

БРОЙ 12

Януари 2009

АРТИ



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

Разпространява се безплатно

Училище за бъдещи родители „Ние създаваме радост“

Още в броя:

- **Бременността и промените в женския организъм**
- **За таткото – с любов**
- **Съветите на акушерката:
Къпане на бебето
Бebешката кожа**
- **Витамините и минералите – малките войници на тялото**
- **Бабин ден в САГБАЛ „Д-р Щерев“**

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

И през Новата година ние ще създаваме радост



„Най-репродуктивното” списание в България АРТИ навърши една годинка. Надяваме се, че всички вие, настоящи и бъдещи майки и татковци, с нетърпение сте „прелиствали” поредния брой на списанието и всеки от вас е намирал отговор на въпросите, които го вълнуват.

Да си призная обаче, единственото, което някак ни липсваше през тази една година, е връзката с вас, нашите читатели. Разбира се, получаваме много добри отзиви на електронна поща на списанието, за което безкрайно се радваме. Но за да ви бъдем максимално полезни, имаме нужда и от вашите препоръки, съвети, предложения за нови рубрики и въпроси. Предлагаме ви да открием рубрика „Аз, читателят”, в която ежемесечно да публикуваме вашите мнения.

В специалния 12-ти брой не изневеряваме на стила си и отново ви поднасяме полезна и интересна информация. Този път на фокус са бебетата – толкова очаквани и често жадувани, те всъщност изискват доста грижи, за които рядко биваме физически и психически подготвени. Ще ви разкажем колко важни са първите грижи за новороденото. Ще ви представим и гледната точка на нашия психолог Ани Коцева за ролята на таткото при отглеждането и възпитанието на детето. И за да спазим принципа „за всекиго по нещо”, предложихме на д-р Даниела Савова да ви разкрие тайнствата на бременността през нейните първи три месеца.

Обръщаме и специално внимание на храненето, отново от позицията на диетолога – този път ще говорим за витамините и минералите, как трябва да се отнасяме към тях и как да ги приемаме правилно.

И още, ще видите любопитен снимков материал от Бабин ден в САГБАЛ „Д-р Щерев”.

Началото на всяка календарна година е време за обещания – екипът, който работи върху списание АРТИ, и занаятчиците ви обещава още много вълнуващи моменти, полезна информация от „извора”, нови рубрики и все по-интересни заглавия.

И не забравяйте – очакваме ви!

Юлиана Тодорова
гл. редактор

Бременността и промените в женския организъм - първи триместър



Д-р Даниела Савова
Медицински директор на
МЦ „Репродуктивно
здраве“

Малко „теория“

Бременността при човека продължава приблизително 280 дни. Този период се равнява на 40 седмици, наричани гестационни, или на 10 лунарни месеца – всеки от 28 календарни дни.

Определянето на датата на предстоящото раждане се изчислява посредством датата на последната редовна менструация с помощта на формулата на Негеле, която представлява датата на последната редовна менструация + 7 дни – 3 месеца. Тази формула е предвидена за 28-дневен цикъл. Ако цикълът на жената е по-къс или по-дълъг, от

получената първоначално дата за термина трябва да се извадят или прибавят толкова дни, колкото е разликата между реалния цикъл и хипотетичния от 28 дни.

Веднага след оплождането яйцеклетката (зигота) започва своя път през маточните тръби към кухината на матката. Междувременно тя се дели и нараства както по обем, така и по брой клетки, които съдържа. През първите две седмици след оплождането ние наричаме малкото чудо, случващо се в женския организъм, „яйце“. До осмата гестационна седмица, когато малкият живот вече е около 22-24 мм дълъг, ние го наричаме „ембрион“. В самото начало на този етап се оформя околоплодният мехур и се формира ембрион с дължина 4-5мм. Той е съставен от 3 слоя. От външния (ектодерма) се формират нервната система и кожата, от средния (мезодерма) – костите, мускулите, кръвоносните съдове и част от половите органи, а от вътрешния (ендодерма) – вътрешните органи. В края на осмата гестационна седмица ембрионът вече има оформени крайници и несъразмерно голяма глава. Оформя се лицето. Сърцето бие с честота около 180 удара в минута. След девета гестационна седмица вече говорим за плода,

който жената износва.

