедно да намерите причината. Ако се изнервите, то ще го усети и това няма много да промени нещата. Нека вашата реакция бъде „Виждам, че си тъжен и не се чувстваш добре. Не знам какво точно те притеснява, но

нека се опитаме да разберем....“, а не „Какво искаш сега? Писна ми да плачеш без да знаеш защо....“ Имайте предвид, че то не ви гразни нарочно. То реагира по някакъв начин на това, което чувства и се опитва, също като вас, да адаптира поведението си спрямо вашето.

✓ **Тактилният контакт (тяло-в-тяло)** : това е начина, по който вие държите, гушкате, докосвате и галите вашето бебе и начина, по който то ви отговаря. Бебето е активно и в този вид общуване – то може да иска или да не иска удобна комуникация, може да е отпуснато или стегнато, да търси вашия контакт или да се противопоставя като се изпъва, когато го гушкате. Разпознаването на тези сигнали ще ви помогне бързо да се адаптирате, да се възползвате от моментите на взаимно удоболюбие или да се съобразите с желанието на бебето да е „оставено на мира“. Майчината „техника“ на грижи се разпознава много бързо от бебето, също както мириса ѝ, гласа ѝ. Ако движенията не са нежни, това ще се отрази на бебето. Затова е добре да имате предвид, че ако в този момент сте изнервена, нямате време например, и всичко ви се струва обърнато с главата надолу, по-добре се успокойте преди да вземете вашето бебе, за да го пренесете, преоблечете или нахраните, защото то ще усети резките ви дви-

жения, най-вероятно ще реагира с плач, от което най-вероятно още повече ще се изнервите.

✓ **Говорът:** Може би ви е направило впечатление, че често казваме „говорете на вашето бебе“. Много съвременни изследвания обръщат внимание на важността на словесното общуване с бебето, на майчиния език, на ритъма и интонацията на нейния глас. Обикновено, когато застане пред бебе, възрастният сменя тона, интонацията и начина на говорене – използва т.нар. бебешки език. Преобладават кратките въпросителни изречения, повторенията, гласът е по-висок. Какво означава това? - както като говорим с възрастен и се съобразяваме с него и със ситуацията, в която говорим, така се приспособяваме и в общуването с бебето. Бебешкият език позволява на майката да започне и да поддържа общуването и вниманието на бебето. Така тя запълва празнотата на

мълчанието и показва желанието си да общува с него, помага му да се развива, показва му, че го възприема като личност. Бебешката са изключително чувствителни към парадоксалните съобщения на обкръжението – когато се приближите към него, вие му казвате „сега ще общувам с теб“ и ако не реагирате по

Трябва ли да
удовлетворяваме
всички негови
желания?

никакъв начин, вие го обърквате и отричате това, което тъкмо сте се опитали да му кажете.

Нужди, ограничения, възпитание.

Когато говорим за удовлетворение на нуждите на детето, това означава ли, че трябва да удовлетворяваме всички негови желания? - това е много сложен въпрос, който си поставят повечето родители. Разбира се, с възрастта отговорите са различни и е важно да знаем, че няма универсален отговор, валиден за всяка възраст и за всяка ситуация. Един важен фактор в разбирането на чувствата и желанията на детето е да се научим да различаваме нашите собствени желания от тези на нашето бебе и дете. Да вземем например ситуация, в която детето отказва да се храни. Да се вътълпява на дете, което не е гладно, че трябва да яде, означава да се вътълпи на детето необходимостта да се харесва на възрастния.

Забраните и ограниченията, разбира се, са важна част от възпитанието на детето – те поставят детето в безопасност и чрез опита си то открива това. Но те трябва да са съобразени с възрастта на детето. Въвеждането на забраните започва около 2 годишна възраст (Франсоаз Долто). За Вашето новородено е още твърде рано за правила и ограничения. За новороденото бебе сега е важна обичта, изразена в посрещане на неговите нужди от грижа и емоционален контакт.

VII. ТАТИ, МАМА, НАШЕТО СЕМЕЙСТВО И НАШЕТО БЕБЕ

Тату

Ако имате възможност да живеете с бащата на детето си, включвайте го в грижите за детето. Разказвайте му какво се е случило през деня, давайте му възможност да остава сам с детето и да се грижи за него. От голямо значение е ангажирането на бащата в процеса на отглеждане и възпитание на децата. Да се свикне с бащинството се изисква време. Бащите също имат страхове, даже понякога на тях им е по-тежко. Те трябва да знаят, да са уверени в това, че както майката, така и детето имат нужда от тяхната помощ. Детето трябва така да се впише в семейството, че да не пречи на взаимоотношенията между родителите. Затова майката не трябва да насочва прекомерно вниманието си само към детето, а съпругът да бъде пренебрегнат.

