ПЪРВАТА ГОДИНА

Първата година

Месец по месец с бебето: развитие, прегледи, ваксини и ежедневие

РЕДАКЦИЯ НА MAMAITATE.COM

РЕДАКЦИЯ НА MAMAITATE.COM · СОФИЯ, 2026

Безплатно издание. Книгата се разпространява безплатно, като PDF.

Безплатно за лично ползване. Не заменя прегледа и съвета на лекаря.

© 2026. Всички права запазени. Никоя част от книгата не може да се променя или да се продава.

Тази книга описва реда на прегледите, ваксините и правата на родителите в България според нормативните актове, действащи към 27 октомври 2026 г., и препоръките на СЗО, NHS и CDC, проверени на 27 октомври 2026 г. Тя не е медицински съвет и не замества личния лекар на детето. Кога и с какъв продукт се поставя всяка ваксина решава личният лекар.

Нормативните актове се променят. Преди всеки преглед и всяко заявление проверете действащия текст; източниците са изброени в края на книгата.

Книгата е написана с помощта на изкуствен интелект; всеки факт е сверен с цитирания източник. Това е работен вариант (v1); здравните твърдения в него са сверени с източниците, но още чакат медицинския преглед на издателя.

Първо безплатно издание: 2026.

Издател: Редакция на MamaITate.com, София, 2026.

СЪДЪРЖАНИЕ

	Преди да започнем	1
1	Първият месец	6
2	Вторият месец	9
3	Третият месец	12
4	Четвъртият месец	15
5	Петият месец	18
6	Шестият месец	21
7	Седмият месец	25
8	Осмият месец	28
9	Деветият месец	31
10	Десетият месец	34
11	Единадесетият месец	36
12	Дванадесетият месец	38
	Имунизационният календар	41
	Профилактичните прегледи	44
	Етапите в развитието накратко	46
	Правата и документите	48
	Кратък речник	50

Преди да започнем

Тази книга е за двамата родители. Тя следва бебето месец по месец през първата година. Всяка глава казва какво правят повечето бебета до тази възраст, кой преглед и коя ваксина определят българските правила за този месец, какво казват СЗО и NHS за съня и храненето и какво е важно за самите вас.

Главата „Третият месец“ е времето, в което бебето е между 2 и 3 месеца. Така е подреден и имунизационният календар: възрастите в него означават „от“ тази възраст[2]. Ако в календара пише „10-а седмица / 3-ти месец“, приемът се поставя от тази възраст нататък[2]. Кой ден точно и с какъв продукт решава личният лекар на бебето[2].

Как да четете

Не е нужно да четете книгата наведнъж. Отворете главата за месеца, в който сте, и прочетете нея. В края на книгата са календарът на ваксините, графикът на прегледите, етапите в развитието на едно място и кратък списък с правата ви.

Всяко правило и всяко число в текста има малък надреден знак. Той води към „Бележки и източници“, където е посочен документът: наредба, кодекс, закон или препоръка на СЗО, NHS или CDC. Текстът различава три неща. Правилото е това, което пише в наредбата или закона. Препоръката е на

конкретна институция и се казва чия е. Практиката е здрав разум и остава без знак.

Книгата не поставя диагнози, не назовава лекарства и не дава дози. Когато нещо не е ясно, отговорът е един: попитайте личния лекар на бебето.

ГОДИНАТА НАКРАТКО: МЕСЕЦИ 1–6

Месец	**Преглед**	**Ваксини**
1	до 2 прегледа; до 28-ия ден лекарят идва у дома; тазобедрени стави на 1 месец[1]	хепатит Б и БЦЖ в родилното; хепатит Б през 1-ви месец само при моновалентна схема[2]
2	месечен преглед[1]	от 6-а седмица: ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б, пневмококи[2]
3	месечен преглед[1]	от 10-а седмица: ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б[2]
4	месечен преглед; тазобедрени стави[1]	от 14-а седмица: ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б, пневмококи[2]
5	месечен преглед[1]	няма прием
6	зрение и слух, ехография на отделителната система, кръв и урина[1]	хепатит Б само при моновалентна схема[2]

Възрастите са „от“; денят и продуктът се определят от личния лекар.

ГОДИНАТА НАКРАТКО: МЕСЕЦИ 7–12

Месец	Преглед	Ваксини
7	месечен преглед[1]	проверка за белег след БЦЖ[2]
8	месечен преглед[1]	няма прием
9	месечен преглед; обиколка на главата и гърдите[1]	няма прием
10	месечен преглед[1]	няма прием
11	месечен преглед[1]	няма прием
12	зрение и слух, кръв и урина, обиколка на главата и гърдите[1]	от 12-и месец: пневмококи; от 12- и до 15-и: варицела[2]

След първата година: МПР *от 13-и месец,* ДТКа, *полиомиелит и* ХИБ *от 16-и*[2].

Общият календар

Най-полезното нещо, което двамата може да направите още преди раждането, е един общ календар в телефоните. В него влизат три неща: прегледите, ваксините и сроковете за документи. Таблиците на предишните страници дават месеците. Личният лекар дава точните дни[2].

Който запише час, го вписва веднага. Който е бил на прегледа, вписва какво е казал лекарят и кога е следващата стъпка. Така никой от двамата не носи целия календар в главата си.

Личният лекар се избира предварително

Първият преглед на бебето е до 24 часа след изписването, ако вече сте избрали личен лекар: общопрактикуващ лекар или педиатър[1]. Ако нямате избран лекар, срокът тече от избора[1]. Затова е добре да изберете лекаря още преди раждането и да имате телефона му записан.

Попитайте го как да му съобщите, че сте се прибрали. Попитайте и как се записва час за следващите прегледи. Двамата трябва да знаете отговорите, не само единият.

Чантата, столчето и мястото за сън

NHS съветва чантата за раждането да е готова няколко седмици преди термина[15]. Какво точно иска родилното отделение, вижте на сайта на болницата, където ще раждате. Списъците са различни и се променят.

Столчето за колата е по-добре да е монтирано преди деня на изписването, а не на паркинга пред болницата. Ако столчето е обърнато назад, то не се слага на седалка с включена челна въздушна възглавница. Тя трябва да е изключена[16].

Мястото, където бебето ще спи, подгответе у дома предварително. NHS препоръчва бебето винаги да се слага да спи по гръб, с крачетата до долния край на леглото[4], на твърд и плосък матрак[4]. В леглото няма нищо, което може да покрие лицето и главата: възглавници, пухени завивки, обиколници, хлабави одеяла и плюшени играчки[4]. Поне през първите 6 месеца бебето спи в отделно легло или кошче в стаята на родителите[4]. Никой не пуши в стаята, в която е бебето[4].

ПРЕДИ ИЗПИСВАНЕТО

- ☐ Избран личен лекар на бебето и телефонът му в двата телефона[1]
- ☐ Чантата за раждането, готова няколко седмици преди термина[15]
- ☐ Списъкът на родилното отделение, проверен на сайта на болницата
- ☐ Столче за колата, монтирано; ако е обърнато назад, челната въздушна възглавница на тази седалка е изключена[16]
- ☐ Място за сън в стаята ви: отделно легло, твърд и плосък матрак, без възглавници, пухени завивки, обиколници и плюшени играчки[4]
- ☐ Номер на банкова сметка за декларацията при първия болничен[8]
- ☐ Разговор с работодателя за бащиния отпуск от до 15 дни[6]

Документите на двамата

Отпускът за бременност и раждане е 410 дни. От тях 45 дни са преди раждането[6]. Първите 135 дни от отпуска се изплащат по болничен лист за бременност и раждане. Данните стигат до НОИ по електронен път, а при първия болничен се подава декларация с банкова сметка[8]. Подгответе номера на сметката предварително.

Бащата има право на до 15 дни отпуск при раждане, които започват от изписването[6]. Обезщетението е 90%, ако има поне 6 месеца осигурителен стаж[6]. Говорете с работодателя преди термина, за да знаете кой документ кога да подадете.

Еднократната помощ при раждане се иска от дирекция „Социално подпомагане“ и няма доходен критерий[9]. За 2026 г. тя е 191,74 € за първо дете, 460,17 € за второ, 230,09 € за трето и 153,39 € за четвърто и следващо. За 2026 г. при близнаци помощта е 613,55 € за всяко дете[9].

