

**БРОЙ 3**

Април 2008

**АРТИ**



Електронно списание за репродуктивно здраве на клиника САГБАЛ „Д-р Щерев“      Разпространява се безплатно

## Какво е РВМС in vitro?

### ОЩЕ В БРОЯ:

- **Благовещение – празник за цялото семейство**
- **Магията на раждането**
- **Внимание нитрати !**
- **Раждане и емоции**
  - **Училище „Ние създаваме радост“ на една година**
- **Подготовка преди раждане**
- **Информация за клиника „Д-р Щерев“**

**Az-jenata.com**

Електронно списание за модерната жена

<http://www.az-jenata.com>

СПИСАНИЕТО СЕ РАЗПРОСТРАНЯВА ПО  
ЕЛЕКТРОННА ПОЩА. ЗА ДА СЕ АБОНИРАТЕ,  
ИЗПРАТЕТЕ СЪОБЩЕНИЕ С ТЕКСТ  
„АБОНАМЕНТ“ НА АДРЕС: [press@ivf-bg.com](mailto:press@ivf-bg.com)

# Великден



Следващата седмица е известна като Страстната седмица. Това е последната от великденските пости. В нейния край, от 1 до 3 дни по стара традиция се "тримири" – не се яде или пие нищо, освен вода.

В Четвъртък се боядисват яйца. Този ритуал е свързан с различни легенди. Една от тях е, че когато разпънали Христос на кръста, една кокошка снесла под него яйце, а кръвта му го обагрила в червено. Затова и първото яйце се боядисва в червено и се прави кръст по челата на децата за здраве. Останалите яйца се боядисват в различни цветове и се рисуват. Синият цвят символизира непорочността, виолетовият – кръста, зеленият – Христовите ученици, а жълтият – самият Бог.

Напоследък става много моден и Великденския заек. Една от легендите обяснява появата му с езическата богиня Естра, която превърнала птица в заек, но той пак продължил да снася яйца. В друга немска приказка се споменава Великденски заек, който криел от децата боядисани и рисувани яйца в градината.

Разпети петък или още Велики петък е времето за душевно пречистване. В този ден не се работи.

В Страстната събота, преди изгрев слънце, се месят великденските обредни хлябове и козунаци. Те се приготвят с мазнина и се мажат с жълтък. С Великденските хлябове хората изразяват почитта си към Спасителя. В миналото великденските хлябове се освещавали в църква. Три дни не се вдигали от масата, а трошите не се изхвърляли. Хлябът не се реже, а се разчупва, защото се смята, че той има душа. Има различни по форма и предназначение Великденски хлябове - кръгли, продълговати, краваи, за кумове, кръстници, семейството.

Традицията повелява в полунощ, събота срещу неделя да се ходи на църква за тържествената литургия. Когато зазвънят камбаните се поздравява с "Христос възкресе!", а отговора е "Во истина възкресе!". Пожелават се здраве и щастие, пали се свещ и се носи мълчешком до вкъщи.

В неделя се ходи на гости на кумовете и кръстниците. Носят се Великденски хлябове и боядисани яйца. На този ден всички се чукат с яйцата, като този, у когото остане здравето яйце, ще бъде най-щастлив през годината.

По Великденските празници всяка къща е почистена и украсена. Хората се обличат с нови дрехи, символ на новия живот през пролетта и Възкресението на Христос. Трапезата е отрупана с вкусни ястия и сладкиши. На този празник в повечето градове у нас се яде агнешко месо. То се свързва с Христовата смърт, тъй като в деня на Възкресението в жертва е принесено агне.

*Йоана Тодорова*  
гл. редактор

# Какво е PBMC in vitro?

**Г-жо Бандрева, какво представлява методът PBMC и в какви случаи се прилага?**

PBMC е абrevиатура от (Peripheral blood mononuclear cell). Методът представлява локална имуномодулация чрез вътрематочно прилагане на собствени периферни бели кръвни клетки с цел положително повлияване на ендометриума и по сигурно захващане на ембрионите.

Методът се прилага при жени с няколко, повече от два, неуспешни опита ин витро или ИКСИ, при жени до 35 г. Прилаган е и на по-възрастни жени, но резултатите са най-добри преди 35 г.