Понякога татковците усещат, че искат да бъдат по-активни участници в грижите за бебето, отколкото са в действителност. Бебетата и бащите могат да общуват по много начини:

- Участвайте в къпането на вашето дете, това е време за игра с него, както и в храненето.
- Научете се да правите масажите и гимнастиката на бебето.
- Сменяйте памперсите, това също е интересно.
- Когато сте близо до бебето, то ви разпознава добре чрез сетивата си – усеща допира на вашите ръце и тяхната сила, усеща миризмата ви, чува гласа ви, вижда лицето – всичко това внася сигурност и спокойствие в живота му.
- Разхождайте вашето дете, по този начин вие ще прекарвате повече време с него, ще откривате все по-интересни неща в него, а то ще ви радва.
- Грижете са за бебето през нощта, това ще даде възможност на жена ви да спи и почива по-продуктивно.





Ако, по стечение на обстоятелствата, сте сама, недейте да създавате омраза на детето си към баща му. Това има много неблагоприятен ефект върху бъдещото му развитие. Кажете му просто, че така се случва понякога и не му втълпявайте, че то е произлязло от някой толкова лош човек. Ако имате възможност, запознайте детето с бащата. Дори и да не живеете заедно, детето съществува благодарение и на двамата и няма нужда да забранявате контактите в по-следващ етап.

Баба и дядо

В голямото семейство ролята на бабите и дядовците е привилегирована, но не включва изместването на родителите. За преуморените майки и бащи, на които от време на време им е необходимо

да останат сами, често пъти бабите и дядовците са ценна отмяна. Те са по-опитни и умеят да се дистанцират от проблемите и да дават на внуците си добри съвети. Те представляват корените на детето, неговата история. Благодарение на бабите и дядовците детето открива, че се намира на пресечната точка на два рода, на две култури, чийто резултат е то. Така открива семейната история, която е започнала много преди да се роди. Разбирателството между поколенията изисква понякога усилия и взаимно уважение, но в крайна сметка обогатява всички и е от значение за душевното равновесие на детето. Затова независимо от отношенията между зет, снаха, свекърва и тъща, не лишавайте детето си от бабите и дядовците му. Дайте им възможност да бъдат заедно с детето във ваше отсъствие, без да се намесвате в техните отношения. Бабите и дядовците също ще се научат да уважават вашите решения и навици.

Бату и кака

Раждането на второ дете е също важна част от живота на семейството. Това е една от най-честите причини за страдание на голямото дете и родителите са изправени пред сложната ситуация да помогнат на голямото дете, но и да отгадат необходимите грижи и време на бебето. Без значение от възрастта на голямото дете, появата на нов член на семейството е свързана с ревност,

завист, желание да навредиш. Важното не е да се предотвратят тези чувства, защото това е невъзможно. Важно е те да бъдат изслушани и разбрани, а не забранявани. Когато го заплашите или накажете за тези чувства, детето ще спре да си позволява да ги проявява, но това не означава, че то не продължава да ги изпитва.


Когато се роди по-малко дете, най-честите реакции на голямото са три:

- ✓ детето прави регрес, т.е., започва да се държи като бебе, иска да пие от биберон, да спи в леглото на родителите или в бебешкото креватче, може дори да започне да се подмокря, да се появят страхове и т.н. В тази ситуация вие трябва да го разберете и деликатно да го напътствате да заеме позицията си на батко или на кака, на по-голям, по-знаещ.
- ✓ малките момичета, много често започват да се идентифицират с майката. Тази идентификация е по-добре да бъде поощрявана и момчето да бъде включено в грижите за бебето или за някоя кукла или играчка. Момчетата, от своя страна, се идентифицират с бащата и в „мъжките работи“, които могат да вършат заедно. Не се притеснявайте, ако тези идентификации се разменят – момчето може да се идентифицира с баща си, а момчето да поиска да помага на майка си.
- ✓ засилване на проявите на агресия и автоагре-

сия. Не се притеснявайте и не се чувствайте виновна, че едва ли не отглеждате един „злодей“, лишен от способността да чувства и да обича. Приемете, че това е много труден момент за него. Дори и преди това да е казвало, че иска братче или сестриче, истинската им поява ги прави реални съперници за любовта на родителите. Опитайте да погледнете с разбиране, говорете на по-голямото дете, дайте му възможност да изкара всички тези силни емоции.