Майката не плаща потребителска такса до 45 дни след раждането[12]. По програмата „Майчино здравеопазване“ на НЗОК има рутинно послеродово наблюдение до 42-ия ден след раждането[18]. Направлението от личния лекар за наблюдението на бременността важи и за тези 42 дни[18].

Останалото ще дойде навреме. Първата глава започва в родилното отделение.

ОТ РАЖДАНЕТО ДО 1 МЕСЕЦ

Първият месец

Родилното отделение, първите прегледи у дома и новият ритъм.

ПЪРВИТЕ ВАКСИНИ БЕБЕТО ПОЛУЧАВА още в родилното отделение. Ваксината срещу хепатит Б се поставя през първите 24 часа[2]. Ваксината срещу туберкулоза, БЦЖ, се поставя от 48-ия час нататък[2]. Преди да си тръгнете, попитайте какво е поставено и къде е записано.

Тези записи ще ви трябват при първия преглед у дома. Дръжте документите от болницата на едно място, в една папка. Снимка на всяка страница в телефона на всеки от двамата спестява търсене по-късно.

Прегледите у дома

До 28-ия ден личният лекар посещава бебето у дома. До 1 месец бебето има до два профилактични прегледа, с препоръчителен интервал от 7 до 14 дни[1]. Първият е до 24 часа след изписването, ако сте избрали личен лекар[1]. Ако още нямате, изберете го веднага: срокът започва от избора[1].

Лекарят разпитва как е минало раждането и как е бебето след него, преглежда го и дава съвети за грижите за новороденото[1]. Част от прегледа е и подкрепата за

кърменето[1]. Това е времето за всички въпроси, които сте си записали. Пишете ги в телефона, докато се появяват, защото на прегледа се забравят.

Освен лекаря, НЗОК заплаща до 2 посещения в дома до 6 месеца след изписването, от медицинска сестра, акушерка или лекарски асистент, наети от общопрактикуващия лекар[1]. Попитайте лекаря дали и кога ще дойдат.

Добре е и двамата да сте у дома за първия преглед. Единият държи бебето, другият записва. Ако бащата е в отпуск, тези дни са подходящи за него.

ПРЕГЛЕДИТЕ ПРЕЗ ПЪРВИЯ МЕСЕЦ

Кога	Какво
до 24 часа след изписването (или след избора на лекар)	първи преглед[1]
препоръчително 7–14 дни след първия	втори преглед; до 28-ия ден лекарят посещава бебето у дома[1]
до 6 месеца след изписването	до 2 посещения у дома от сестра, акушерка или лекарски асистент[1]
и при двата	разпит, преглед, съвети за грижите, подкрепа за кърменето[1]
на 1 месец	клинично изследване за дисплазия на тазобедрените стави[1]

Ваксините този месец

В календара има прием срещу хепатит Б и през първия месец, но само при схема с моновалентна ваксина[2]. Коя схема е избрана за вашето бебе, ще ви каже личният лекар[2]. Следващите приеми от календара са от 6-ата седмица[2].

Сънят

NHS препоръчва бебето винаги да се слага да спи по гръб, с крачетата до долния край на леглото[4]. Матракът е твърд и

плосък, а завивката е лек чаршаф, леко одеяло или спален чувал за бебе[4]. В леглото няма възглавници, пухени завивки, обиколници, хлабави одеяла и плюшени играчки[4]. Поне през първите 6 месеца бебето спи в отделно легло или кошче в стаята на родителите[4]. Стаята е между около 16 и 20 °C, а шапката се сваля веднага щом влезете на закрито[4].

Първите седмици са уморителни за двамата. NHS съветва никога да не спите с бебето на диван или фотьойл[4]. Ако усещате, че ще заспите с бебето на ръце, оставете го в леглото му или го дайте на другия родител.

Храненето

СЗО препоръчва през първите 6 месеца бебето да получава само кърма[7]. Кърменето не винаги тръгва гладко от първия ден. Ако нещо ви притеснява, кажете го на лекаря при домашния преглед, защото подкрепата за кърменето е част от него[1].

Ако храните бебето по друг начин, кажете и това. Лекарят има нужда от точната картина, за да даде точен съвет.

Вие двамата

Бащиният отпуск от до 15 дни започва от изписването[6]. Използвайте го за двете най-трудни седмици: прегледите у дома, документите и нощите. Разпределете задачите писмено. Единият отговаря за документите, другият за покупките, а нощите се делят.

Декларацията с банковата сметка се подава при първия болничен за бременност и раждане[8]. Еднократната помощ при раждане се иска от дирекция „Социално подпомагане“[9]. Ако тези неща са свършени до края на месеца, следващите месеци са по-леки.

Към края на месеца

На 1 месец бебето има клинично изследване за дисплазия на тазобедрените стави[1]. От 1 месец до 1 година прегледите стават месечни: по един всеки календарен месец[1]. Запишете часа за следващия преглед, преди да е свършил този.

ОТ 1 ДО 2 МЕСЕЦА

Вторият месец

Първите усмивки и първите ваксини от календара.

БЕБЕТО ВЕЧЕ ПОЗНАВА ГЛАСОВЕТЕ ВИ. Когато му говорите или го вземете на ръце, повечето бебета на тази възраст се успокояват[3]. Те гледат лицето ви и се усмихват, когато им говорите или им се усмихвате[3].

Американският център CDC описва какво правят повечето бебета до 2 месеца. „Повечето“ тук означава 75% и повече[3]. Списъкът не е изпит. Той помага да видите кое вече е тук и за кое да попитате лекаря.

Първият списък

Освен усмивката, повечето бебета издават звуци освен плач и реагират на силни звуци[3]. Те следят с поглед човек, който се движи, и гледат играчка няколко секунди[3]. Когато са по корем, държат главата си вдигната. Движат двете ръце и двата крака и за кратко отварят дланите си[3].

Ако бебето не прави нещо от списъка или е загубило умение, което е имало, CDC съветва да не чакате: говорете с личния лекар, споделете тревогата си и попитайте за оценка на развитието[3].

ДО 2 МЕСЕЦА: ОБЩУВАНЕ

- ☐ Успокоява се, когато му говорите или го вземете
- ☐ Гледа лицето ви
- ☐ Изглежда радостно, когато се приближите
- ☐ Усмихва се, когато му говорите или му се усмихвате
- ☐ Издава звуци освен плач
- ☐ Реагира на силни звуци

Какво правят повечето бебета (75% и повече) до тази възраст. CDC[3].

ДО 2 МЕСЕЦА: ВНИМАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

- ☐ Следи ви с поглед, докато се движите
- ☐ Гледа играчка няколко секунди
- ☐ Държи главата си вдигната, когато е по корем
- ☐ Движи двете ръце и двата крака
- ☐ Отваря за кратко дланите си

Ако нещо липсва или бебето е загубило умение: не чакайте, говорете с личния лекар[3].

Прегледът

От първия месец до първата година бебето има по един профилактичен преглед всеки календарен месец[1]. Лекарят разпитва, преглежда, мери ръста и теглото и оценява психомоторното развитие[1]. Обиколката на главата и гърдите се мери при всеки преглед през първите 6 месеца[1].

Носете на прегледа въпросите си, записани. Носете и отметнатия списък от тази глава. Така разговорът е за вашето бебе, не за бебетата изобщо.

Ваксините

От 6-ата седмица календарът предвижда първия прием на ДТКа, полиомиелит, ХИБ и хепатит Б, заедно с първия прием срещу пневмококи[2]. Възрастта в календара означава „от“ тази възраст[2]. Точния ден и продукта определя личният лекар[2].

Ако майката е ваксинирана срещу коклюш по време на бременността, редът е малко по-различен. При тези бебета шесткомпонентната ваксина започва от 2 месеца, а следващите приеми са не по-рано от 4 седмици един след друг, на 3 и на 4 месеца[2]. Кажете на лекаря дали е имало такава ваксина и носете документа от женската консултация.

