

брой 18/05.2008 г. / цена 4.00 лева

# Кенгуру

НАРЪЧНИК ЗА СЪВРЕМЕННИ РОДИТЕЛИ

ISSN 1312-8949  
9 771312 894007  
18

ТЕМА НА БРОЯ  
**ЕСТЕСТВЕНО**

БЕБЧЕТА  
**Идеалният  
баща**

ВЪЗПИТАНИЕ  
**TV Привличане**

БРЕМЕННОСТ  
**40**  
СЕДМИЦИ  
НА ОЧАКВАНЕ

Елеонора Симеонова

## МАЙКА - МОЯТА БЪДЕЩА РОЛЯ

my baby®  
safety care

 KANGAROO  
www.kangaroo.com

Автор: Милена Кожухарова  
 Със съдействието на: Емилия Славова,  
 група „Естествено“

# ЕСТЕСТВЕНО

Група „Естествено“ - Те са млади и амбициозни. Те са майки, които знаят какво искат за децата си. Знаят и как да го получат. Ръководени от стремежа да дадат най-доброто, на което са способни, вдъхновени от идеята за естественото в родителството, полагат основите на нещо, което излиза извън рамките на традиционното, закостенялото, далеч от претенциите и помпозността, от преструвките и позите. Те не претендират, не натрапват идеите си, не налагат вижданията си. Просто следват вътрешната си интуиция, доверяват се на природата, опитват се да я разберат такава, каквата е - истинска, неподправена, първична. Правят го, защото вярват в бъдещето, но не престават да гледат и в настоящето. Търсят по-добрата алтернатива и са убедени, че вече са я открили. Казват, че „Началото е важно“. И тук разберайте всяко начало - от раждането, от начина на хранене на детето, от първите му години, от отношението на родителите към възпитанието и отглеждането, и пр., и пр.

## НАЧАЛОТО

Преди няколко години група жени се запознават във [forum.bg-mamma.com](http://forum.bg-mamma.com), увлечени от темата за кърменето като най-естествения и здравословен начин да храниш детето си. Постепенно започват да намират и други сходни интереси, споделят едни и същи виждания, свързани с отглеждането и възпитанието на децата, а това се превръща в предпоставка за създаването на нещо по-голямо, което намира своето логично продължение вече извън границите на виртуалното пространство. Лека-полека започват да ги вълнуват и други неща - естествено „активно“ раждане, „привързано“ родителство, позитивно възпитание и отношение към детето, съвместното отглеждане на деца в родителски кооперативи. Така започва съвместната им дейност, организират се срещи и събирания, участват в различни проекти, някои от които вече имат голям успех. Например т. нар. „Групи за игра“ или сайтът [www.estestveno.com](http://www.estestveno.com), на който е поместена полезна и

актуална информация по въпроси, свързани с майчинството и родителството.

За всичко това разговаряме с Емилия Славова – една от основателките на „Естествено“. Самата тя е преподавател по английска филология в Софийски университет „Св. Климент Охридски“, майка на две деца – Ирина (4г.) и Коси (1г.).

## ИДЕИТЕ

„Важно е самото отношение към отглеждането на децата“, споделя Еми. С нея се срещнахме в един прекрасен, слънчев ден. Такава беше и атмосферата – весела, приятелска, непринудена. Говорихме за много неща, преди всичко за нещата от живота. Толкова простички, като че ли болезнено ясни на всички нас, но малко или много останали в периферията, позабравени. Разговорът се въртеше около децата. И няма как, нали те са най-важното в живота на човека, смисълът на цялото ни съществуване?



: ПСИХОЛОГИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ ПО ВРЕМЕ  
 : НА РАЖДАНЕТО Е ОТ СЪЩЕСТВЕНО ЗНАЧЕ-  
 : НИЕ. ЗАТОВА ЖЕНАТА ТРЯБВА ДА БЪДЕ ОСТА-  
 : ВЕНА ДА ПРАВИ ОНОВА, КОЕТО БИ Я КАРАЛО  
 : ДА СЕ ЧУВСТВА НАЙ-ДОБРЕ, НЕЗАВИСИМО  
 : ДАЛИ ИСКА ДА СЕ ДВИЖИ, ДА СТАВА, ДА  
 : ХОДИ, ДА КЛЯКА, ДА ЛЕЖИ И Т. Н.