**Опишете метода в детайли. Коя е първата стъпка?**

Първата стъпка при всички методи е правилната диагностика. Само при наличие на определени показания може да се назначи една или друга процедура и само тогава може да очакваме положителни резултати.

След доказани два и повече неуспешни имплантационни опита, (т.е. когато ембрионите не са се захванали), се прилага методът PBMC. В деня, в който се прави пункцията за вземане на яйцеклетки от тялото на майката, се вземат и 16 мл периферна кръв. Това е нищожно количество, което се взема рутинно и безболезнено.

Кръвният материал се обработва. Необходимите бели кръвни клетки се изолират и се отглеждат два дни в специални съдове в инкубатор заедно с медикамента Прегнил – хормон, който регулира репродуктивната дейност. Денят на пункцията се брои за нулев и след 2 дена жената се връща и вземаме нови 16 мл. Клетките се изолират и обединяват заедно с първите.

На втория ден събраните бели кръвни клетки се впръскват в матката през специално катетърче. Следващата стъпка е ембрио-трансферът, обикновено на 3-ти или 5-ти ден.

**Ако жената е стимулирана, това не създава ли проблем с кръвната проба?**

Не. Тя почти винаги е стимулирана в



**Боряна Бандрева е ембриолог. Работи в клиника „Д-р Щерев“ от 2 години. Работила е 3 години в института по молекулярна биология към БАН.**

тези условия. От решаващо значение е кръвта да се вземе същия ден. По литературни данни периферните кръвни клетки излъчват химически сигнали точно в този ден, които в последствие могат да окажат влияние върху ендометриума и ембрионите.

**Защо се взема кръв на два пъти?**

Целта култивирани клетки е да се развият в Прегнил и трябва да се изтеглят в деня на пункцията. Целта на втория добив е да се увеличи концентрацията.

Белите кръвни клетки повлияват ендометриума и повишават между 8 и 10 % шанса за бременност. Разбира се тази цифра зависи от възрастта на жената и други фактори на нейното здраве. Броят неуспешни опити също е от значение. Ако се стигне до бременност, тя протича като всяка друга и децата по нещо не се отличават от заченатите по естествен път.

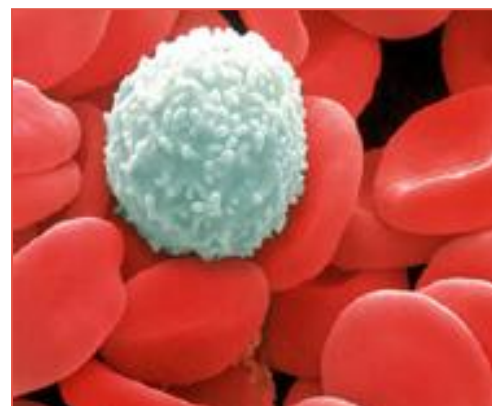
**От колко време и къде се практикува този метод?**

По последни данни само в Япония и у нас единствено в клиника „Д-р Щерев“

се практикува PBMC. Японците го правят от около 5 години. В нашата клиника от около година.

**Защо толкова малко екипи в света се занимават с този метод?**

PBMC методът е много трудоемък. Не всяка клиника има възможност да развива нови методи, както е с ко-култивирани или по-популярното „изкуствена матка“. Изисква се много опит и подготовка, за прилагането на нов метод. И това е сериозна инвестиция за клиниката и неизмерима радост за родителите.



**Компютърен модел на бяла и червени кръвни клетки**

# Магията на раждането



Д-р Даниела Савова, акушер-гинеколог

Една от темите застъпени в нашето училище за бременни е Нормалното раждане и обезболяване на раждането.

Бъдещите майки и бащи след презентацията с видеоматериал задават много въпроси относно предвестниците на започващото раждане, протичане и най-вече продължителността и обезболяване на раждането. Ще се постарая накратко да изложа основните и най-дискутирани въпроси по темата.

Продължителността на бременността при човека продължава 280 дни, т.е. 40 гестационни седмици. Терминът - денят на предполагаемото раждане се определя по формулата на Naegele - към деня на последната редовна менструация се прибавят 7 дни и се изваждат 3 месеца.

**Има няколко фактора, които стартират раждането.**

1. Отделят се специални протеини, които стартират контракциите на матката.
2. Хипертрофия на мускулните влакна,
3. Спадане на нивото на хормона прогестерон.
4. Естественият процес на остаряване на плацентата също оказва влияние.