Денят на ваксините

Подгответе деня като всеки друг преглед. Носете имунизационната карта или паспорта на бебето. Ако майката е ваксинирана срещу коклюш през бременността, това променя схемата[2], затова носете и документа за тази ваксина. Ако може, елате и двамата. Единият държи бебето, другият говори с лекаря и записва.

Попитайте лекаря какво да наблюдавате след ваксината и кога да му се обадите. Запишете отговора с неговите думи, не по памет. После впишете в общия календар датата и следващия прием, от 10-ата седмица[2].

Сънят и будните минути

По препоръката на NHS сънят остава по гръб[4]. Будното време е друго. NHS препоръчва поне 30 минути по корем на ден, разпределени на кратки моменти, докато бебето е будно и някой от вас е до него[14].

Будните минути са кратки и това е напълно достатъчно. Говорете му, докато го преобличате. Описвайте какво правите. Бебето гледа лицето ви и ви следи с поглед, докато се движите[3].

Вие двамата

Вторият месец често е месецът, в който умората се натрупва. Помага един общ календар в телефона на двамата: прегледи, ваксини, срокове за документи. Който запише час, го вписва там.

Ако майката е на болничен за бременност и раждане, първите 135 дни от отпуска се изплащат по него[8]. Сметнете още сега кога изтичат, за да не ви изненадат. Следващата глава казва какво се подава след тях.

ОТ 2 ДО 3 МЕСЕЦА

Третият месец

Вторият прием, разговорите със звуци и документите след 135-ия ден.

ТРЕТИЯТ МЕСЕЦ Е МЕЖДУ два списъка на CDC: този за 2 месеца, който вече отметнахте, и този за 4 месеца в следващата глава. Част от нещата от следващия списък може да се появят още сега. Други ще дойдат по-късно, а списъкът казва само до коя възраст ги правят повечето бебета[3].

Какво да наблюдавате

Прочетете списъка за 4 месеца предварително. В него има гукане като „ооо“ и „ааа“ и отговор със звуци, когато говорите на бебето[3]. Има и обръщане на главата към гласа ви[3]. Когато чуете звук, отговорете му със същия звук и изчакайте. Това е първият разговор на смени.

Ако бебето е загубило нещо, което вече е правило, не чакайте следващия списък. CDC съветва да говорите с личния лекар веднага щом се притесните[3].

Прегледът

Прегледът е един в календарния месец, както и миналия път[1]. Мерят се ръстът, теглото и обиколката на главата и гърдите[1]. Лекарят оценява и психомоторното развитие[1]. Ако сте записали въпроси за съня или храненето, задайте ги сега.

Ваксините

От 10-ата седмица календарът предвижда втория прием на ДТКа, полиомиелит, ХИБ и хепатит Б[2]. Срещу пневмококи този месец няма прием. Вторият е от 14-ата седмица, заедно с третия прием на шесткомпонентната ваксина[2].

ТРИТЕ ПРИЕМА В НАЧАЛОТО

От	Какво предвижда календарът
6-а седмица / 2-ри месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б (първи прием); пневмококи (първи прием)[2]
10-а седмица / 3-ти месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б (втори прием)[2]
14-а седмица / 4-ти месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б (трети прием); пневмококи (втори прием)[2]

Ако майката е ваксинирана срещу коклюш през бременността: на 2, 3 и 4 месеца, през поне 4 седмици[2].

Ако майката е ваксинирана срещу коклюш по време на бременността, приемите са на 2, 3 и 4 месеца, през поне 4 седмици[2]. И в двата случая личният лекар казва кой е денят[2].

Сънят

Препоръките на NHS за съня са същите като през първия месец. NHS препоръчва бебето да спи по гръб[4], на твърд и плосък матрак[4], в отделно легло в стаята на родителите поне през първите 6 месеца[4]. Ако някой от гостите пуши, нека го прави навън: никой не пуши в стаята, в която е бебето[4].

Вие двамата: след 135-ия ден

Първите 135 дни от отпуска за бременност и раждане се изплащат по болничен лист[8]. След тях обезщетението се иска със заявление-декларация, която се подава чрез работодателя[8]. Ако майката е излязла в отпуск 45 дни преди раждането[6], 135-ият ден се пада около края на третия месец.

Попитайте счетоводството или отдел „Човешки ресурси“ кой образец ви трябва и кога да го подадете. Направете го една-две седмици по-рано. Едно заявление, подадено навреме, е по-малко от едно обаждане в НОИ по-късно.

Подредете и бащиния отпуск. Освен отпуска до 15 дни при раждането[6], бащата има право на 2 месеца отпуск, докато детето е до 8 години[6]. Кога да ги ползвате, решавате вие двамата и работодателят. Следващият месец носи още един преглед на тазобедрените стави и още една ваксина.

ОТ 3 ДО 4 МЕСЕЦА

Четвъртият месец

Кикот, ръчички в устата и последният от трите приема.

ОКОЛО ЧЕТВЪРТИЯ МЕСЕЦ БЕБЕТО започва да търси вниманието ви само. Повечето бебета до тази възраст се усмихват сами, за да ви привлекат, и се кикотят[3]. Гледат, движат се или издават звуци, за да задържат вниманието ви[3].

Списъкът става по-дълъг

Списъкът на CDC за тази възраст е по-дълъг от предишния. В него са гукането и отговорът със звуци, когато говорите на бебето[3]. Бебето обръща глава към гласа ви и разглежда ръчичките си[3]. Когато е гладно и види гърдата или шишето, отваря уста[3].

В движенията списъкът описва стабилна глава, когато държите бебето, и играчка, която то задържа, ако я сложите в ръката му[3]. Бебето замахва към играчки, слага ръце в устата и се повдига на лакти, когато е по корем[3].

ДО 4 МЕСЕЦА: ОБЩУВАНЕ

- ☐ Усмихва се само, за да привлече вниманието ви
- ☐ Кикоти се (още не е истински смях)
- ☐ Гледа, движи се или издава звуци, за да задържи вниманието ви
- ☐ Гука („ооо“, „ааа“)
- ☐ Отговаря със звуци, когато му говорите
- ☐ Обръща глава към гласа ви

Какво правят повечето бебета (75% и повече) до тази възраст. CDC[3].

ДО 4 МЕСЕЦА: ВНИМАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

- ☐ При глад отваря уста, когато види гърдата или шишето
- ☐ Разглежда ръчичките си
- ☐ Държи главата стабилно, когато го държите
- ☐ Държи играчка, сложена в ръката му
- ☐ Замахва към играчки
- ☐ Слага ръце в устата
- ☐ Повдига се на лакти, когато е по корем

Ако нещо липсва или бебето е загубило умение: не чакайте, говорете с личния лекар[3].

Правилото под втория списък важи за всички списъци в книгата. Ако нещо липсва или е изчезнало умение, което бебето е имало, не чакайте: говорете с личния лекар[3].

Прегледът

Освен обичайния месечен преглед[1], на 4 месеца е второто клинично изследване за дисплазия на тазобедрените стави[1]. Първото беше на 1 месец[1]. Обиколката на главата и гърдите се мери както досега[1].

Ваксините

От 14-ата седмица календарът предвижда третия прием на ДТКа, полиомиелит, ХИБ и хепатит Б, заедно с втория прием срещу пневмококи[2]. С това основната поредица от трите

приема на шесткомпонентната ваксина е завършена. Следващата реимунизация с ДТКа, полиомиелит и ХИБ е от 16-ия месец[2].

Игра

Играта на тази възраст е проста: нещо, което бебето може да гледа, да чуе и да хване. Сложете лека играчка в ръката му и я оставете да я държи[3]. Окачете нещо на разстояние, до което ръцете стигат с замах.

Говорете и пейте. Когато бебето гука, отговорете и изчакайте. Тишината между двете реплики е част от играта.

Храненето занапред

СЗО препоръчва само кърма през първите 6 месеца[7]. От 6 месеца се добавят и други храни, а кърменето продължава до 2 години и след това[7]. Ако имате въпроси кога и как да започнете, задайте ги на личния лекар на прегледа този или следващия месец.

Вие двамата

Четири месеца е добра точка за кратка равносметка. Кой става нощем, кой ходи на прегледите, кой подава документите. Ако разпределението вече не върши работа, сменете го. Книгата няма правило за това и не бива да има.