До края на третия триместър размерът на плода нараства бързо – с всяка следваща седмица теглото и ръстът му се удвояват. Появяват се първите движения – в началото само на тялото, а по-късно и на крайниците. Всички органи почти завършват оформянето си и част от тях започват да функционират. Порастват първите косъмчета и нокти.

Наблюдаването на бременността започва със самото ѝ установяване. По време на първия триместър се правят задължително следните изследвания: анамнеза, гинекологичен статус, системен преглед, измерване на ръст, телесна маса, кръвно налягане. Изследват се кръвната група на жената и нейният резус фактор, хематологичните показатели, а също и урината. Правят се серологични изследвания (Васерман, ХИВ), а при съмнение за контактност се изследват показателите за наличие на рубеола и токсоплазма. По време на първия триместър женската консултация включва задължително ултразвукова диагностика и 3D ехографско изследване (извършва се в 11 гестационна седмица).

Промени в женския организъм

По време на бременността настъпва голяма промяна в женския организъм, която повлиява върху целия начин на живот. Настъпват промени във влагалището и вулвата, а също в пикочния мехур и уретера. Всяка жена, износила своето бебе, забелязва как с напредването на бременността необходимостта да ходи до тоалетната по малка нужда зачестява. Това се дължи на факта, че пикочният мехур е разположен непосредствено до матката и с нарастването си плодът го притиска.

Променят се и съчлененията между тазовите кости. Това е така заради предстоящото раждане – организъмът се подготвя да "даде път" на бебето, когато настъпи моментът за неговото естествено напускане на майчиния организъм.

По време на бременността настъпват промени дори в женската кожа. Те обаче са твърде индивидуални. Някои майки с учудване регистрират изсушаване на епидермиса, а при други е точно обратното – кожата им става по-мазна. Много жени се оплакват от повишено окосмяване по тялото и по лицето. Това също има своето обяснение във връзка с бременността – изменения търпи цялата ендокринна система. Нивата на различните хормони търпят промяна, която влияе както върху кожата и окосмяването, така и върху настроението – фактор, към който трябва да се пристъпва с разбиране и спокойствие.

Гърдите – този толкова важен орган в женския организъм – се подготвят за основната си роля след самото майчинство – храненето на бебето. В началото на бременността гърдите стават по-чувствителни, дори напрегнати. Често през деветте месеца на износване на плода те нарастват, а към края на този важен житейски цикъл при някои жени се отделя коластра като част от подготовката на жените за кърменето.

Дори храносмилателната система и усещането за вкус се променят по време на бременността. Много жени споделят, че иначе любими техни храни започват да ги отвращават и дори само миризмата им води до гадене. При много бъдещи майки се появяват киселини. Когато една жена забременне, състоянието на нейните кръвоносни съдове също се променя поради значителната промяна в кръвния поток. Това предизвиква увеличаване на кръвния обем и сърдечния ритъм.

Хранене на бременната

Много жени се притесняват от предстоящото наддаване на килограми през деветте месеца от тяхната бременност. Нормално е те да са между 9 и 12, но всъщност всичко зависи от режима на хранене, който ще спазва бременната жена. Отдавна вече не е популярна репликата „Храня се за двама“. Най-важното е майката да се храни богато и разнообразно, приемайки оптимални количества белтъци,

въглехидрати, мазнини, минерали, витамини и микроелементи.

При установяване на бременността, особено когато тя не е планирана, се препоръчва започването на приема на фолиева киселина за профилактика на различни дефекти на невралната тръба. Вече съществуват и редица модерни препарати, които освен необходимите за бъдещата майка количества винамини, минерали и микроелементи, включват и фолиева киселина, йод, а и така необходимото желязо, липсата на което може да доведе до сравнително често срещаната специфична анемия при бременните жени.

По време на бременността всеки прием на медикаменти трябва да е предварително консултиран с наблюдаващия акушер-гинеколог или с личния лекар. Имунизациите не са препоръчителни. Приемът на алкохол, наркотици и тютюнопушенето са крайно нежелателни.

Хигиенен режим на бременната

Хигиенният режим на бременната трябва да се контролира от самата нея, от нейните близки и от съответните медицински специалисти, наблюдаващи бременността ѝ (женска консултация). Бъдещата майка трябва да се стреми да носи достатъчно свободни дрехи от естествени материали, които не ѝ причиняват дискомфорт и не спарват кожата.