**Предвестници на раждането:**

1. Облекчаване на областта под

ребрата, спускане на маточното дъно и усещане за натиск в областта на малкия таз. Тук вече трябва да се потърси лекарска помощ.

2. Увеличаване на серозно-слузестото вагинално течение.

3. Изпадане на слузеста запушалка.

4. Зачестяване на контракциите.

## Как ще раждаме?

Преценката за естествено или оперативно подпомогнато раждане се взема от лекаря след внимателен анализ на следните фактори:

1. Големината на плода и позицията на плода.

2. Оценка на размера на костния таз.

3. Оценка на мекия родилен канал - перинеум, влагалище, маточна шийка.

Прави се и специална оценка при наличие на определени заболявания.

## Периоди на раждането:

**Първият период започва** с появата на контракциите и постепенното изглаждане и разширяване на маточната шийка, последвано от активна фаза, в която шийката се разширява много по-бързо, а контракциите са по-дълги, по-силни и през по-малък интервал.

Активната фаза завършва с преходния период, когато шийката се разширява напълно до 10 см.

**II период** на изгонване започва от момента на пълно разкритие и завършва с раждане на бебето.

**III период** започва веднага след раждането на бебето и включва отделянето на плацентата от маточната стена и раждането ѝ.

## Механизъм на раждането

Това е физическо явление и се подчинява на закона за най-малкото съпротивление.

**Как се придвижва плода при раждане?**

1. Ангажиране на главата в малкия таз.

2. Спускане на главата в кухината на таза.

3. Флексия на главата.

4. Вътрешна ротация на главата - на тазовото дъно.

5. Дефлексия на главата - водещ пункт - малката фонтанела.

6. Външна ротация - главата си проправя път навън.

7. Раждане на главата - лице наляво или на дясно.

8. Раждане на раменния пояс и тялото на плода.

**Какво представлява Дирижирано раждане?**

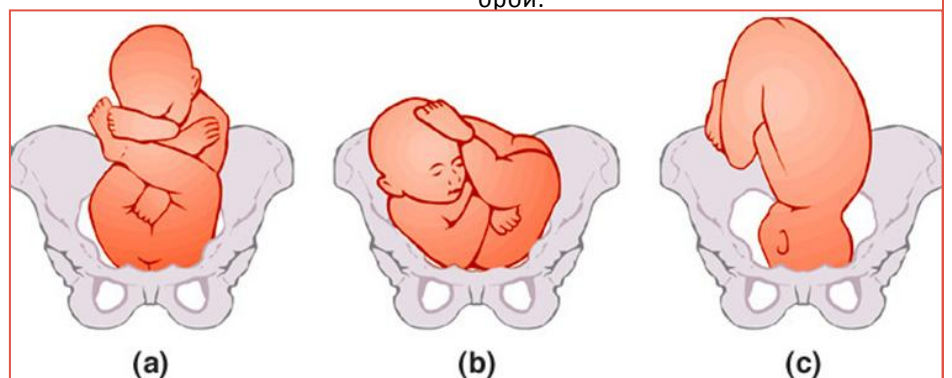
При първескини от началото на раждането до пълното разширение на маточната шийка минават 10-12 часа.

При многораждали - 7-9 часа.

Водене на раждането със скъсяване продължителността му и намаляване на болките се нарича дирижирано раждане.

Акушер-гинеколозите се стремим при водене на раждане то да бъде колкото е възможно по-краткотрайно, по-безболезнено и по-малко натоварващо психически и физически за родилката.

За обезболяване на нормално раждане ще говорим в следващия брой.



Позиции на плода преди и по време на раждане

# Раждане и емоции



Ани Коцева, психолог  
САГБАЛ „Д-р Щерев“

Раждането – голямото тайнство на природата! А се случва непрекъснато. И затова може би казват, че бременната жена е специална. Тя живее два живота едновременно – собствения и на детето. Отговорна е да опази бъдещия живот и се страхува да не би да не успее. Страхува се и от самото раждане – от болката, от това, че трябва да остави контрола в ръцете на други хора, от това, че могат да се появят усложнения...