КАКВО ОЗНАЧАВА ДА СИ „ДОБЪР РОДИТЕЛ“



До сега разглеждахме различни аспекти от грижите за детето и давахме различни съвети за добра грижа. Но можем ли да дадем рецепта за добър родител? - това се оказва доста трудно и може би най-важното, което трябва да знаем е, че съвършен родител няма, както няма и съвършено дете. Майчиният „занаят“ може да се преподава и дори да се учи по книги, но **полагането на майчински грижи за собственото бебе е напълно лично, то е работа, която никоой друг не може да върши толкова добре, колкото майката.** Майката прави това, защото чувства, защото обича своето бебе. Но майчината любов не е просто едно сантиментално обожание към децата – в нея присъстват и страха, и гнева, и безсилието, и отегчението, и смиренето, и щедростта...

Ако искаме човешкото бебе да се развие добре и цялостно, още от самото начало трябва да присъстват лични майчински грижи – ако е възможно от човека, който е заченал и износил това бебе. Бебето има нужда от майката като жив човек. То трябва да чувства топлината на кожата ѝ, да я „вкусва“ и вижда. Това е жизнено важно. Без живото присъствие на майката и най-съвършено усвояеният занаят на майчинството се прахосва. Емоционалната връзка с детето и физическите грижи за него са едно цяло. Грижите, които бебето може да оцени означаваат удовлетворяване на емоционални и психологически потребности, колкото и да изглеждат свързани само с физическите му потребности. Чрез грижите се осъществява въвеждането на новороденото във външната реалност, в околния свят. Майчината грижа, къпане, хранене и всичко, което прави с бебето, се обединяват, за да създават детската идея за майка.

Според различни учени, които се занимават с детското развитие, всеки родител идва със собствените си спомени от детството, със собствената си история. Няма нито идеален родител, нито идеално дете. Доналд Уиникът използва термина „достатъчно добрата майка“, с който назовава обикновената и отгадена майка. Ето какво казва той: „... това (е) да си обикновена, отгадена майка

и да се справяш с най-ранните етапи в живота на новороденото човешко същество. В обикновените си действия съвсем естествено правите много важни неща...

Говорихме за много и различни техники на гледане на бебето, давахме съвети за някои по-често срещани ситуации, но като родител ще се сблъскате с много ситуации, за които нямате гаген съвет именно защото готови рецепти няма. Това, което помага и позволява на човешките бебета да се развият е обичта. За да може да расте и да развива своите способности, за да е здраво и да стане отговорен възрастен, човешкото дете има нужда от емоционална връзка със значим възрастен и този възрастен е родителската фигура, най-често майка.

Родителските функции не се появяват автоматично в мъжа и жената, когато те станат майка и баща. Това е процес, който се развива с времето и **заедно** с вашето бебе, така че, не се притеснявайте, че ще изпитвате различни емоции, особено в началото, когато сте все още несигурна. Малко по малко ще усетите как ще сте толкова привързана с вашето дете, че няма да можете да си представите как сте живели преди това без него.



Разбира се могат да се дават още и още съвети, защото и въпросите са много. Но най-важното е да обичате най-близките си хора, да проявявате разбиране, когато са в трудни моменти, да бъдете до тях и да показвате привързаността си!

Успех в родителството!

РЕЧНИК НА МЕДИЦИНСКИТЕ ТЕРМИНИ

Агреногенитален синдром – генетично заболяване, дължащо се на ензимен дефект, водещо до абнормно разрастване на надбъбрека, съответно го ранно телесно и полово съзряване

Аерофагия – гълтане на въздух при хранене, който попада в стомаха и е причина за оригване

Алерген – вещество, което предизвиква алергична реакция у предразположените лица – домашен прах, треви, плесени, мляко, яйца, ягоди, ядки, лекарства, вируси, бактерии и др.

Алергии – имунна реакция на свръхчувствителност на организма към различни вещества (алергени)

Анемии – намаляване на хемоглобина и/или броя на еритроцитите (червените кръвни клетки)

Ареола – оцветената, кафеникава част около гръдното зърно

Билирубин – жълто-червен жлъчен пигмент, образуван от хемоглобина на разрушените еритроцитите. Повишеното му количество в кръвта води до жълтеница.

Бифидобактерии (в текста) – полезни бактерии в червата на кърмещите деца

Вулвовагинит – възпаление на външните женски полови органи и влагалището.