от 4 до 5 месеца

Петият месец

Месец без ваксини и широките прозорци на движението.

петият месец е тих в календара. За тази възраст Наредба № 15 не предвижда прием. През 6-ия месец има прием само при моновалентна схема срещу хепатит Б[2]. Прегледът остава един в календарния месец[1].

Това е добро време да погледнете напред, към движенията, които предстоят. Кога бебето ще седне, кога ще пълзи и кога ще проходи? Най-честният отговор идва от изследването на СЗО за развитието на движенията.

Прозорците на СЗО

СЗО е описала шест умения в движението и възрастта, в която децата ги постигат. За всяко умение има прозорец: от възрастта, в която са го постигнали първите деца, до тази, в която са го постигнали почти всички[5]. Прозорците са широки, по няколко месеца, а при самостоятелното ходене над девет[5].

ШЕСТ УМЕНИЯ И ТЕХНИТЕ ПРОЗОРЦИ

Умение	Прозорец, в месеци
Седи без опора	3,8–9,2
Стои с опора	4,8–11,4
Пълзи на ръце и колене	5,2–13,5
Ходи с опора	5,9–13,7
Стои самостоятелно	6,9–16,9
Ходи самостоятелно	8,2–17,6

1-ви–99-и персентил; 4,3% от децата в изследването не са пълзели на ръце и колене. СЗО[5].

Седенето без опора има най-ранния прозорец: от 3,8 до 9,2 месеца[5]. Някои бебета започват да седят без опора още около този месец, а други много по-късно. И двете са в прозореца. Пълзенето е от 5,2 до 13,5 месеца, а някои деца изобщо не пълзят[5].

Прегледът

Прегледът е като досегашните: ръст, тегло, обиколки и оценка на психомоторното развитие[1]. Ако се чудите за някое умение от таблицата, питайте точно тогава. Лекарят вижда бебето всеки месец и може да каже как се развива то самото.

Сънят

Бебето вече се движи повече и в леглото. NHS препоръчва да го слагате да спи по гръб[4], а ако се обърне, да го връщате по гръб, докато не започне да се обръща само в двете посоки[4]. Матракът остава твърд и плосък[4], без възглавници, обиколници и плюшени играчки[4]. Бебето спи в отделно легло или кошче в стаята ви поне през първите 6 месеца, при всеки сън[4].

Игра

Времето по корем, докато бебето е будно и вие сте до него, вече има цел[14]. Списъкът на CDC за 4 месеца описваше повдигане на лакти[3], а този за 6 месеца описва повдигане на

изпънати ръце[3]. NHS предлага от 4 месеца да слагате играчки близо до бебето, за да посяга към тях[19].

Щом бебето започне да се обръща, сменяйте пелените на подложка на пода. NHS съветва бебето да не се оставя само на легло, диван или маса за повиване дори за секунда, защото може да се претърколи[13].

Вие двамата

Помислете вече за храненето след 6-ия месец. СЗО препоръчва от 6 месеца да се добавят и други храни, като кърменето продължава[7]. Попитайте личния лекар на следващия преглед как да започнете. Двамата може да ходите на този преглед заедно, защото храненето ще бъде работа на двамата.

ОТ 5 ДО 6 МЕСЕЦА

Шестият месец

Големият преглед на половин година и първите храни.

ПОЛОВИН ГОДИНА Е ВАЖНА точка в календара. Прегледът на 6 месеца включва повече изследвания от обичайния месечен преглед[1], а СЗО препоръчва от тази възраст към кърмата да се добавят и други храни[7]. Двете неща вървят заедно: на прегледа може да питате за храненето.

Половин година в списъка

До 6 месеца повечето бебета познават близките си хора и обичат да се гледат в огледало[3]. Смеят се, „разговарят“ на смени със звуци, писукат и правят „пръц“ с устни[3].

Бебето слага неща в устата и посяга към играчка[3]. Обръща се от корем на гръб и по корем се повдига на изпънати ръце[3]. Когато седи, се подпира на ръцете си[3]. Когато не иска повече храна, затваря устни[3]. Това е сигнал, който е добре да познавате, щом започнете с другите храни.

ДО 6 МЕСЕЦА: ОБЩУВАНЕ

- ☐ Познава близките хора
- ☐ Обича да се гледа в огледало
- ☐ Смее се
- ☐ „Разговаря“ на смени със звуци
- ☐ Прави „пръц“ с устни
- ☐ Писука

Какво правят повечето бебета (75% и повече) до тази възраст. CDC[3].

ДО 6 МЕСЕЦА: ВНИМАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

- ☐ Слага неща в устата
- ☐ Посяга към играчка
- ☐ Затваря устни, когато не иска повече храна
- ☐ Обръща се от корем на гръб
- ☐ Повдига се на изпънати ръце, когато е по корем
- ☐ Подпира се на ръце, когато седи

Ако нещо липсва или бебето е загубило умение: не чакайте, говорете с личния лекар[3].

Прегледът на 6 месеца

Освен обичайните измервания и оценката на развитието[1], на 6 месеца Наредба № 8 предвижда още няколко неща. Има обща оценка на зрението и слуха[1]. Има еднократна ехография на отделителната система, която прави детски нефролог или педиатър с квалификация по ехография[1]. Изследват се кръвна картина и урина[1].

КАКВО ОЩЕ ИМА НА 6 МЕСЕЦА

Изследване	Кога
Обща оценка на зрението и слуха	на 6 и на 12 месеца[1]
Ехография на отделителната система	еднократно на 6 месеца[1]
Кръвна картина и урина	на 6 и на 12 месеца[1]
Обиколка на главата и гърдите	при всеки преглед до 6 месеца, после на 9 и 12[1]
Очен лекар	еднократно между 6 и 12 месеца, само при дете с родител с вродено или наследствено очно заболяване[1]

Ако някой от вас двамата има вродени или наследствени страбизъм, катаракта, глаукома, хиперметропия, висока миопия, амблиопия или ретинобластом, бебето има и еднократен преглед при очен лекар между 6 месеца и 1 година[1]. Кажете на личния лекар, ако това се отнася за вас.

Попитайте лекаря кои от изследванията прави сам и за кои ще ви даде направление. Запишете си кое къде се прави.

Ваксините

На 6 месеца календарът предвижда прием срещу хепатит Б само при схема с моновалентна ваксина[2]. Ако бебето е на тази схема, личният лекар ще ви каже[2].

Храненето

СЗО препоръчва изключително кърмене през първите 6 месеца[7]. От 6 месеца нататък се добавят допълващи храни, а кърменето продължава до 2 години и след това[7]. Как точно да започнете, с какво и колко, питайте личния лекар. Тази книга не дава менюта.

Първите хранения са повече запознанство, отколкото хранене. Седнете удобно, двамата или поне единият, без да бързате. Ако бебето затвори устни, спрете[3].

Сънят

NHS препоръчва бебето да спи в отделно легло в стаята на родителите поне през първите 6 месеца[4]. Къде ще спи след това, решете двамата. Ако се колебаете, питайте личния лекар.

Вие двамата

Шест месеца е половината от първата година. Ако единият от вас ще се връща на работа, сега е моментът да говорите с работодателя и да мислите за втората година. Повече за нея има в главата „Дванадесетият месец“.

от 6 до 7 месеца

Седмият месец

Проверката след БЦЖ и един дом, който трябва да се огледа отново.

ваксината срещу туберкулоза, БЦЖ, бебето получи в родилното отделение, от 48-ия час нататък[2]. През 7-ия месец календарът предвижда проверка дали на мястото е останал белег[2]. Лекарят оглежда мястото, където е поставена ваксината.

Проверката след БЦЖ

Ако белег има, тази стъпка е приключила. Ако няма, следва проба Манту[2]. На бебетата с отрицателна проба се поставя БЦЖ отново[2]. Така пише в Наредба № 15 и това е целият ред.

ПРОВЕРКАТА СЛЕД БЦЖ

Ако	**Следва**
на мястото на ваксината има белег	стъпката е приключила[2]
няма белег	проба Манту[2]
пробата е отрицателна	БЦЖ отново[2]

Кога и как точно, казва личният лекар[2].