В анкетите, които правим по време на сесиите на училището за бъдещи родители, много от бременните жени откровено са написали, че се страхуват от предстоящото раждане. Страхът е почти ирационален, натрупан с преживяванията на поколенията в миналото – когато за раждането са знаели повече само посветените жени, признати за „акушерки“ в общността. Много често те са били неукни и непросветени. Опитът им е бил предимно практически. Самото раждане е ставало в домашни условия при съмнителна хигиена понякога и затова не е било необичайно да се случват инциденти.

Нещата отдавна са се променили. За здравето на майката и бебето се

грижат компетентни лекари и акушерки, използва се съвременна техника и апаратура. Но безпокойството относно раждането е останало. Времето на бременността се използва за подготовка за ГОЛЕМИЯ момент – на физическо, и на емоционално равнище. Страхът и тревогата срещу радостта и гордостта. Физическото неудобство срещу радостното вълнение от усещането за движение в утробата. Притесненията от майчинството срещу въодушевлението от подготовката за посрещане на малкия човек.

Част от подготовката е свързана с получаване на повече информация за това, което предстои. Все повече родители посещават училища за бременни, където слушат лекции, правят тренировки за повиване и къпане на бебето, запознават се с автентичната обстановка при раждането. В различни интернет страници и форуми също се публикуват статии и мнения, което ориентира бъдещите майки и татковци и им дават възможност да направят сравнение и да преценят кое за тях ще бъде полезно. Не е за пренебрегване и споделеното с други родители, които наскоро са се сдобили с рожба и са минали по пътя на събиране на информация и колебания. Те могат да са полезен справочник по различни въпроси за болницата, в която са били. Какви са условията, какво е нивото на грижи, необходимите неща, които трябва да се носят при постъпването, как минава самото раждане. Те могат да дадат полезна информация за първите дни след раждането и грижи за новороденото. Раждането като събитие е уникално за всяко семейство и затова информацията, която се получава неминуемо се пречупва през призмата на конкретната житейска ситуация.

Има един важен въпрос, който все повече вълнува родителите и той е свързан с метода

на раждане - по естествен път или чрез цезарово сечение? Привържениците на единия и другия метод имат своите аргументи. Лекарите са категорични, че при определени медицински показатели секцията е наложително, но как да се вземе решение, ако липсва медицинска причина? Никой специалист не би могъл да наложи на родителите своето мнение. Лекарят единствено може да сподели аргументи „за“ и „против“. Отговорни за вземането на решение са и създателите на детето, което чакат.

Съвет: когато вече е избрана клиниката, където ще се случи тайнството на появата на бебето, направете предварително посещение. В повечето клиники има конкретен ден в месеца, в който бъдещите родители могат да се запознаят на място с обстановката - стаи, апаратура, персонал. Това създава допълнително чувство на сигурност за майката, когато знае какво точно предстои. И още – трябва родителите да имат доверие към специалистите, щом са избрали да поверят живота на бебето си в техните ръце. Нещо важно, свързано с доверието е по време на раждането да се слушат инструкциите на персонала и да се изпълняват колкото е възможно по-точно. Това облекчава неговата работа и се създават условия за по-бързо и безболезнено протичане на раждането. Младите майки не бива да смятат, че няма да има болка при раждането.

Различните обезболяващи средства помагат за нейното облекчаване, но ще си позволя да цитирам един от лекарите в нашия екип, която при подобни случаи казва „Няма жена, която да не е разбрала, че е родила“. А това е повод за смесените чувства на жената преди и след раждането. Тя се чувства горда, че се е справила и изтощена от усилията, които е вложила. Но като при всяко постижение, човек се гордее с резултата. А в този случай, резултатът е гаранция за това, че живота продължава своя ход. И затова няма по-заслужена почивка от тази на току-що родилата жена.

Веднага след раждането тя не е се адаптира към новата среда, съвсем в реалния практичен свят и не може да поеме веднага своите задължения. За известно време тя остава все още в света на тайнството – там където се създава и се отглежда детето до времето, когато ще бъде напълно готово да се усмихне на света. Не е случайно и това, че според народните обичаи бебето и родилката до 40-тия ден след раждането са уязвими и трябва да се пазят от „уроки“.