Но нека се върнем към въпроса и научим какви са идеите на „Естествено“, с какво се занимават и какви са бъдещите им проекти. „Естествено“ е неформална организация, група от хора със сходни виждания, които работят по различни проекти – една част от тях взимат участие в Световната седмица на кърменето, във фотоизложбата Mammalia („Кърмещи майки“) през 2006 г. По-късно правят **Група за подкрепа при раждането**. Събира ги желанието да родят по естествен път, като поставят началото на активното раждане у нас, тъй като повечето от тях вече са минали през едно тежко първо раждане.

**„Много съм щастлива, че го постигнах. Още повече, че не го правех само за себе си. Искях да прокарам пътека и за други майки“**, споделя Еми. Синът ѝ Коси се появява на бял свят преди малко повече от година. И противно на мнението, че веднъж извършено, секциото задължително пак трябва да се повтори, ражда напълно нормално, като използва методите на активното раждане. Щастлива е, че е намерила екип, който да откликне на желанието ѝ и да роди така, както иска. Среща разбиране от ключови лекари, а това я обнадеждава, че нещата ще се променят. Но всичко изисква нужното време.

**„Чрез нашето движение за активно раждане искаме да привличаме все повече майки и да им покажем, че това е едно прекрасно преживяване“**. Раждането обикновено се свързва с неприятни и мъчителни емоции. Както казва Еми, „ние сме закръмени с образите на пищящи легнали жени“. Една от причините е унаследената представа в обществото, че това е болезнено и страшно изпитание. При активното раждане нещата изглеждат по съвсем различен начин. Мисленето е друго, отношението е позитивно и някак нещата се случват по-нормално и естествено. Раждането е напълно закономерен природен процес и майката знае много повече, отколкото предполага. Страхът от болката, от предстоящото, което е плашещо и объркващо е в основата, защото малко или много ние сме психически обременени. Затова и процентът на онези, които доброволно се подлагат на секция, постоянно расте. Незнанието, липсата на информация, както и отношението от страна на някои специалисти задълбочава още повече този проблем. Разбира се, ролята на съвременната медицина не бива да се подценява. Благодарение на напредъка, винаги можем да разчитаме на адекватна помощ и намеса. Проблемът се корени в неразбирането от какво всъщност се нуждае майката, какви са потребностите ѝ в този момент. И това е нещо, което жените от „Естествено“ се опитват



да променят, позовавайки се на своя личен опит. Психологическото състояние по време на раждането е от съществено значение. Затова жената трябва да бъде оставена да прави онова, което би я карало да се чувства най-добре, независимо дали иска да се движи, да става, да ходи, да кляка, да лежи и т. н. Защото тя е тази, която познава тялото си и най-добре знае как да се справи, но за целта трябва да бъде оставена „сама на себе си“. При активното раждане този естествен, физиологичен процес трябва да протече така, както го е сътворила природата – с активното участие на майката и с минимална лекарска намеса. Жената носи у себе си интуицията и усета да се справи. Достатъчно е да се довери на тялото си, да послуша природата, да следва вътрешните си инстинкти. Фокусът е върху раждащата жена, която сама контролира и управлява тялото си. Затова е много важно тя да бъде спокойна, да не се притеснява, да се чувства удобно, да няма външни дразнителни – ярка светлина, силен шум, говор, потискаща атмосфера и т. н. За да се случи това обаче, трябва да ѝ се осигурят максимално добри условия. И това трябва да бъде задача на лекарите, т. е. науката да подпомага този природен процес, а не да се опитва да доминира над него. В този смисъл лекарската намеса е излишна, освен в случаите, когато не е наложителна. Терминът „активно раждане“ е игра на думи с термина „активно дирижирано раждане“, при което лекарите поемат нещата в ръцете си, ускоряват го със системи, манипулират, наместват се в един естествен процес. **„Всички тези интервенции могат да доведат до редица усложнения, които иначе биха могли да се избегнат“**, споделя мнението си Еми. „Напри-



