

# estestveno.com

**ПОПАДНАХМЕ НА ГРУПА РОДИТЕЛИ, КОИТО СА ИЗЛЕЗЛИ ОТ РАЗПИСАНАТА МАТРИЦА, ДОВЕРИЛИ СА СЕ НА ИНДИВИДУАЛНИЯ СИ УСЕТ И ПОДХОД И СЕ ЧУВСТВАТ ЧУДЕСНО ПО ТОЗИ НАЧИН**

текст босилена мелтева

Напълно естествено е едно бебе да плаче. Това и още едно-две неща (които няма сега да споменавам тук) са единствените активни дейности, които то извършва през първите месеци от живота си. Също толкова естествено е майката и бащата да откликват на неговия плач, без да гледат часовника, без да се захласват по схемите за почасово хранене, спане, смяна на памперси. И да приемат този понякога влудяващ плач като единствено средство за комуникация и стремеж към оцеляване, а не като манипулация. Вътрешната интуиция често е много по-добър съветник отколкото баби, лели, доктори или наръчници, а при общуването с едно същество, чиито комуникативни умения се свеждат до плаче или не плаче, вслушването във вътрешния глас си е направо задължително.

## кърмене и bg-тата

Среща ги желанието да кърмят децата си. Както и шокиращият факт, че у нас лекари и педиатри “сякаш тенденциозно искат да ти попречат да храниш бебето си с майчино мляко”. В родилното не допускат като практика новородените да са при майките постоянно, дават адаптирано мляко и вода, препоръчват ранно хранване още от четвъртия месец, съветват да се кърми по режим, което не стимулира адекватно млякото на майката. Тази политика води към преждевременно отбиване, което се случва все още масово в България. Олга е икономист на 26 г. и кърми сина си Андрей до две години, отбива го в третия месец от втората си бременност. “Това е начинът, по който природата го е измислила. Ако детето се отбие само по-рано, е различно.” Олга разбира във форума за кърмене на bg-тата, че има хора, които поемат отговорността за себе си и за децата си и не се доверяват слъпо на медицинските съвети. Започва да превежда авторитетни съвременни изследвания и западни практики и ги пуска във виртуалното пространство. Скоро се сближава с други като нея, започват и срещите на живо. Идва и идеята за собствен сайт, в който майките да откриват достатъчно актуална и адекватна информация за кърмене, естествено раждане, естествено хранване, привързаното родителство и отглеждане без памперси. Срещите и идеите не спират дотук. Чети наогу.

### *практика*

В българските родилни домове обичайно само показват на родилката новороденото и го взимат, за да го мият, теглят и други важни неща. Детето е при майката след четири часа за двадесетина минути, след което се слага в отделна стая. Ако се разплаче, му се дава шише с адаптирано мляко и се носи на майката на всеки три часа.

### *и алтернатива*

В Италия е забранено да се дава изкуствено мляко на новородените бебета в родилното. Веднага след раждането детето се слага на корема. След това те лежат в една и съща стая, за да може бебето да суче, когато има нужда.

## естествено активно раждане

Голяма част от групата на [estestveno.com](http://estestveno.com) е с негативен опит от първото си раждане - с операция (секцио) не по свое желание, а по преценка на лекарите. "В България раждането масово се възприема като негативно преживяване, свързано с мъчителни болки, в най-добрия случай с епидурална упойка или секцио", казва Еми (35 г., майка на Ирина, 4 г., и Косьо, 1 г., иначе преподавател по английска филология в СУ). "Да се откажеш от нормалното раждане, значи да се лишиш от един върховен миг в живота си. А болката е просто част от нещото, което е много по-голямо и силно като емоция." След едно принудително секцио решава следващото да се случи по естествен начин и да направи всичко, което зависи от нея. Изчита госта и разбира основните причини за своя несполучлив опит - стресът, който преживява обикновено жената при влизането в болница, лягане по гръб, връзване с колан, ускоряване на контракциите със система. Всичко това може да доведе до спиране на родовата дейност. "За да родиш естествено в България, разбирай - да не те обезпокояват, означава да платиш една солидна сума, и то по стандартни тарифи (за VIP стая, за присъствие на бащата, за избор на лекар). Така бях почти през цялото време на крака, не ме притесняваха и успях да постигна раждането, което аз исках - без никакви медицински интервенции и без химия. Моето раждане не беше само лично изживяване, исках да прокарам пътека за останалите майки, за да стане това тенденция, нещо нормално, за което да няма нужда да плащаш в България и можеш да направиш у дома, ако пожелаеш."