През тези дни новопоявилият се човек

имунната система се мобилизира, създава се режим на живот. За майката времето е необходимо да направи прехода от едното в другото състояние – от това да се чувства пълна с очакване и „носеща живот в себе си“ до носеща отговорност за резултата и поемаща грижата за новия живот в света навън. И ако някой все още се страхува от раждането, усложненията от следродилната депресия и т.н. може да си направи един експеримент: да попита няколко свои познати жени с деца, кой е най-

вълнуващия момент в живота им, този който ги е накарал да се чувстват най-щастливи и горди, най-истински. Сигурна съм, че поне 90% от тях ще отговорят „Това е моментът, в който родих детето си!“ Защото какво друго е раждането, ако не ВЕЛИКО ПРИРОДНО ТАЙНСТВО, в което бременната жена е основният участник. Тайнството се случва в нея и чрез нея – тя е от този и от другия свят – богиня и човек...

Но кой не ги знае тези неща, та нали всички имаме майки!

## Подготовка преди раждане

**Какво е необходимо да носите при постъпване за раждане?**

- Лична карта
- Обменна карта
- Направление от личния лекар, лекар специалист от извънболничната помощ, Бърза помощ, други лечебни заведения или по Ваш избор
- Лични тоалетни принадлежности
- Сутиен и подпльнки за кърмачка
- Мобилен телефон, зарядно устройство

**Не е необходимо да носите прибори за хранене, пелени за бебето, дамски превръзки, нощница, халат. Ние Ви осигуряваме всичко това!**

**Какво да подготвите за изписването на бебето?**

- Пелени за еднократна употреба
- Боди
- Гащеризон (за зимата – космонавт)
- Чорапи (терлици)
- Шапка
- Одеяло (чувалче)
- Шише с вода

**Каква е цената за едно раждане?**

- 1 800 лв. в клиника „Д-р Щерев“.

**Какво включва пакетната цена „Раждане“?**

- Консултации с акушер-гинеколог, анестезиолог и кардиолог (преди самото раждане)
- Самото раждане – по естествен път или чрез секцио
- Избор на екип
- Индивидуална родилна зала
- Обезболяване по желание на родилката
- **Присъствие на таткото по време на раждането**
- Консултация с неонатолог
- Необходимите по време и след раждането медикаменти
- Престой леглодни (3 дни при нормално раждане, 5 дни при секцио)
- Храната за майката – избор от меню
- Храна за бебето
- Памперси, пелени за бебето
- Санитарни и хигиенни материали за майката
- Комфортно пребиваване в стая с телевизор и индивидуални баня и тоалетна

**Важно е да знаете...**

- Финансовите отношения с болницата са описани в съответния ценоразпис, поставен във фойето и публикуван на нашата интернет страница. Персоналът на болницата не очаква допълнително заплащане или подаръци, за да полага грижи за Вас с изключително внимание и професионализъм
- Не е прието медицинския персонал да получава парични дарения.

Ако желаете да направите дарение на болницата, моля обърнете се към Главния мениджър.

- Не е прието да се дават пари на ръка на медицинския персонал. Ако имате нужда от нещо, просто кажете това на представител от нашия екип.

**С пари се борави единствено на касата на лечебното заведение.**

При изписването Ви, на касиера ще заплатите и Вашите лични разходи.

# Училище „Ние създаваме радост“ навърши 1 година

**Ани Коцева, психолог  
САГБАЛ „Д-р Щерев“**

Скъпи приятели, през месец март се навърши 1 година от старта на нашето училище за бъдещи родители. За този период около 130 бъдещи родители – мами и татковци – бяха „прилежни ученици“. Съотношението е 3:1 в полза на бъдещите майки, разбира се. Някои вече отгледаха и почти едногодишни рожби! Може би и с наша помощ донякъде?

Какво се случи през тази година?

Сформирахме екип и започнахме с голям ентузиазъм. Съставът на екипа, който представляше лекциите и практическата част остана постоянен. Основните лектори, които помагат

заниманията в училището да бъдат не само полезни, но и весели и приятни, са младите и опитни акушерки Соня и Ралица.

Гостуващи лектори и досега са: д-р Д. Савова, медицински управител на МЦ „Репродуктивно здраве“; д-р Ц. Николаев, анестезиолог; А. Коцева, психолог. В някои от модулите включихме презентации на представители на фирми за детски храни и козметика като NIPP, SEBAMED, NUK. Участниците чрез томбола или като подаръци получават различни продукти – козметика, витамини, списания, за да могат да се ориентират в необятния бебешки свят още по-успешно!