· „БЕБЕТО Е НАЙ-ВАЖНО. ТО ТРЯБВА ДА ПО-  
· КАЖЕ КОГА Е ГОТОВО ДА ИЗЛЕЗЕ“. ТУК НЕ  
· ГОВОРИМ ЗА СПЕШНИТЕ СЛУЧАИ, А ЗА ОНЕЗИ  
· ЖЕНИ, КОИТО ИСКАТ ДА РОДЯТ ТАКА, КАКТО  
· ТЕ ПОЖЕЛЯТ, БЕЗ ДА СЕ НАЛАГА ДА СЛЕДВАТ  
· СТАТУКВОТО И ДА СЕ ПРИДЪРЖАТ КЪМ УСТА-  
· НОВЕНАТА СИСТЕМА И НАЧИН НА РАБОТА.

мер, даването на окситоцин налага слагането на фетален монитор, защото контракциите стават по-силни, слагането на монитор налага лягане по гръб, което може да доведе до забавяне на раждането, а това може да предизвика използването на форцепс, вакуум или дори секцио. Идеята е да се избегне всичко това, ако е възможно”.

Напоследък масовата практика да се прави секцио предопределя неговото рутинно извършване, което превръща тази не толкова безобидна операция в обикновена манипулация. Не са редки и случаите, когато секцио се прави 20 дни преди термина, защото родилката трябва да се вмести в нечий график.

„Бebето е най-важно. То трябва да покаже кога е

готово да излезе“. Тук не говорим за спешните случаи, а за онези жени, които искат да родят така, както те пожелаят, без да се налага да следват статуквото и да се придържат към установената система и начин на работа.

Всъщност, проблемът е твърде комплексен - касае както системата в болниците и отношението на специалистите, така и начина на мислене на хората и по-специално на бъдещите майки. И все пак, трябва да се тръгне отнякъде. В това отношение Еми и останалите жени от групата са една крачка пред другите. Въпрос на време е да се преодолее този етап, но първо трябва да сме наясно със себе си и своите желания. Чак тогава можем да изискваме това и от лекарите си.

Покрай срещите за раждането майките от група „Естествено“ виждат как по-големите им деца си играят добре заедно. Така възниква идеята за **плейцентър „Приятели“** или място, където родителите могат да обучават, възпитават и отглеждат децата си заедно. Съвместното отглеждане на деца в т. нар. „родителски кооперативи“ е система, която вече функционира на много места по света – в почти цяла Европа, Америка, Канада, Нова Зеландия. Идеята е децата на възраст от 0 до 6г. да растат в среда, по-близка до семейната, да общуват, да се опознават, да създават приятелства. Принципът на обучение е колективен - родителите участват заедно в отглеждането и възпитанието на децата. Това е от голяма полза, тъй като децата се развиват в естествена и непринудена среда, обградени са с внимание и грижи, които рядко биха получили в държавните градини. Такива плейцентрове се финансират от държавата (както е в Нова Зеландия) или от други източници – частни дарения, спонсорства и др. Заниманията са организирани под формата на игра - най-естественият начин, чрез който може да се стимулира детското развитие.