Вътреутробен – период на развитие на плода в матката (бременност)

Галактоземия – генетично обменно заболяване, дължащо се на дефицит на ензима, необходим за преработката на въглехидрата галактоза. Галактозата се натрупва и уврежда различни органи – нервна система, черен дроб и др.

Глутен – белтък, който се съдържа в пшеницата, ръжта, ечемика и овеса.

Депресия – комбинация от прояви като меланхолия, тъга, отчаяние, безпомощност, униност, лошо настроение, които намаляват способността за работа, сън, хранене и удоволствие от ежедневните

дейности

Десквamáтивен (десквamáция) – лющене, отпадане на най-горния слой на кожата.

Диарии – характеризират се с отделяне на сравнително голям брой меки до воднисти изпражнения

Ензим (фермент) – ензим идва от гръцкото „*en zymē*“, означаващо „в мая“. Ензимите участват в реакциите, превръщащи определени химични съединения в съответните им продукти (например белтъците се разграждат до своите крайни продукти аминокиселини)

Еритема – дифузно или ограничено зачервяване на кожата поради повишено кръвонапълване на малките кръвоносни съдове.

Извънматочен – период на развитие на бебето извън матката

Индиферентни пудри – неутрални пудри

Инстантен чай – бързоразтворим чай

Интертригото (препириване, дерматит на пелените) – възпаление на кожата, причинено от триене на две допиращи се кожни повърхности, или от гребите

Инфекции – възпалителен процес, дължащ се на бактерии, вируси, гъбички, паразити

Коластра – кърмата, която се отделя през първата седмица след раждането

Контракции – свиване, съкращаване на мускул.

Лактоза – млечна захар, основния въглехидрат в майчината кърма

Лохии (следродилно почистване) – течение от кухнята на матката след раждането, което към 4-ата – 6-ата седмица окончателно спира.

Мастит – възпаление на млечната жлеза.

Матка – кух мускулен орган у жената, локализиран в малкия таз, между пикочния мехур и правото черво. В матката се развива плодът по време на бременността.

Менингит – възпаление на мозъчните обвивки, причинено най-често от бактерии и вируси

Метеоризъм – подуване на корема поради събиране на газове в червата

Микотична инфекция – инфекция, причинена от микроорганизми (гъбички)

Милия – събиране на секрет в мастните жлези, представлява малко

жълтеникаво възелче, локализирано най-често по лицето.

Милица - мехурчета с големина на просено зърно с бистро до мътножълтеникаво съдържимо. Дължи са на запушване на изходните канали на потните жлези, особено често се среща при кърмачета.

Муковисцидоза - наследствено заболяване, засягащо жлезите с външна секреция (екзокрини жлези) в белия дроб, черния дроб, панкреаса, червата и др. Характеризира се с натрупването на гъст секрет и нарушаване функциите на тези органи.

Мускулен тонус

Невус - кожни образувания, дължащи се на дефекти в развитието на структурните елементи на кожата.

Неонатален генитичен скрининг – изследвания, извършвани на новородени с цел ранното диагностициране на някои разпространени наследствени заболявания

Нисколактозни млека – млека с ниско съдържание на млечна захар, прилагат се при деца с гуарии и непоносимост към лактоза

Остеопороза - намаляване на масата на костното вещество, което води до повишен риск от счупвания на костите. Дължи се на нарушения в обмяната на калция и фосфора или недостатъчния им внос с храната

Пасивно тютюнопушене – вдишване на тютюнев дим от непущачи, който оказва и върху тях вреден ефект

Перинатален период - времето на самото раждане и около него

Перинеум - меките тъкани (мускули и обвивките им), които затварят отдолу кухината на малкия таз.

Плацентата - богато кръвоснабден орган при бозайниците, образуващ се по време на бременността, чиято основна роля е обмяната на кислород, хранителни вещества и отпадъчни продукти между майката и плода. Плацентата произвежда и хормони.

Психоза - тежка психична болест, която се характеризира със загубване на контакт с реалността и нарушаване на връзките с другите хора, водещи до трудно социално приспособяване на болния.

Рагади - цепнатина, пукнатина - линейно нарушение на целостта на кожата и лигавиците, особено по ългите на устата, гръдното зърно, ануса и др

Гълтателен рефлекс, рефлекс на опора, на пълзене, на сучене – вро-

дени рефлекс при новородените, които са показател за развитието или увреждането на нервната система. Тези рефлекс са условие за по-бързото приспособяване на децата към външната среда.