### *практика*

В България много често самите лекари съветват раждане чрез операция още преди да е изпробвано то да стане естествено. Често процесът се предизвиква или се ускорява изкуствено. Епидуралната упойка е по желание. Раждане в домашни условия не се практикува.

### *и алтернатива*

Повечето раждания в Холандия стават по естествен път. Операция се прилага единствено в крайни случаи. Насърчава се раждането в собствения дом, на него присъства само акушер. При евентуално усложнение се отива в болница или идва лекар.

## привързано родителство. групата за игра и родителски кооператив

С количките готук! Или по-меко казано - това са феновете на слинг (парче плат, в което привързваш бебето до себе си, сигурно си виждал вече някъде по улиците) и близостта с детето. Могат дори да ти ушийт слинг, ако решиш. Привързано към майка си, новороденото чува отново познатия и успокояващ ритъм на сърцето, приема и изучава уверено непознатия свят наоколо, адаптира се по-лесно, а когато се измори или се отегчи, засуква и заспива в удобната люлка. Пълноценно участва в живота на майка си, не я лишава от свободата да ходи където и когато иска. Със слинг жената не е така изолирана от социалната си среда, това я прави много по-удовлетворена, което в крайна сметка е много важно за самото бебе.

Тромавата система на детските ясли и градини, както и пълната изолация на родителя от тази система кара група Естествено да търси свои алтернативи за отглеждане. Вдъхновяват ги родителските кооперативи в Нова Зеландия (над 500 във всеки голям квартал), които са част от гържавната система. Решават да си направят свой с подгъръчни материали. Засега са на етап издирване на подходящото място. Зачестяват обаче срещите, случват се ежеседмични тематични занимания, водени от различен родител, а не от една учителка. Децата се чувстват сигурни и спокойни близо до родителите си, но вече имат своите приятели и игри. Родителите също взимат своята порция приятно общуване. "За мен е много важно да съм част от общност, но пък са много малко нещата, които да мога да правя заедно с децата си. Този родителски кооператив, както и групата за игри Приятели е чудесен начин да сме заедно с хора с общи разбирания и децата ни да се чувстват добре", обяснява Еми. Мислят и за организиране на обучения на родители в техники на позитивното възпитание, начини за майките да развият малък бизнес, свързан и съчетан с майчинството (швенето на слингове и детски играчки например), за да останат по-дълго с децата си.

### *практика*

Детските градини и ясли напоследък станаха рядкост. За да уредиш детето си в гържавна, трябваш или дебели връзки, или дебели нерви и упорито чакане. Крайният резултат - родителят няма право да участва във възпитанието на детето, още по-малко да влезе и да реши дали му харесва или не. Срещат се и бележки "Родителите готук!" За частните трябва сериозен ресурс, но качеството не е гарантирано.

### *и алтернатива*

Родителски кооперативи има в Нова Зеландия, САЩ, Канада, Франция, Холандия. Мястото и част от разходите се осигуряват от гържавата, отглеждането си поделят родителите. Плейцентърът дава възможност за по-дълъг и пълноценен контакт с детето, заедно с опцията за свободни дни. Предлагат се и обучения за родителите.

## ЕФЕКТЪТ НА ЛАВИНАТА

След форума за кърмене в bg-mamma, новия сайт estestveno.com, активното участие в две Световни седмици на кърменето и изложба Мамалия на кърмещи с участие на майки от форума идеите за нови проекти витаят из въздуха. През това време за последните две-три години броят на активно и продължително кърмещи се разраства, родителите, които задават все повече и все по-адекватни въпроси, повлияват на лекарите. Все повече педиатри започват да уважават мнението и интуицията на майката, подкрепят и стимулират продължителното кърмене.

И накрая нещо важно - хората в Естествено не са никакви дръпнати сноби, които си мислят, че са открили топлата вода. С радост приемат в групата си и други майки и татковци, които искат да са близко до децата си. Проверихме го лично.