Вече беше посочено, че бременността влияе върху целия организъм, включително и върху отделителната система. Освен честото ходене до тоалетна по малка нужда, много жени се оплакват от запек и хемороиди. Те трябва да се консултират с наблюдаващия ги специалист, който да им препоръча подходящите препарати за превъзможване на дискомфорта. На отделителната система през бременността трябва да се обръща съществено внимание, тъй като правилното ѝ функциониране е от голямо значение за цялостния тонус и здраве на организма, изпълняващ в този момент важна и тежка роля. Важна част от доброто функциониране на храносмилателната система са зъбите. Плодът „изсмуква“ необходимите за развитието му вещества от майчиния организъм, което често води до тяхното разрушаване. Затова е препоръчително при планиране на бременност да се посети стоматолог. Това е добре да стане дори след настъпване на бременността, но специалистът по дентална медицина трябва да е уведомен за състоянието на жената, за да съобрази евентуалното лечение с него. Стига бременността да протича нормално и за жената да не съществува никакъв дискомфорт, сексът не е забранен.

Проблеми на бременността

Или кога трябва да се обърнем към нашия акушер-гинеколог
Задължително при:
болки ниско в корема и кръста;
кървене от гениталиите;
сухота в устата;
намалено отделяне на урина;
повишаване на телесната температура;
отслабване;
общо изтощение, уморяемост....
и всичко, което притеснява бременната жена.

Навици и бременност

Както наскоро заяви френската министърка на правосъдието Рашида Дати, бременността не е заболяване. Въпреки това е необходимо повишено внимание към иначе естествени навици в ежедневието на някои жени. Физическото натоварване следва да е съобразено както с етапа от бременността, така и с нейното протичане. Въпреки това вече са разпространени достатъчно специализирани центрове, където се провеждат курсове по различни видове спортове (например каланетика и йога), приспособени специално за нуждите на женския организъм по време на бременността. Пътуванията не са противопоказани, а разходките на чист въздух (поне 1 час всеки ден) са всъщност задължителни.

Много бременни жени не напускат работното си място до последния месец от износването на плода. Това обаче твърде много зависи от типа работа, натовареността и средата. Съществуват професии, при които е необходимо своевременно уведомяване на началника и молба за преместване в по-щадяща среда. Те са свързани преди всичко с употребата на различни химикали и контактуването със заразно болни хора. Ако тези фактори не са на лице и жената кара нормална и спокойна бременност, тя следва сама да прецени в който точно период ще се възползва от правото си да излезе в отпуска. През първия триместър от бременността повечето бъдещи майки забелязват, че са по-отпаднали от обикновено и им се спи много повече от преди. Това е нормална реакция на женския организъм за случващото се в него. Към края на бременността обаче нещата се променят диаметрално – бебето и коремът на майката вече са пораснали, което пречи на заемането на удобна поза за сън. Нуждата от ходене до тоалетната зачестява, малкото създание рита все по-осезаемо и бременната жена все по-трудно може да се отпусне и отдаде на дълъг сън.

За таткото – с любов



Ани Коцева, психолог
САГБАЛ „Д-р Щерев“

От известно време разсъждавам над следното: забелязала съм, че когато се говори за „майчинство“, почти не се споменава за таткото (дори няма такава дума като „татковство“ например), а когато се налага да се включи и той, тогава вече или се говори за „родители“, или се употребява модерният термин „родителстване“, или се използва нещо друго подобно. И си мисля, че ние искаме и очакваме от татковците активно да се включват в отглеждането и възпитанието на детето, но как това да стане, ако са „пренебрегнати“ по този начин? И не знам дали от патриархалната ни традиция е наследство това, че за мъжете е достатъчно да се чувстват „творци“ на собствените си деца, а всичко останало е „работа“ на жените.

В последно време прави впечатление, че има промяна на нагласите по въпроса на бащинството. Бащите като че ли са поизоставили малко надменната си нагласа на „творци“ и са по-заинтересовани и загрижени за ролята си по време на тайнството на бременността и раждането. Това се забелязва както от срещашите се по-често споделени писмени мисли във форуми и медийно пространство по темата, така и от увеличаването на броя на татковците, посещаващи училищата за бъдещи родители и по-конкретно нашето училище „Ние създаваме радост“.

Сега ще се опитам да направя един събирателен образ на мъж, на когото предстои да стане татко и заедно ще проследим случващото се с него.