Кога и как точно, казва личният лекар[2].

Прочетете тези три изречения и двамата, преди да отидете на прегледа. Когато знаете реда предварително, и разговорът с лекаря е по-кратък.

Прегледът

Прегледът е месечен, както досега[1]. След шестия месец обиколката на главата и гърдите вече не се мери при всеки преглед. Следващите измервания са на 9 и на 12 месеца[1].

Ако на 6 месеца сте получили направления за изследвания, проверете дали всичко е направено[1]. Ако имате резултати, носете ги на прегледа.

Движението

Седмият месец попада в няколко прозореца на СЗО едновременно. Седенето без опора е между 3,8 и 9,2 месеца, стоенето с опора между 4,8 и 11,4, пълзенето между 5,2 и 13,5[5]. Някои бебета на тази възраст правят всичко това, други нищо от него. И двете са в прозорците[5].

Едно нещо се променя за всички: бебето вече се движи. Огледайте дома на височината на бебето, на колене. Това, което виждате оттам, е това, до което ще стигне скоро.

Игра

Списъкът на CDC за 9 месеца включва смях на „ку-ку“ и търсене на паднал предмет[3]. Играйте на „ку-ку“ с кърпа или с ръце. Пуснете играчка от масата и вижте дали бебето ще погледне надолу.

Дайте му два предмета, по един във всяка ръка. До 9 месеца повечето бебета удрят два предмета един в друг и преместват предмет от ръка в ръка[3]. Дървена лъжица и пластмасова купа вършат работа като всяка играчка.

Храненето

Допълващите храни вече са част от деня, а кърменето продължава, както препоръчва СЗО[7]. С какво да продължите, обсъдете с личния лекар на месечния преглед. Запишете кои храни бебето вече е опитвало и кога. Така и двамата знаете докъде сте стигнали.

Вие двамата

Ако единият от вас се връща на работа, другият ще остава с бебето по-често сам. Направете една седмица на смяна, докато още сте двамата у дома. Всеки поема цял ден: хранене, сън, разходка, преглед, ако има. Така никой не е гост в собствения си ден с бебето.

от 7 до 8 месеца

Осмият месец

Непознатите лица, движението по пода и планът за след първия рожден ден.

около осмия месец бебето може да започне да различава ясно своите хора от чуждите. В списъка на CDC за 9 месеца това е записано направо: повечето бебета до тази възраст са срамежливи или плахи с непознати или се притискат към вас[3]. Реагират и когато вие излезете от стаята[3].

Когато бебето се плаши от чужди хора

Това е част от списъка, а не стъпка назад. Бебето познава близките си[3] и сега показва, че познава и разликата. Ако дойдат гости или баба, която бебето вижда рядко, оставете го на ръцете ви, докато свикне. Гостът може да говори и да се усмихва от разстояние, без да го взема веднага.

Когато излизате от стаята, кажете го с няколко думи и се върнете. Повечето бебета до 9 месеца реагират[3]. С времето „излизам и се връщам“ става позната игра.

Движението по пода

Пълзенето има широк прозорец в изследването на СЗО: от 5,2 до 13,5 месеца[5]. В изследването на СЗО 4,3% от децата изобщо не са пълзели на ръце и колене[5]. Стоенето с опора е между 4,8 и 11,4 месеца[5].

Дайте на бебето чист под и време. Едно одеяло на пода и две-три играчки малко извън обсега вършат повече от всяко оборудване.

Прегледът и ваксините

Прегледът е месечен[1]. По календара тази възраст няма прием. Ако проверката след БЦЖ миналия месец е довела до проба Манту[2], лекарят ще ви каже какво следва.

Храненето

До 9 месеца повечето бебета придърпват храна с пръсти[3]. Бебето ще иска да яде само, с ръце. Кои храни са подходящи за ръчичките на тази възраст, питайте личния лекар на прегледа. Кърменето, ако продължава, е част от препоръката на СЗО до 2 години и след това[7].

Сънят

Бебето вече може да се обръща и да сменя положението си. NHS препоръчва да го слагате да спи по гръб, както досега[4], и ако се обърне, да го връщате по гръб, докато не започне да се обръща само в двете посоки[4]. В леглото няма възглавници, пухени завивки, обиколници и плюшени играчки[4].

Вие двамата: планът за втората година

Отпускът за бременност и раждане е 410 дни, от тях 45 преди раждането[6]. Ако майката е ползвала и 45-те дни преди раждането, остават 365 дни след него, тоест до първия рожден ден. Сега е времето да решите какво следва.

ДАТИТЕ НА ДВАМАТА

Какво	**Кога**
Отпуск за бременност и раждане, 410 дни	започва 45 дни преди раждането[6]
Краят на първите 135 дни (по болничен)	около 90-ия ден след раждането, ако отпускът е започнал 45 дни преди него[6, 8]
Краят на 410-те дни	около първия рожден ден, при същото условие[6]
Отпуск за отглеждане на дете	до 2-рия рожден ден; чл. 164 КТ[10]
Отпуск на бащата, 2 месеца	докато детето е до 8 години; чл. 164в КТ[6]

Сметките на втория и третия ред са на книгата, по чл. 163 КТ; проверете вашите дати с работодателя.

Сред възможностите са връщане на работа, отпуск за отглеждане на дете до 2 години[10] и бащата да поеме част от времето. Бащата има право на 2 месеца отпуск, докато детето е до 8 години[6]. Седнете двамата с календар и сметнете датите. Попитайте работодателите кога трябва да ги уведомите.

ОТ 8 ДО 9 МЕСЕЦА

Деветият месец

„Мамамама“, „ку-ку“ и ръце, вдигнати към вас.

ДО 9 МЕСЕЦА ПОВЕЧЕТО бебета издават много различни звуци като „мамамама“ и „бабабаба“[3]. Още не са думи с адрес, но са звуци с ритъм. Отговаряйте им със същите срички, после с истинската дума.

Звуци, жестове и сядане

В общуването списъкът на CDC описва бебе, което показва няколко изражения и поглежда, когато го повикате по име[3]. То вдига ръце, за да го вземете, усмихва се или се смее, когато играете на „ку-ку“, и реагира, когато излезете[3]. С непознати повечето бебета на тази възраст са срамежливи, плахи или се притискат към вас[3].

В движението и мисленето повечето бебета до тази възраст търсят паднал предмет и удрят два предмета един в друг[3]. Преместват предмет от ръка в ръка и придърпват храна с пръсти[3]. Сядат сами и седят без опора[3].

ДО 9 МЕСЕЦА: ОБЩУВАНЕ

- ☐ С непознати е срамежливо, плахо или се притиска към вас
- ☐ Показва няколко изражения
- ☐ Поглежда, когато го повикате по име
- ☐ Реагира, когато излезете
- ☐ Усмихва се или се смее, когато играете на „ку-ку“
- ☐ Издава много различни звуци като „мамамама“ и „бабабаба“
- ☐ Вдига ръце, за да го вземете

Какво правят повечето бебета (75% и повече) до тази възраст. CDC[3].

ДО 9 МЕСЕЦА: ВНИМАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

- ☐ Търси предмет, който е паднал от погледа му
- ☐ Удря два предмета един в друг
- ☐ Сяда само
- ☐ Премества предмет от ръка в ръка
- ☐ Придърпва храна с пръсти
- ☐ Седи без опора

Ако нещо липсва или бебето е загубило умение: не чакайте, говорете с личния лекар[3].

Прегледът на 9 месеца

Прегледът е месечният[1], но на 9 месеца отново се мери обиколката на главата и гърдите[1]. Носете отметнатия списък. Ако сте записали кога бебето за първи път е седнало само или е пролазило, носете и тези дати.

Ваксините

На тази възраст календарът няма прием. Следващите са около първия рожден ден: пневмококи от 12-ия месец[2], варицела между 12-ия и 15-ия месец[2] и МПР от 13-ия месец[2]. Подробно са описани в главата „Дванадесетият месец“ и в календара в края на книгата.

Името

Повечето бебета до 9 месеца поглеждат, когато ги повикате по име[3]. Използвайте името често и в спокоен глас: когато влизате в стаята, когато подавате играчка, когато започва храненето. Използвайте го и двамата, всеки по своя начин.

Игра

„Ку-ку“ е играта на месеца[3]. Скрийте лицето си зад ръцете, после зад кърпа, после зад вратата. Скрийте и играчка под кърпа пред бебето. Търсенето на скрита играчка е в списъка за 12 месеца[3], така че тази игра ще расте заедно с него.

Седенето без опора освобождава ръцете. Сложете пред седящото бебе съд и няколко предмета, които да вади и да пуска обратно. Слагането на предмет в съд също е в списъка за 12 месеца[3].

Вие двамата

Девет месеца е добро време да погледнете назад. Отворете главите за 2, 4 и 6 месеца и вижте колко неща са отметнати. Това е картина на една година, която минава през вашата къща, а не състезание с други бебета.

ОТ 9 ДО 10 МЕСЕЦА

Десетият месец

Изправяне с опора, малки предмети и чашата без капак.

ПРЕЗ ДЕСЕТИЯ МЕСЕЦ МНОГО неща в дома изведнъж се оказват на правилната височина: ръбът на дивана, решетката на кошарата, вашият крак. Изправянето с опора е в списъка на CDC за 12 месеца[3]. Прозорецът на СЗО за стоене с опора е от 4,8 до 11,4 месеца[5].

Изправяне и първите стъпки покрай мебелите

След изправянето идват стъпките покрай мебелите. До 12 месеца повечето бебета ходят, като се държат за мебелите[3]. Прозорецът на СЗО за ходене с опора е от 5,9 до 13,7 месеца[5]. За самостоятелното стоене и ходене прозорците са още по-широки и продължават след първия рожден ден[5].

Ниската масичка, диванът и столът под прозореца стават маршрут. Огледайте ги отново на височината на бебето. Махнете от тях нещата, които не искате в ръцете му.

Малките предмети

До 12 месеца повечето бебета хващат малки неща между палеца и показалеца[3]. А до 6 месеца повечето бебета вече слагат

неща в устата[3]. NHS съветва малките предмети, като копчета, монети и малки части от играчки, да са извън обсега на бебето, а плоските батерии далеч от малки деца[13]. Проверявайте пода след гости.

Прегледът и ваксините

Прегледът е месечен[1]. Тази възраст няма прием по календара. Следващите са от 12-ия месец нататък[2].

Храненето и чашата

В списъка за 12 месеца е и пиенето от чаша без капак, която вие държите[3]. Упражнявайте го, като държите чашата вие. Какво да има в нея на тази възраст, питайте личния лекар.

Кърменето, ако продължава, е част от препоръката на СЗО до 2 години и след това[7]. Как да подредите храненията в деня, питайте личния лекар.

Сънят

Препоръките на NHS за мястото на съня остават същите: твърд и плосък матрак, без възглавници, обиколници и плюшени играчки[4].

Вие двамата

Ако бащата е решил да ползва своите 2 месеца отпуск[6], десетият и единадесетият месец са удобни за подготовка: всичко, което сте подредили на хартия за втората година, сега се договаря с работодателите. Запишете в общия календар датите, които сте договорили.

ОТ 10 ДО 11 МЕСЕЦА

Единадесетият месец

„Чао“, „не“ и подготовката за прегледа на една година.

ЕДИНАДЕСЕТИЯТ МЕСЕЦ Е МЕСЕЦЪТ на жестовете. До 12 месеца повечето бебета махат „чао“ и играят на игри като „ладушки“[3]. Разбират „не“[3]. Наричат родител „мама“, „тата“ или с друго специално име[3].

Думите, които бебето разбира

Кажете „не“ кратко и спокойно и веднага покажете какво може вместо това. Така думата има значение, а не само тон.

Когато бебето каже нещо, което звучи като „мама“ или „тата“, повторете го ясно и се обърнете към човека, когото назовава. Така звукът става име.

Игра

„Ладушки“ и махането за „чао“ са в списъка за 12 месеца[3]. Правете ги при всяко посрещане и изпращане, и двамата. Бебето ще ги повтори, когато е готово.

Скрийте играчка под кърпа пред очите му и го оставете да я намери. До 12 месеца повечето бебета търсят играчка, скрита пред тях[3].

Прегледът

Прегледът е месечен[1]. Използвайте го, за да подготвите следващия. На 12 месеца Наредба № 8 предвижда обща оценка на зрението и слуха[1], кръвна картина и урина[1] и измерване на обиколката на главата и гърдите[1]. Попитайте лекаря кои направления ще ви трябват и кога.

Ако бебето има право на преглед при очен лекар, защото някой от вас има вродено или наследствено очно заболяване, срокът е до 1 година[1]. Проверете дали този преглед е направен.

Ваксините занапред

Около първия рожден ден идват няколко ваксини. От 12-ия месец е реимунизацията срещу пневмококи, не по-рано от 6 месеца след втория прием[2]. Между 12-ия и 15-ия месец е първият прием срещу варицела за децата, родени от 1.01.2025 г., които не са я прекарали документирано[2]. От 13-ия месец е първият прием на МПР срещу морбили, паротит и рубеола[2].

Може да попитате лекаря още сега как ще подреди тези приеми[2].

Вие двамата

Ако отпускът след раждането свършва на първия рожден ден, документите за втората година трябва да са готови преди него. Отпускът за отглеждане на дете до 2 години е по чл. 164 от Кодекса на труда[10]. Попитайте работодателя и НОИ кои документи са нужни във вашия случай и кога да ги подадете.

ОТ 11 ДО 12 МЕСЕЦА

Дванадесетият месец

Прегледът на една година, ваксините около рождения ден и втората година.

ПЪРВИЯТ РОЖДЕН ДЕН НЕ е краен срок. Той е просто следващата точка в календара. Списъкът на CDC за 12 месеца описва какво правят повечето бебета до тази възраст[3], а прозорецът на СЗО за самостоятелно ходене продължава до 17,6 месеца[5].

Последният списък за годината

Повечето бебета до 12 месеца играят на игри като „ладушки“, махат „чао“ и разбират „не“[3]. Наричат родител „мама“, „тата“ или с друго специално име[3].

Слагат предмет в съд и търсят играчка, скрита пред тях[3]. Изправят се с опора и ходят, като се държат за мебелите[3]. Пият от чаша без капак, която вие държите, и хващат малки неща между палеца и показалеца[3].

ДО 12 МЕСЕЦА: ОБЩУВАНЕ

- ☐ Играе на игри като „ладушки“
- ☐ Маха „чао“
- ☐ Нарича родител „мама“, „тата“ или с друго специално име
- ☐ Разбира „не“

Какво правят повечето бебета (75% и повече) до тази възраст. CDC[3].

ДО 12 МЕСЕЦА: ВНИМАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ

- ☐ Слага предмет в съд
- ☐ Търси играчка, скрита пред него
- ☐ Изправя се с опора
- ☐ Ходи, като се държи за мебелите
- ☐ Пие от чаша без капак, която вие държите
- ☐ Хваща малки неща между палеца и показалеца

Ако нещо липсва или бебето е загубило умение: не чакайте, говорете с личния лекар[3].

Самостоятелното ходене не е в този списък. Прозорецът на СЗО за него е от 8,2 до 17,6 месеца[5]. Ако нещо липсва или бебето е загубило умение, CDC съветва да не чакате и да говорите с личния лекар[3].

Прегледът на една година

На 12 месеца Наредба № 8 предвижда обща оценка на зрението и слуха[1], кръвна картина и урина[1] и измерване на обиколката на главата и гърдите[1]. Ако бебето има право на преглед при очен лекар и той още не е направен, срокът е до 1 година[1].

След първата година прегледите стават по-редки. От 1 до 2 години те са 4 годишно, през не по-малко от 2 месеца[1]. Запишете в общия календар кога ще бъде първият от тях.

Ваксините около рождения ден

Около първия рожден ден в календара има четири стъпки. Личният лекар определя кога точно и с какъв продукт[2].