Тази идея е все още мечта, но майките от „Естествено“ вярват, че подобни центрове имат бъдеще у нас и е само въпрос на време да стартират. Сигурно е, че те предлагат една по-добра алтернатива, тъй като системата в детските градини и ясли е твърде инертна и тровава, а недостигът на места е сериозен проблем, който се задълбочава все повече и повече. За реализирането на тези родителски кооперативи предстои още много работа. Изискват се сериозни инвестиции и ресурси, както помощ и съдействие от страна на компетентните органи. Високите наеми и невъзможността да се намери най-подходящото място, което да покрие нуждите на един такъв център, и същевременно да бъде достъпно за всички, се превръща в сериозна пречка засега. Но не се отказват, вярват, че има начини, затова продължават да търсят. В момента са в процес на проучване. Търсят най-удачния вариант, който да удовлетвори желанията и нуждите на всички от групата. Идеята е да създадат информационна база с



различни типове кооперативи. Така родителите, които искат да участват, ще имат възможност да изберат онзи модел, който би ги удовлетворил. Родителските кооперативи са много гъвкава система, тъй като могат да се приспособят както за работещи родители, така и за онези със свободно време. Принципът на работа е такъв, че може да бъде съобразен с нуждите и на децата, и на възрастните. Например, в някои страни съществуват варианти с ваучери. При тях майките се редуват, като обменят часове за гледане на децата. Така хем имат свободно време, хем има кой да гледа децата, без да се налага да се ангажира бавачка.

И докато идеята за плейцентъра е все още в суров вид, майките създават т. нар. плейгрупа или група за игра „Приятели“. Това е първият им успешен проект. Стартират преди година. Събират се на различни места в София, обикновено там, където им е удобно, защото живеят в различни райони на града. Занятията се провеждат веднъж седмично, но желанието им е да го правят по-често. На едно такова събиране присъствах и аз. Успях да се убедя, че когато човек влага любов и желание, нещата наистина стават. Целта им е децата им да общуват помежду си, да се сприятеляват, да бъдат заедно, но в същото време и да научават нещо, да има полза от тези срещи. Заниманията се водят на доброволен принцип, като майките се редуват. Включени са елементи, които развиват различни умения - музикални, двигателни, фина моторика. Учат се песнички, набляга се на танците и движенията. Рисуват, оцветяват, правят приложения или работят с домашен пластелин, от който децата майсторят различни фигурки. Майките също създават контакти, обменят опит и идеи, споделят общи интереси, срещат нови приятели. „Нуждата ни да бъдем с други майки е огромна, защото родителството и гледането на дете е самотно занимание в България. Няма много места, където човек може да отиде. Тези плейгрупи са прекрасно място за много от нас да се чувстват част от някаква общност и същевременно да бъдат близо до децата си. Ние живеем в изолация и имаме нужда да принадлежим към нещо, да имаме обща цел, интереси, средище“.

Не мислете, че те са затворено общество. Напротив, с радост ще ви приемат, стига да пожелаете. Факт е, че групата се разширява и

обновява, привлича все повече хора, а това ги стимулира да продължат напред. Смятат, че създаването на няколко такива плейгрупи в София би била една чудесна възможност за онези майки, които искат да уплътнят времето си пълноценно.

Създаването на „Ресурсен център за родители“ е другият им бъдещ проект. Всъщност, той е част от проекта „Плейцентър“. Идеята е, идвайки заедно с децата си, хората да имат достъп до полезна и актуална информация по въпроси, които ги засягат – кърмене, раждане, отглеждане на деца. В центъра ще се организират срещи между самите родители, групи за подкрепа, а с помощта на специалисти могат да се провеждат курсове и семинари, които ще помагат на родителите да се справят по-добре с отглеждането на децата.

- **Група „Естествено“** вече набира популярност.
- **Доказателство за това са не само многобройните писма, които получава, но и все по-засиленият интерес към естествените неща, свързани с отглеждането и възпитанието на децата. Мечтите и амбициите ѝ са големи и се стреми да ги реализира. Вижда перспективите, затова смело продължава напред. Жените от групата не престават да вярват, защото откриват смисъла в онова, което трябва да постигнем и ние - „Родителство в хармония с природата“. Защото да бъдеш родител е роля, която рано или късно ще получи всеки от нас и както всяка роля, така и тази изисква време, търпение, отношение, мисъл, желание.**
- **И тук не е важно дали ще си кажем репликите. Важен е пътят, който ще извървим до сцената.**