В началото той е бил малко момче и чрез семейството и околната среда е получавал сигнали и наставления за това какви са очакванията на околните към поведението на един мъж. В най-общия случай малкото момче се опитва да отговори на тези очаквания, които включват и ролята му на родител и баща.

Момчето расте, като получава все повече знания и умения и се превръща в млад мъж. Настъпва време да се ожени и изпълни основната си функция, според обществения дух, в който е възпитаван – да стане ТАТКО.

Нашият млад мъж – събирателен образ на много млади мъже – среща подходяща млада жена и те създават семейство. Първоначалният период на съществуване на младото семейство е романтичен. Двамата са отдадени един на друг и обикновено са в очакване на това да станат родители. Въпреки подготовката, започнала още в детството и продължила в по-зряла възраст, моментът, в който се регистрира бременност, е изпълнен с вълнение, често с изненада, а понякога дори със стъписване. За двамата млади хора става актуален въпросът: „А сега накъде?“. И затова (вероятно) природата се е погрижила периодът на бременност да продължи 9 месеца. Това е достатъчно време както за организма на майката да се справи с износването и израстването на детето, така и за промяната в психичната нагласа на двамата родители, свързана с възприемането на новата роля, която трябва да изпълняват. За бъдещия татко това е време, в което той минава през различни съзнателни и емоционални периоди. В началото е обхванат от гордостта на съзидателя. Мисълта, че е участвал в създаването на нов човек, го изпълва с въодушевление и радост. Едновременно с това той започва да чувства промяната в своята партньорка и ако не е подготвен, преживяването не е

от най-приятните. До времето преди бременността той се е радвал на нейното внимание и нежност, а сега открива, че тя все по-често не се чувства физически разположена, отпаднала е, започват да се сменят често настроенятия и реакциите ѝ към едно или друго поведение и отношение, идващи от него или от околните. Това може да обърка и стъписа бъдещия татко, който не знае как да реагира и започва да се пита дали промяната, която регистрира, е временна или пък („не дай, Боже“) е трайна. Много по-често той е оставен сам с въпросите, които го притесняват, но освен това се чувства длъжен да успокоява и приласкава любимата жена, да не обръща внимание на честите емоционални промени, на мрънкането и оплакванията ѝ. Понякога той се пита дали ще успее да се справи с тази роля, ако това продължи и след появата на детето и дали въобще е готов да отговори на предизвикателството да бъде баща. За мъжа най-често това означава поемане на нови и повече отговорности, за да може да се справи с грижата за още един член на семейството. Затова той започва да мисли за разширяване на бизнеса, за поемане на повече служебни ангажименти и за повишение, свързано с нови предизвикателства и време. Заем с реализирането на тези свои проекти, той търпи критиките на своята партньорка, че не е до нея в моментите, когато тя

(и бебето) имат нужда от това. Това положение го изпълва с напрежение и вътрешен конфликт и още повече може да засили притесненията му относно готовността за бащинство. Към това се прибавя и понякога намаленото внимание към него от страна на бременната жена, ангажирана със своите проблеми и неразположения. В този важен за нея период тя по-често изисква, отколкото дава. А мъжът трябва да изпълнява. Горкият бъдещ татко, може би ще си кажем!

За да се намалят напрежението и притеснението, е препоръчителна предварителна подготовка на татковците за периода на бременност и разширяването на семейството с още един член. Планирането на бизнес делата може да започне още след женитбата, така че за периода на бременността на партньорката таткото да има повече време да бъде с нея. Това ще я успокои и в същото време ще даде на него увереност, че се справя. Обикновено мъжете са по-рационалните в двойката, а създаването на план и предприемането на действия за осъществяването му създават чувство на сигурност и за двамата бъдещи родители. Естествено, добре е, както при всеки план, да се разработи и резервен вариант, за да не се стига до ненужни усложнения. Добре е да може бъдещият татко да има и своето време за среща с приятели – в заведение, на спортната площадка... (е, не бива да се прекалява с това 😊)

В нашата култура е прието да се смята, че разговорите и споделянето с близки и приятели разведряват и носят чувство за удовлетворение и „подреждане на мислите“ в главата.

За да създаде по-голям комфорт за себе си и любимата жена, бъдещият татко, потънал в грижи по справянето с новата ситуация, може да отдели и малко време за някой романтичен жест. Чрез него той ще засвидетелства непресъхващата си любов и безрезервно приемане на понатажалата и понякога притеснена от външния си вид бременна жена до себе си. А това в никакъв случай няма да остане невъзнаградено.

И така, малко по малко, с притеснения и радостни моменти, двойката се приближава до ГОЛЕМИЯ ден – на раждането.

Напоследък все повече дискусии се водят за това дали таткото да присъства на раждането. И във все повече родилни отделения това е възможно да се случи. Относно това дали трябва да присъства – няма правилни и грешни отговори и решения. Присъствието на таткото е доброволен акт и зависи от договореното между двамата партньори и от това как се чувства той в родилната зала. Никой не би обвинил мъж, който отказва да направи това. Нали се е постарал да осигури най-добрите грижи и е сигурен, че любимите му хора ще бъдат в ръцете на компетентни специалисти? Таткото е щастлив от появата на малкия човек.

И няма нищо по-естествено от това, докато майката и бебето са в родилния дом, той да отпразнува събитието със своите приятели – да се ознаменува умението му на съзидател и творец, участвал в най-голямото световно тайнство – появата на нов човек. Този празник символично предизвестява края на подготовката за бащинство и отбелязва неговото начало и правото младият мъж вече да бъде наричан ТАТКО.

От тук насетне за него предстоят много хубави, но и трудни понякога моменти, изпълнени с гордост и отговорност.

Но за участието на таткото в грижите за новороденото мога да ви препоръчам да прочетете внимателно материала на нашата млада, но опитна акушерка Ралица – главно действащо лице в Училището за бъдещи родители „Ние създаваме радост“. На страниците на АРТИ ще откриете полезните ѝ съвети за къпането

на най-малкия член на вашето семейство, както и важна информация за специалните грижи, от които се нуждае бебешката кожа.

А ако имате желание и информацията в този брой на АРТИ ви се стори полезна, добре дошли сте на „лекциите и упражненията“ по време на самото училище. Информация за тях може да откриете на страницата на нашата клиника ivf-bg.com.

Училище „Ние създаваме радост“ Съветите на акушерката *Къпане на бебето*



Ралица Панкова
акушер, САГБАЛ „Д-р
Щерев“

Подготовката

Преди да започнете да събличате бебето, подгответе всички необходими за банята и тоалета след нея. Температурата в помещението за къпане трябва да бъде около 22 – 24 градуса по

по Целзий. След като бебето навърши три месеца, температурата може да се свали до 20 градуса.

Водата за банята трябва да бъде приятно топла (36-37 градуса по Целзий). Тя можа да се проверява с термометър за вода или чрез старото изпитано средство – „върха на лакътя“ на мама. Количеството на водата за къпане трябва да е толкова, че да покрива телцето на детето. Постарайте се ваничка да има

приготвен подходящ съд с топла вода и канче за изплакване на бебчето.

Къпането

Преди потапянето във ваничката е добре да измиете предварително детското дупенце с вода или да го забършете с мокри кърпички.





Ралица Панкова показва нагледно на бъдещите татковци в училище „Ние създаваме радост“ как да се грижат за своите бебчета.

Потопете плавно детето в По-нататък се измиват предварително мека и топла приготвената вода. последователно ръчичките, хавлийка и се завива с нея. Бебето се придържа, като лявата телцето и крачетата. Подсушаването става, като ръка на възрастния, който го На дупето се обръща специално телцето и главичката внимателно къпе, се поставя под главичката внимание! се попиват, без разтъркващи му в областта на вратлето и се Къпането приключва с обливане с движения обхваща лявото му рамо. Със чиста вода. Няма точни правила за времето на къпане, освен, че е добре да свободната дясна ръка се мие телцето. При изваждане от ваничката става по едно и също време всеки ден. Това помага на детето Най-напред се измива личицето, бебето се придържа с едната ръка под вратлето, а другата да свикне по-бързо. Повечето от Зорко трябва да се следи да не придържа крачетата родители предпочитат да попадне пяна или сапун в Затопленото бебче се поставя изкърпят рожбата си преди бебешките очички. върху приготвената храненето и нощния сън.

След това

Ако и вие сте от тях, не грешите!

Съветите на акушерката Грижи за бебешката кожа



Кожата на бебето е изключително нежна и чувствителна и се нуждае от много грижи и защита. Тя трябва да се поддържа чиста и суха. Мястото, където се извършва повиването и преповиването на бебето трябва да бъде специален твърд плот, но достатъчно широк, така, че да няма възможност бебето да се изплъзне и да падне. Височината му е добре да бъде съобразена с тази на родителя, - да не се прегърбва и навежда излишно. Родителите трябва да са особено внимателни и да оставят бебето без надзор върху плота за преобличане. В първите дни, след връщане от родилния дом у дома, много родители се притесняват за пъпчето на бебето.