Сетивни органи – кожа, очи, уши, език, обоняние, които възприемат дразненията от околната среда.

Склери - бяла, непрозрачна външна обвивка на очната ябълка, има защитна роля

Супозитории – медикаментозна форма, свещички

Тактилен - чувството за допир.

Токсичен - отровни вещества, продуцирани от микроорганизми, някои животни и растения.

Транзиторна непоносимост – преходна непоносимост

Туберкулоза - инфекциозно заболяване, причинено от туберкулозния бактерия, засяга белите дробове, лимфните възли, костите, ставите, пикочно-половата система, кожата.

Унгвенти - лекарствена форма за външно приложение

Утикарален обрив – обрив по кожата, приличащ на обрива, получен при опарване от коприва

Фенилкетонурия – генетично заболяване, дължащо се на натрупване на фенилаланин (есенциална аминокиселина) във вътрешните органи и изоставане в психичното развитие

Хемангиом - доброкачествен тумор образуван от разрастващи се кръвоносни съдове

Хемороиди – разрастване на кръвоносните съдове в дебелото черво (ректум) и около ануса.

Хепатит В – вирусна инфекция, засягаща черния дроб

Хипоалергична козметика - козметика, която не предизвиква алергична реакция

Хипотиреоза - намалена секреция на хормони на щитовидната жлеза, водеща до нарушение в обмяната на веществата физическото и психомоторно развитие на децата

Хормони - биологично активни вещества, произвеждани от жлезите с вътрешна секреция (хипофиза, щитовидна жлеза, надбъбрек и др.), които се пренасят чрез кръвта до органите и тъканите и повлияват тяхната функция и/или структура.

Една история

Тя очакваше с нетърпение последните дни от бременността си. Всяка минута във фантазиите се появяваше едно малко, розово, красиво ангелче – нейното дете. Същата нощ започнаха болките. В началото бяха по-нарядко, но с напредване на времето зачестиха, станаха през 20 минути. Време беше да се тръгва към родилния дом. Приеха я, настаниха я в предродилна зала. Болките ставаха все по - чести, бяха непоносими, но тя знаеше, че си заслужава да ги изтърпи.

Наградата беше появата на най-прекрасното човече за нея. Хиляди пъти го беше виждала в мечтите си. След поредните контракции, които я стягаха сякаш обръчи, акушерката каза, че е настъпил момента. Преведоха я в родилна зала, настаниха я на гинекологичния стол и започнаха напъните. Около нея се съветяха лекари, акушерки, санитарки. Чуваше единствено гласа на акушерката, която и казваше кога да напъва и кога да спре. След поредния напън дойде и **МОМЕНТА** – появата на нейното бебе. Настъпи млъчание, всеки вършеше с вещина работата си и извед

нъж се разнесе силен вик – плача на детето, поело първата глътка въздух. Показаха и го – беше леко синьо, мокро, мазно, с подутти, затворени очи, сплескан нос, плачеше силно. – „О, нима това малко създание е моето красиво ангелче!“ Първият момент на срещата им беше леко шокиращ. Една от акушерките бързо го взе, за да се погрижи за пъпчето, първата баня, профилактиката на очите и най-важното да го затопли. Дадоха и гривна с номер, същия, който щяха да сложат и на малката ръчичка на бебчо. Започна да разпитва – „Защо нейното дете е в такъв, различен от представите и вид?“ Лекарят и обясняваше, че в майчината утроба бебето е било в определено положение, движело се е в околоплодната и течност, която е била неговата среда и затова е такъв вида му. След известно време отново донесоха бебето, което вече не беше синьо, а розово и спеше спокойно, повито в пелени. При Втората среща, тя всъщност разбра, че това наистина е нейното, красиво малко ангелче!



Мили майки и татковци,

*Ако вие, вашето семейство или други около вас -
бременни жени и майки с малки деца, имате нужда от подкрепа,
можете да я намерите безплатно при нас:*

ЦЕНТЪР ЗА ОБЩЕСТВЕНА ПОДКРЕПА "СВЕТА СОФИЯ"
гр. София, кв. Сердика
ул. Гюешево 21 (Дом за медико-социални грижи "Св. София")
тел./факс: 02/ 822 35 10
e-mail: centre.sofia@detebg.org

НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ПРЕВЕНЦИЯ НА ИЗОСТАВЯНЕТО
гр. Пловдив, бул. Марица 21
тел.: 032/ 943 444
e-mail: centre.plovdiv@detebg.org

С подкрепата на:

