



Какво по-естествено?

Уговарям се да се видя със Снежа и двегодишната ѝ дъщеричка Марта в едно софийско кафене в ранния зимен следобед. Не знам дали си давате сметка, но интервюирането на майка с малко, щъкащо и любопитно хлапе не е никак лесна работа. Аз обаче имам късмет, защото Марта следва неотклонно предварително начертания план. В два часа вече е заспала в количката си, която Снежа паркира на тихо и удобно за наглеждане място, и веднага пристъпваме към интервюто. Поводът за този разговор са впечатленията на Снежа от участието ѝ в групата за родителство в хармония с природата *Естетивно*, която неотдавна официално откри и своя сайт www.estestveno.com.

Преди появата на Марта Снежа работи в Британския съвет. Първо в България като маркетинг мениджър на учебния център, след това в Лондон - в Регионалния директорат за Югоизточна Европа, и после отново в България, където ръководи тригодишната регионална програма за обмен на лидери между Великобритания и девет страни от Югоизточна Европа. След появата на Марта Снежа решава да си даде заслужена почивка и да се посвети на отглеждането на кърмошката си дъщеричка. Използва двегодишната пауза, за да преосмисли досегашния си професионален път, както и бъдещите цели. Мечтата ѝ е оттука насетне да се занимава с неща, в които вярва. Като например създаването на център за деца, в който е приятно да порастваш.

Откъде научи за групата *Естествено*?

За родителските кооперативи прочетох в една статия от Емилия, една от основателките на *Естествено*, и все още сред най-активните в групата. Много ме заинтригува, защото си мисля, когато стана готова да започна работа, да направя нещо, свързано с деца. Да кажем детски център. Тази статия ми привлече вниманието. Там Емилия описваше една много интересна практика в Нова Зеландия, където родители решават, че най-добрата среда за отглеждане на децата им не е ясла или градина, а място, където те самите могат да се заемат с тази задача. Наричат се родителски кооперативи, т.е. събират се група деца, близки по възраст, и родителите си поделят отглеждането им. Има създадена организация, така че да има достатъчно възрастни и достатъчно разнородни занимания за децата. За разлика от яслите и детската градина, средата е по-близка до домашната. Оттам нататък и самите семейства се сближават. Звучеше много интересно и Емилия съобщаваше, че *Естествено* обмисля подобен вариант, което се оказва доста трудно, най-вече от гледна точка на финансирането на сградата. Докато в Нова Зеландия това се поема от правителството.

И така започна всичко.

Да, обадих им се. Те ми казаха, че се срещат всяка седмица и организират занимания за децата. В началото имах малки резерви, не познавах никого, нямаше много деца на възрастта на Марта. Все пак влизането в една общност винаги носи някакви въпросителни. Но те са много приятелски настроени и така продължих да посещавам редовно. Сега съм част от *Естествено* и основно участвам в плей групите, които организираме за децата.

Какви бяха първите ти впечатления от контакта с другите майки?

Имаше страшно много майки. Някои от тях с по три деца, например 21-годишна майка с три деца, като най-малкото беше 5-месечно бебе. И освен това е манекенка, т.е. упражнява активна професия. Атмосферата беше много свежа и оживена. Майките много се радваха, че се виждат, че имат възможност да си говорят на теми, които ги интересуват. Децата също се познаваха. Веднага започна някаква игра. Постепенно започнах да научавам неща, които ми бяха убягнали, докато отглеждах дъщеря си, просто защото не бях попадала в такава среда. Една част от естествено-то родителство, която човек може да избере да практикува, е носенето на бебето близо до тялото на майката максимално дълга част от деня. Ти си вършиш задачите, а детето е до теб. Друга част е кърменето. Аз кърмех сравнително дълго за българската практика – 9 месеца, но пък ако се бях включила в групата по-рано, най-вероятно щях да продължа по-дълго.

Има ли неща, които се промениха във взаимоотношенията ти с Марта, откакто се включи в групата?

Може би за Марта не, но ако имам второ дете – със сигурност. Кърменето и носенето до тялото са двете неща в бебешка възраст, които съм изпуснала. Нямамо е кой да ме насочи към този тип друго мислене. Преди това не си давах сметка за много неща. Има все още страшно много грешни постулати при отглеждането на бебетата, които се проповядват от лекарското съсловие. Те довеждат до точно обратното на естествено-то родителство – отбиване на детето, създаване на някакви режими, които само мъчат и детето, и майката. Аз съм минала през този ранен ад в нашия съвместен живот с Марта. В крайна сметка важно е да повярваш, че детето знае най-добре какви са нуждите му и да откликваш на тях, без да мислиш защо. Ако сега имам второ дете, определено ще бъда съвсем различна майка в началните месеци.

Как протичат срещите ви?

Срещите ни са посветени основно на заниманията с децата. Обикновено се редуваме, винаги някой е подготвил приказки, песнички, нещо за правене с ръцете, което е подходящо за възрастта. Нашите дечица са на около две годинки. Учат се да са в група, на различни умения, на дисциплиниран интерес. Като цяло е много ценна форма за общуване. Събираме се всеки път между 5 и 10 деца. Оптималният брой е до 10-12 деца. При положение че не работиш, за

да си гледаш детето, участието в такава група е най-естественото, което можеш да правиш.

Какво друго се случва?

По принцип самата група *Естествено*, освен групите за игра и срещите на живо, които правим с децата, има и други проекти и каузи. Например създадохме уебсайт, който е полезен за много начинаещи, пък и за майки с опит. Нужно бе страшно много енергия и хъс това да се направи на абсолютно доброволни начала. В рамките на месец се получи сайт, в който има много полезна информация за всички майки, особено за бъдещите. Ако аз бях попаднала на този сайт, когато се роди Марта, животът ми щеше да бъде съвсем различен. Най-ценното е, че материалите не са теоретични, а споделени неща от майки, които са ги преживяли и са се убедили в предимствата на едно или друго нещо. Едно от тях е естествено-то раждане. Но така или иначе майките в групата поддържат едно съвсем различно разбиране за раждането – като нещо, което е съвсем естествено и може да донесе страховто удовлетворение. Много майки разбират това едва при второто раждане. По отношение на упойките също има много теории. Смята се, че ако няма усложнения, ако жената не се страхува и е спокойна и се остави на естествения процес, няма нужда от упойка, защото тялото си се подготвя постепенно. Мое-то раждане, макар че беше естествено, не беше съвсем естествено, защото в момента, в който отидох в болница, ме сложиха на системи за ускоряване на контракциите. Това може да е удобство за лекарите, но те вкарва в невероятни болки. Ако имам второ дете, категорично ще откажа такава неща.

В България вече има движение на майки, които се опитват да повлияят на нагласите. Все още са бели лястовици докторите, които са склонни да го практикуват. Дори моята лекарка, която е много добър професионалист и от която съм много доволна, страшно много се притесняваше, че съм на 36 години с първо дете и искам да раждам естествено. Макар че бях в суперформа и тя го признаваше, за мен притеснението ѝ беше непонятно. Не ме е убеждавала директно да минем към планирано раждане, но много пъти е казвала, че за повечето ѝ колеги това би било поемане на необмислен риск. А проблеми в крайна сметка нямаше, дори можеше да стане много по-нормално и лесно. **Н**