ВАКСИНИТЕ ОКОЛО ПЪРВИЯ РОЖДЕН ДЕН

От	Какво
12-и месец	пневмококи, реимунизация; не по-рано от 6 месеца след втория прием[2]
12-и до 15-и месец	варицела, първи прием; за родените от 1.01.2025 г. без документирано преболедуване[2]
13-и месец	МПР (морбили, паротит, рубеола), първи прием[2]
16-и месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, реимунизация; не по-рано от 12 месеца след третия прием[2]

Варицелата е за децата, родени от 1.01.2025 г., които не са я прекарали документирано[2]. Ако някой прием се отложи, лекарят ще каже кога да бъде поставен[2].

Храненето

СЗО препоръчва кърменето да продължи до 2 години и след това, заедно с другите храни[7]. Ако кърменето е спряло по-рано, или изобщо не е имало кърмене, обсъдете храненето за втората година с личния лекар.

Вие двамата: втората година

Отпускът за отглеждане на дете до 2 години е по чл. 164 от Кодекса на труда. Обезщетението за 2026 г. е 398,81 евро на месец[10]. Бащата има право и на 2 месеца отпуск, докато детето е до 8 години[6].

Годината свършва там, където започна: с един календар на двамата. Отворете го и впишете първия преглед след рождения ден, първата ваксина и датата, на която някой от вас се връща на работа. Втората година има свой календар и той вече е започнал.

Имунизационният календар

Това е задължителният имунизационен календар от Приложение № 1 към Наредба № 15 от 2005 г. във вида, в който е в сила от 1.07.2026 г.[2]. Възрастите означават „от“ тази възраст[2]. Кога точно и с какъв продукт се поставя всеки прием определя личният лекар на детето[2].

Ако майката е ваксинирана срещу коклюш по време на бременността, редът в началото е друг. При тези бебета шесткомпонентната ваксина започва от 2 месеца, а следващите приеми са не по-рано от 4 седмици, на 3 и на 4 месеца. При тях и пневмококите започват от 2 месеца, а вторият прием е не по-рано от 8 седмици, на 4 месеца[2].

Носете имунизационния паспорт или картата на бебето на всеки преглед. Записвайте датите и в общия календар на двамата. Ако някой прием е отложен, личният лекар ще каже кога да бъде поставен[2].

ДО 4 МЕСЕЦА

От	**Ваксина**	**Бележка**
Раждането	хепатит Б (моновалентна)	през първите 24 часа[2]
48-ия час	туберкулоза (БЦЖ)	в родилното отделение[2]
1-ви месец	хепатит Б	само при моновалентна схема[2]
6-а седмица / 2-ри месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б; пневмококи	първи прием[2]
10-а седмица / 3-ти месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б	втори прием[2]
14-а седмица / 4-ти месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ, хепатит Б; пневмококи	трети прием; втори срещу пневмококи[2]

от 6 до 16 месеца

От	Ваксина	Бележка
6-и месец	хепатит Б	само при моновалентна схема[2]
7-и месец	проверка за белег след БЦЖ	без белег: проба Манту; при отрицателна проба: БЦЖ[2]
12-и месец	пневмококи	реимунизация, не по-рано от 6 месеца след втория прием[2]
12-и до 15-и месец	варицела	първи прием; родени от 1.01.2025 г., без документирано преболедуване[2]
13-и месец	МПР (морбили, паротит, рубеола)	първи прием[2]
16-и месец	ДТКа, полиомиелит, ХИБ	реимунизация, не по-рано от 12 месеца след третия прием[2]

Профилактичните прегледи

Профилактичните прегледи на детето са по Наредба № 8 от 3.11.2016 г., Приложение № 1[1]. Първата таблица показва кога са прегледите. Втората показва какво се прави допълнително и на каква възраст.

КОГА СА ПРЕГЛЕДИТЕ

Възраст	**Прегледи**
До 1 месец	до 2 прегледа, препоръчително през 7–14 дни; до 28-ия ден лекарят посещава бебето у дома; първият до 24 часа след изписването или след избора на лекар[1]
От 1 месец до 1 година	1 преглед всеки календарен месец: разпит и преглед, ръст и тегло, психомоторно развитие[1]
От 1 до 2 години	4 прегледа годишно, през не по-малко от 2 месеца[1]

КАКВО СЕ ПРАВИ ДОПЪЛНИТЕЛНО

Какво	Кога
Тазобедрени стави (клинично изследване с оценка на риска)	на 1 и на 4 месеца[1]
Обиколка на главата и гърдите	при всеки преглед до 6 месеца, после на 9 и 12[1]
Обща оценка на зрението и слуха	на 6 и на 12 месеца[1]
Ехография на отделителната система	еднократно на 6 месеца[1]
Кръвна картина и урина	на 6 и на 12 месеца[1]
Очен лекар	еднократно между 6 и 12 месеца, само при дете с родител с вродено или наследствено очно заболяване[1]

Прегледът при очен лекар между 6 месеца и 1 година е само за деца, чийто родител има вродени или наследствени страбизъм, катаракта, глаукома, хиперметропия, висока миопия, амблиопия или ретинобластом[1]. Общата оценка на зрението и слуха на 6 и на 12 месеца е за всички деца[1]. Ехографията на отделителната система не се прави, ако родител заяви писмено пред личния лекар, че отказва изследването[1]. Освен прегледите на лекаря, НЗОК заплаща до 2 посещения в дома до 6 месеца след изписването, от медицинска сестра, акушерка или лекарски асистент[1].

Етапите в развитието накратко

Пълните списъци за отметки на CDC са в главите за 2, 4, 6, 9 и 12 месеца. Тук са по няколко неща от всеки, за бърза справка. Списъците описват какво правят повечето бебета, 75% и повече, до съответната възраст[3].

Прозорците на СЗО във втората таблица са по-широки. Те описват кога шест умения в движението постигат почти всички деца в изследването, а не повечето от тях[5]. 4,3% от децата в изследването не са пълзели на ръце и колене[5].

Ако бебето не прави нещо от списъка или е загубило умение, което е имало, CDC съветва да не чакате: говорете с личния лекар, споделете тревогата си и попитайте за оценка на развитието[3].

КАКВО ПРАВЯТ ПОВЕЧЕТО БЕБЕТА

До	Например
2 месеца	усмихва се, когато му говорите; следи ви с поглед; държи главата вдигната по корем[3]
4 месеца	кикоти се; гука; обръща глава към гласа ви; повдига се на лакти по корем[3]
6 месеца	познава близките; смее се; посяга към играчка; обръща се от корем на гръб[3]
9 месеца	поглежда при името си; звуци като „мамамама“; сяда само; седи без опора[3]
12 месеца	маха „чао“; разбира „не“; изправя се с опора; ходи покрай мебелите[3]

Пълните списъци са в главите за 2, 4, 6, 9 и 12 месеца.

ПРОЗОРЦИТЕ НА СЗО

Умение	Прозорец, в месеци
Седи без опора	3,8–9,2
Стои с опора	4,8–11,4
Пълзи на ръце и колене	5,2–13,5
Ходи с опора	5,9–13,7
Стои самостоятелно	6,9–16,9
Ходи самостоятелно	8,2–17,6

1-ви–99-и персентил; 4,3% от децата в изследването не са пълзели на ръце и колене. СЗО[5].

Правата и документите

Това са правата на двамата родители, които книгата споменава, с член и закон. Сумите са за 2026 г. Преди да подадете документ, проверете действащия текст и попитайте работодателя или НОИ кой образец е нужен във вашия случай.

Първата таблица е за отпуските и обезщетенията. Втората е за еднократната помощ при раждане, която се иска от дирекция „Социално подпомагане“ и няма доходен критерий[9]. Сроковете в двете таблици текат от различни дати: от излизането в отпуск, от раждането или от изписването. Запишете ги в общия календар.

ОТПУСКИ И ОБЕЗЩЕТЕНИЯ

Какво	Правилото
Отпуск за бременност и раждане	410 дни, от тях 45 преди раждането; чл. 163 КТ[6]
Обезщетение	90%, при 12 месеца осигурителен стаж; чл. 49 КСО[17]
Първите 135 дни	по болничен лист; при първия болничен декларация с банкова сметка[8]
След 135-ия ден	заявление-декларация чрез работодателя[8]
Бащата при раждане	до 15 дни от изписването; 90% при 6 месеца стаж; чл. 163, ал. 8 КТ[6]
Бащата до 8-ата година	2 месеца отпуск; чл. 164в КТ[6]
Втората година	отпуск по чл. 164 КТ; 398,81 € на месец за 2026 г.[10]
Потребителска такса	майката не плаща до 45 дни след раждането[12]

ЕДНОКРАТНА ПОМОЩ ПРИ РАЖДАНЕ, 2026 Г.