По време на провеждането на заниманията търсехме

сътрудничеството на участниците за задаване на въпроси и споделяне на личен опит.

В края на всеки курс от 3 модула, мамите и татковците участваха и с анкети за обратна връзка, в които споделят впечатленията си от курса. Според отговорите, 80% от тях определят като най-полезна част от курса с практическите съвети и първи грижи за новороденото дете. Може би затова виждаме и толкова много бъдещи татковци, готови да научат още и да направят „сухи“ тренировки за къпане и повиване и смяна на памперса на бебето☺.

За наша радост и след една година ентузиазмът не намалява – нито нашия, нито пък вашия. Взаимно създаваме радост!



## ПРОГРАМА НА УЧИЛИЩЕ „НИЕ СЪЗДАВАМЕ РАДОСТ“ ПРЕЗ МАЙ

За предварително записване Ви очакваме на тел: 02/920 09 01. Адрес: гр. София, ул. "Христо Благоев" №25-31  
Заповядайте! Вход свободен!

18.05.2008г. – неделя, 11.00ч.

Тема: Всичко за раждането

- Подготовка за раждането
- Как да преодолеем страха от раждането
- Цезарово сечение или естествено раждане

25.05.2008г. – неделя, 11.00ч.

Тема: Първи грижи

- Възстановяване след раждане
- Справяне със следродилната депресия

# ВНИМАНИЕ НИТРАТИ!



Д-р Георги Гайдурков, диетолог

Пролетта носи надеждата и живота. Всичко в природата започва да се възражда и да кипи с нови сили. Усетили този ритъм и в нас, ние инстинктивно се насочваме към пресните пролетни зеленчуци. И всичко би било прекрасно, ако от медиите не ни атакуваше смущаващата информация за вездесъщите

## Нитрати

Какво представляват те? Опасни ли са наистина? И ако е така, как можем да се предпазим от тях?

Нитратите (-NO<sub>3</sub>) са соли на азотната киселина (HNO<sub>3</sub>). Те са задължителна и безусловно необходима храна за нормалното развитие на растенията. Винаги присъстват в почвата, от която растенията ги усвояват и превръщат в органични съединения, с които ние се храним. Една част от тези нитрати остават свободни в растителната тъкан. Всяко растение където и да се развива по света, съдържа известен процент свободни нитрати в себе си. Когато обаче ние обработваме и наторяваме почвата с много синтетичен азотен тор, този остатъчен процент може да надвишава допустимите безопасни нива.

Според СЗО допустимата норма нитрати за деня е 3,65 мг на килограм телесно тегло или до около 350 мг дневно за възрастен човек. За бебета нормата е до 50 мг на килограм храна.

## Защо са опасни нитратите?

Всъщност, нитратите са слабо токсични вещества. Бедата е, че в организма те могат да се превърнат в опасните

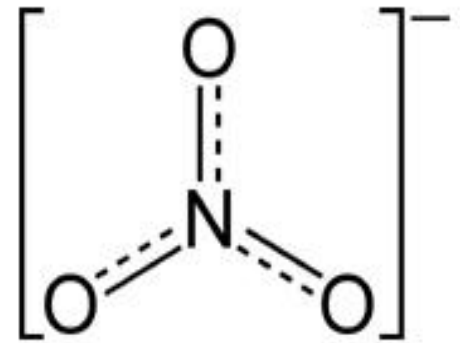
нитрити (соли на азотистата киселина), които свързани с хемоглобина на кръвта, образуват т. нар. **метхемоглобин**, причиняващ нарушение в кислородното снабдяване на клетките. Особено опасно е това за кърмачетата и малките деца. Освен това, под влияние на белтъчините, най-често при консумация на много животински продукти, нитратите образуват в организма ни доказано канцерогенните **нитрозамини**.

## Къде се съдържат нитратите?

Всъщност, нитратите се съдържат не само в пресните пролетни зеленчуци и плодове. Внимание: **Много повече нитрати се съдържат в индустриално преработените храни, където освен нитрат, по технология на производството се добавят и нитрити!** Преди всичко това са **колбасите**, където нитратите и нитритите се добавят задължително, за да запазят розовия цвят на месото, както и като консервант, главно против опасния ботулинов бактерий. Нека запомним - **с колбасите приемаме много повече опасни нитрати, нитрити и нитрозамини, отколкото с пресните пролетни зеленчуци и плодове.** Колбасите са следователно неподходяща храна за бременни, кърмачки и малки деца!

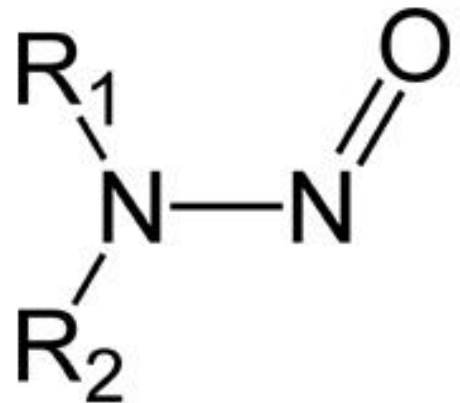
## Как да се предпазим от нитратите в пресните зеленчуци?

Всъщност, самата природа е предвидила това. Както казахме, не нитратите, а техните химически деривати нитритите са токсични. Нитратите обаче не се разграждат до нитрити, когато има достатъчно антиоксиданти в храната. Преди всичко това са витамините С, А, Е, феноли и др., които се съдържат тъкмо в зеленчуците и плодовете, както и в покълналите семена, които е препоръчително да консумираме. Когато ние приемаме достатъчно храни, богати на тези витамини, нитратите не са опасни. Обратно - ако консумираме индустриално преработени храни, вкл. колбаси и приемаме малко зеленчуци, нитратите и нитритите в тези храни са изключително опасни. Има зеленчуци, които приемат повече нитрати, а други по-малко. Най-много нитрати има в прясната салата, марули, репички, цвекло, спанак, които се наричат нитрофилни зеленчуци.



**Нитратите** (• NO<sub>3</sub><sup>-</sup>) са соли на азотната киселина (HNO<sub>3</sub>). Обикновено са бели или безцветни прахообразни, кристални вещества, които добре се разтварят във вода. Нитратите широко се използват в много отрасли от стопанската дейност на човека:

- евтини и високоефективни торове, в селското стопанство
- като оцветители и консерванти, в хранително-вкусовата промишленост
- за производството на бои, лекарства, пластмаси, стъкло, експлозиви и др.



**Нитрозамините** са химични съединения, които се получават при взаимодействието на нитрити с вторични амини. Образването на нитрозамините става при определени условия - висока киселинност на средата (като тази в стомаха), високи температури (като при пържене). Нитрозамините са силни канцерогени. Присъствието им е най-голямо в храни, които преди това са обработени с натриев нитрит. Той се прибавя към много меса (бекон, шунка, наденици и др.), за да забави развитието на бактерии.



В домати пък се съдържат много малко свободни нитрати - те са нитрофобни.

#### Какво да правим конкретно?

Първо, не бива да позволяваме нитратите да се превръщат в нитрити. Това можем да постигнем, когато добавяме към всяка салата или готово ястие от зеленчуци повече **прясно изцеден лимонов сок**. Също така чаша **прясно изцеден цитрусов сок преди хранене на гладно** е добра профилактика. Преди консумация можем също така да отстраним старите листа, кочаните и кората на зеленчука, където те най-много се натрупват.

Или да нарежем на едро и да накиснем зеленчука във вода за няколко часа. Нека купуваме зеленчуци с интензивно зелен цвят, а не жълтеещи - последните обикновено са с повишено нитратно съдържание. Да не ползваме стари и повехнали зеленчуци, защото с престояването количеството на нитратите и опасните нитрити расте. А за плодовете - колкото по-узрели са те, толкова по-малко нитрати съдържат.

Така че нека си отдъхнем спокойно и да си пожелаем добър пролетен апетит въпреки нитратите!



## Благовещение – празник на цялото семейство

Стотици малчугани и техните родители превзеха на 22 март зала „Мати“ в НДК заедно с екипа на клиника „Д-р Щерев“, за да отпразнуват Благовещение.

Денят, който ни изпълва с радост и огромно вълнение, когато виждаме стотиците детски лица, озарени от усмивки и щастието върху лицата на мама и татко.