За него трябва да се полагат специални грижи, които не отнемат много време. Докато пъпчето все още не е паднало е добре къпането на детето да става под течаща вода, като се внимава мястото да не се намокри. Веднага след банята пъпчето се почиства с добре с памучен тампон, напоен с 95-процентов спирт и върху него се поставя антибиотична пудра. За да се чувства бебето комфортно по време на хранене, подсушаването и смяната на памперса стават преди това. Когато се сменя памперса, кожата на бебето се измива или избърсва с мокри кърпички за тази цел. Особено внимание грижовната майка трябва да обърне на

гънките и половите органи на детето. Почистването им се извършва в посока отпред назад към дупето, за да се предотврати пренасянето на инфекции. За да има възможност да „подиша“ свободно нежната бебешка кожа е добре малкото същество да бъде оставено да се порадва на света голичко за около 5-6 минути. След това на местата, където е необходимо се нанася защитен крем. Той предпазва от вредното влияние на амонияка в урината и изпражненията и от подсихане. Памперсите, които се поставят е нужно да са по мярка на детското дупе и не трябва да са прекалено стегнати или свободни около дупето и крачетата.

Дрешките на бебето трябва да се перат отделно от дрехите на възрастните и да се използва специален препарат или сапун. За да не се прегрява или изстудява бебето дрешките, които се обличат трябва да са според сезона. Традицията казва, че детето трябва да се облича както е облечена майката, плюс още една дрешка отгоре.

Това са част от нашите съвети за първи грижи за бебето.

Ако искате да научите повече, посетете неделните ни занимания в училище „Ние създаваме радост“ и се учете и забавлявайте с нас!

Витамини и минерали – малките войници на здравето



Д-р Георги Гайдурков
диетолог

Откъс от книгата на д-р Георги Гайдурков „Горещи теми в храненето“

Витамините са нискомолекулни хранителни вещества, разнородни по химичен състав органични съединения, синтезирани от растения и микроорганизми и необходими за човешкия организъм в много малки количества, участващи във всички негови функции.

Витамините регулират обмяната чрез ензимната система (катализаторите в клетката). Недостигът на единствен витамин може да застраши живота.

Витамините не могат да се образуват в организма и трябва да се набавят чрез храната.

Витамините биват водно-разтворими (В1, В2, В3, В5, В6, С, В12) и мастно-разтворими (А, Д, Е, К).

Витамините не са хапчета, а храна и без контекста на храната, в която са включени, не са ефективни. Всички витамини

могат да бъдат намерени в малки количества: желязо, цинк, храната. йод, манган, селен, мед, флуор,

Всички витамини са свързани хром, молибден.

помежду си в сложни обменни Всеки от нас, отваряйки взаимоотношения и като страничката за витамините и изолирана таблетка са минералите, се е сблъсквал с безсмислени, даже опасни. безкрайна поредица от

Минералите, подобно на номерирани латински букви и витамините, са хранителни скучните таблички, вещества, необходими обозначаващи колко трябва да

безусловно на организма, но в приемем от всеки витамин или много малки количества. За минерал поотделно, за да бъдем разлика от витамините, са здрави. И най-често – нищо не неорганични по състав.

Минералите участват в вътрешният лекар, който носи изграждането и функцията на всеки един от нас в себе си, има почти всички ензимни системи и съвсем друга програма и съвсем така регулират цялата обмяна. друг подход. Природата дарява

Имат изграждаща функция всички необходими хранителни вещества в сложно съчетание. (например калций, магнезий за субстанции), включително костите).

Поддържат алкално-киселинното витамините и минералите, равновесие.

Регулират водно-солевата образуват сложен обмяна и осмотичното налягане в взаимнозависим „пъзел“ от клетките.