Дете	Сума
Първо	191,74 €
Второ	460,17 €
Трето	230,09 €
Четвърто и следващо	153,39 €
Близнаци	613,55 € за всяко дете

Чл. 6 от Закона за семейни помощи за деца[9].

Кратък речник

Съкращенията и имената, които се срещат в книгата и в документите на бебето. Подредени са по азбучен ред.

Ваксини и прегледи

БЦЖ. Ваксина срещу туберкулоза[11]. Поставя се в родилното отделение от 48-ия час[2]. През 7-ия месец лекарят проверява дали е останал белег[2].

ДТКа. Комбинирана ваксина срещу дифтерия, тетанус и коклюш[11]. В първите месеци се поставя заедно с полиомиелит, ХИБ и хепатит Б[2].

Моновалентна ваксина срещу хепатит Б. Тази, която бебето получава през първите 24 часа[2]. При схема с моновалентна ваксина календарът има приеми срещу хепатит Б и през 1-ви и 6-и месец[2].

МПР. Триваксина срещу морбили, паротит и рубеола[11]. Първият прием е от 13-ия месец[2].

Проба Манту. Стъпката, която следва, ако през 7-ия месец след БЦЖ няма белег. При отрицателна проба се поставя БЦЖ отново[2].

Профилактичен преглед. Прегледът по графика на Наредба № 8. До 1 месец те са до два, като до 28-ия ден лекарят посещава бебето у дома, а от 1 месец до 1 година са по един всеки календарен месец[1].

Реимунизация. Приемът, който идва след основните: срещу пневмококи от 12-ия месец[2], с ДТКа, полиомиелит и ХИБ от 16-ия[2].

ХИБ. Конюгирана ваксина срещу хемофилус инфлуенце тип Б[11]. В календара стои до ДТКа, полиомиелит и хепатит Б[2].

Шесткомпонентна ваксина. Така календарът нарича в бележките си ваксината, която започва от 2 месеца, когато майката е ваксинирана срещу коклюш през бременността[2]. Кой продукт ще бъде поставен, решава личният лекар[2].

Институции и документи

Дирекция „Социално подпомагане“. Там се иска еднократната помощ при раждане, без доходен критерий[9].

КТ, КСО, ЗСПД. Кодексът на труда, Кодексът за социалното осигуряване и Законът за семейни помощи за деца. В тях са отпуските, обезщетенията и помощите от главата „Правата и документите“[6], [9], [17].

Личен лекар на бебето. Общопрактикуващ лекар или педиатър по избор на родителите[1]. Той прави профилактичните прегледи и определя кога и с какъв продукт се поставя всяка ваксина[2].

НЗОК. Националната здравноосигурителна каса. Майката не плаща потребителска такса до 45 дни след раждането[12].

НОИ. Националният осигурителен институт. Там отиват данните от болничния лист за бременност и раждане[8].

ОПЛ. Общопрактикуващ лекар. Може да бъде личен лекар на бебето, също като педиатъра[1].

Бележки и източници

Всяко число и всяко правило в книгата има малък надреден знак. Той води до номериран източник тук. Един номер е един документ; до него пише колко твърдения в книгата се опират на него и къде може да го прочетете сами. Всичко без знак е практика или здрав разум и текстът го казва.

1. **Наредба № 8 от 3.11.2016 г. за профилактичните прегледи и диспансеризацията, Приложение № 1 (консолидиран текст на НЗОК, посл. изм. ДВ, бр. 18/2026)** — 99 твърдения. nhif.bg/upload/30543/Наредба № 8 от 3.11.2016 г. за профилактичните прегледи и диспансеризацията.pdf, nhif.bg/bg/nzok-za-teb/useful/908
2. **Наредба № 15 от 2005 г. за имунизациите в Република България, Приложение № 1 (изм. ДВ, бр. 3 от 9.01.2026 г., в сила от 1.07.2026 г.)** — 98 твърдения. ncipd.org/index.php/bg/information/immunizations, dv.parliament.bg
3. **CDC, „Learn the Signs. Act Early.“ — етапи в развитието (2022)** — 87 твърдения. cdc.gov/act-early/milestones/2-months.html, cdc.gov/act-early/milestones/4-months.html, cdc.gov/act-early/milestones/6-months.html, cdc.gov/act-early/

milestones/9-months.html, cdc.gov/act-early/milestones/1-year.html, cdc.gov/act-early/milestones

4. **NHS — намаляване на риска от синдром на внезапна детска смърт** — 30 твърдения. nhs.uk/baby/caring-for-a-newborn/reduce-the-risk-of-sudden-infant-death-syndrome
5. **СЗО, WHO Motor Development Study (Martorell et al., Acta Paediatrica 2006; Suppl 450: 86–95)** — 21 твърдения. who.int/tools/child-growth-standards/standards/motor-development-milestones, rti.org/publication/motor-development-study-windows-achievement-six-gross-motor-development-milestones
6. **Кодекс на труда** — 20 твърдения. lex.bg/laws/ldoc/1594373121
7. **СЗО — хранене на кърмачета и малки деца (информационен лист)** — 11 твърдения. who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding
8. **Наредба за паричните обезщетения и помощи от държавното обществено осигуряване, приложения № 1, 2 и 2а** — 10 твърдения. nssi.bg
9. **Закон за семейни помощи за деца, чл. 6 (размери за 2026 г.)** — 7 твърдения. dv.parliament.bg
10. **Закон за бюджета на държавното обществено осигуряване за 2026 г., чл. 12** — 5 твърдения. dv.parliament.bg
11. **НЦЗПБ — имунизации и имунизационен календар на Република България** — 4 твърдения. ncipd.org/index.php/bg/information/immunizations
12. **НЗОК — потребителска такса** — 3 твърдения. nhif.bg/bg/people/taxes
13. **NHS — baby and toddler safety** — 2 твърдения. nhs.uk/baby/first-aid-and-safety/safety/baby-and-toddler-safety
14. **NHS — physical activity guidelines for children (under 5 years)** — 2 твърдения. nhs.uk/live-well/exercise/physical-activity-guidelines-children-under-five-years
15. **NHS — чантата за раждането** — 2 твърдения. nhs.uk/pregnancy/labour-and-birth/preparing-for-the-birth/pack-your-bag-for-labour

16. **Директива 2003/20/ЕО на Европейския парламент и на Съвета (обезопасителни колани и системи за деца)** — 2 твърдения. eur-lex.europa.eu/eli/dir/2003/20/oj, legislation.gov.uk/eudr/2003/20/pdfs/eudr_20030020_adopted_en.pdf
17. **Кодекс за социалното осигуряване** — 2 твърдения. lex.bg/laws/ldoc/1597824512
18. **Наредба № 8 от 3.11.2016 г., чл. 10 и Приложение № 6 (наблюдение на нормална бременност)** — 2 твърдения. ciela.net/svobodna-zona-normativi/view/2136933195, nhif.bg/bg/nzok-za-teb/useful/908
19. **NHS — baby and toddler play ideas** — 1 твърдение. nhs.uk/baby/babys-development/play-and-learning/baby-and-toddler-play-ideas

За тази книга

Тази книга събира на едно място правилата, които засягат бебето през първата му година в България: имунизационния календар по Наредба № 15, профилактичните прегледи по Наредба № 8 и правата на родителите по Кодекса на труда, Кодекса за социалното осигуряване и Закона за семейни помощи за деца. До тях стоят препоръките на СЗО за храненето и развитието на движенията, на NHS за безопасния сън и списъците на CDC за развитието.

Всяко правило и всяко число имат знак към източника си. Книгата не съдържа истории, цитати или мнения на измислени хора. Тя не поставя диагнози, не назовава лекарства и не дава дози. Текстът отразява нормативните актове към 27 октомври 2026 г.