Празникът премина с много песни и танци, а клоуните постоянно забавляваха малките палавници с фокуси и причудливи форми от балони. Най-малкото бебе, Виктория Карова, едва на 2 месеца спечели специална награда. Имаше награди и за най-голямото дете, най-чаровните момиченце и момченце.

Д-р Даниела Савова, управител на МЦ „Репродуктивно здраве“ с нескрито вълнение в гласа поздрави всички участници, а д-р Таня Тимева, Медицински директор на АГ Болница „Д-р Щерев“ помогна за разрязването на огромната вкусна торта с 20 свещички, символизиращи възрастта на първото ин витро бебе, появило се на бял свят благодарение на екипа на доц. Щерев.



Клоуните най-добре знаят как да накарат децата да се усмихват и на сън



Малка госпожица рецитира стихове на немски пред доц. Атанас Щерев



Д-р Петя Андреева с една от своите „рожби“



Най-малката участничка в купона



Тризнаците се опитват да позират с ембриолога Любослава Петкова

# ИНФОРМАЦИЯ ЗА КЛИНИКА „Д-Р ЩЕРЕВ“



<http://www.ivf-bg.com>

Нашето "репродуктивно" семейство е създадено от доц. д-р Атанас Щерев преди повече от 19 години, когато на бял свят дойдоха първите ин витро бебета в България. През всичките тези години то винаги се е стремяло да привлече нови квалифицирани членове, специалисти в акушерството и гинекологията, ембриологията, имунологията, лабораторните изследвания и прецизна диагностика. **Защото опитът е най-голямо значение за успеха.**

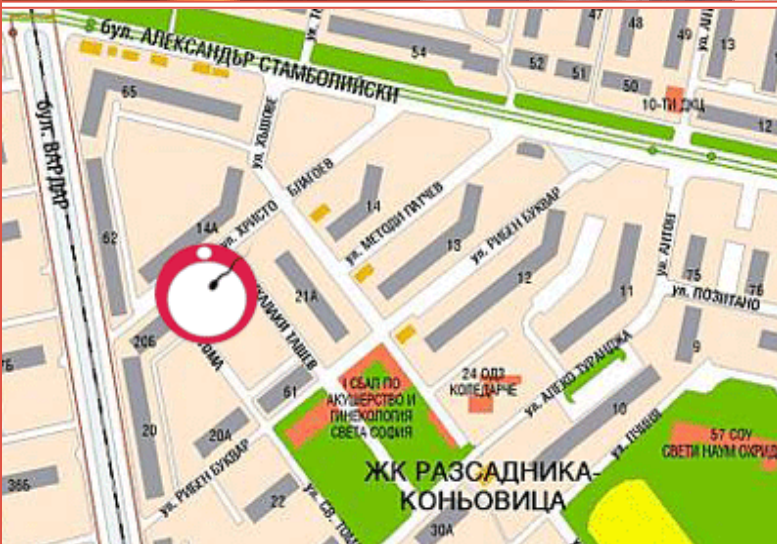
Добрата душевност и сплотеност на нашата "репродуктивна" фамилия е помогнала на бял свят да се родят над 500 здрави деца от процедури като in-vitro оплождането или ICSI и над 2000 бебета, заченати при други процедури дали шанс за създаване на потомство. Такива процедури наричаме АРТ (асистирани репродуктивни технологии), което не случайно в превод от английски означава "изкуство".

## ПРИ НАС ЩЕ НАМЕРИТЕ:

- Екип от доказани, опитни професионалисти, които практикуват най-модерните асистирани репродуктивни технологии
- Прецизна диагностика
- Всички изследвания под един покрив в реномираната лаборатория на клиниката
- Собствено родилно отделение с безупречни санитарни стандарти
- Стационар с комфортно и уютно обзавеждане
- Клиниката разполага с отделение за криопрезервация
- Клиниката има присъдени максималните 5 звезди от Министерство на здравеопазването



- В сърцето на София, на 5 минути от църквата Св. Неделя
- Спокойно и тихо място
- Собствен, обширен охраняем паркинг
- Дискретно кафене в клиниката



Адрес: гр. София, ул. "Христо Благоев" № 25-31  
Тел: +359 2 9200901