Поддържат нервно-мускулната Нито един витамин или минерал възбудимост (натрий, калий, не действа изолирано от другите калций, магнезий) и неговото приемане като

От около 15-те необходими отделно хапче е екологичен минерали, 6 са необходими в абсурд. В дългосрочен план е сравнително по-големи установено, че приемът на

количества. Те са: калций, отделни витамини или минерали фосфор, магнезий, калий, хлор, води до драстичен последващ натрий. Останалите 9 са равни по дисбаланс. Просто защото, значимост, но необходими в по- добавяйки едно, ние неизбежно

изместваме друго, също така необходимо за нас. Витамините и солите са взаимни и конкуренти помежду си. Когато добавяме примерно повече калций, той измества фосфора; когато вземаме цинк на таблетки, започва да намалява медта; когато прием витамин С, той обезсилва витамините от група В и така до безкрай.

За осигуряване на добър витаминен и минерален баланс, включвайте в храненето си редовно:

- сурови плодове и зеленчуци (плодовете се консумират само на гладно)
- прясно изцедени сокове от плодове и зеленчуци (приемат се на гладно)
- сурови ядки: бадем, сусам, орех, тиквени семе, лешник (без фъстък)
- суров жълтък от пъдпъдъчи яйца (3-4 броя дневно)
- мазна риба (скумрия и др.) – до 1 път седмично – обработена щадящо на пара; консумира се разделно, само със зеленчуци (салата, задушени зеленчуци, без картофи)

Бабин ден в САГБАЛ „Д-р Щерев“



Бабин ден е сред празниците, които екипът на САГБАЛ „Д-р Щерев“ почита винаги. Това е така не само защото в нашата клиника помагаме за зачеването на нов живот, но и защото в ръцете на нашите специалисти акушер-гинеколози от откриването на родилното отделение през 2007 г. до днес са проплакали повече от 300 бебета.



И за да се чувстват майките, а и татковците, наистина спокойни, прекрачвайки прага на клиника „Д-р Щерев“, в училището за бъдещи родители ние ги подготвяме както за всичко, с което ще се сблъскат по време на бременността и раждането, така и за отглеждането на бебето след изписването им.

Някога на Бабин ден жените са миели ритуално ръцете на бабата акушерка, която е изродила техните деца. На 21 януари в САГБАЛ „Д-р Щерев“ повторихме този древен ритуал. Последната родила при нас майка взе менчето с чиста вода и изрази признателността си към специалистите, на които довери своето и здравето на бебето си.

От 1951 година 21 януари е обявен за Ден на родилната помощ. С надеждата да помогнем на повече жени да усетят радостта от майчинството, екипът на САГБАЛ „Д-р Щерев“ се събра на тази дата за поредна година и си пожела: Повече майки и татковци да могат да прегърнат малките си съкровища! А пък ние ще помагаме с каквото можем.



ИНФОРМАЦИЯ ЗА КЛИНИКА „Д-Р ЩЕРЕВ“



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

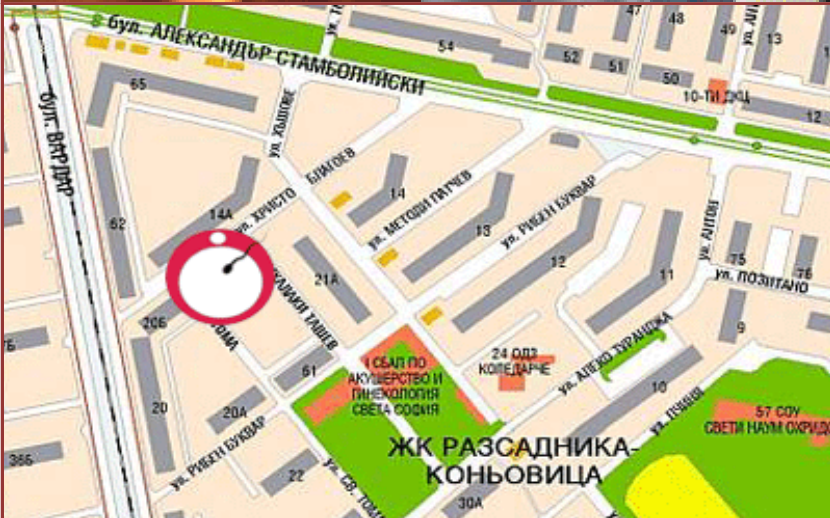


Нашето "репродуктивно" семейство е създадено от доц. д-р Атанас Щерев преди повече от 19 години, когато на бял свят дойдоха първите ин витро бебета в България. През всичките тези години то винаги се е стремяло да привлича нови квалифицирани членове, специалисти в акушерството и гинекологията, ембриологията, 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 1000 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