

Сдружение «Естествено» обединява родители, които се стремят да родят и отгледат децата си по възможно най-естествения, екологичен и близък до природните закони начин.

През 2009-та година Сдружението:

- ✓ «Естествено» официално стартира своята дейност като *Сдружение в обществена полза*, след възникването си като неформална група майки през 2007 и регистрацията като юридическо лице в края на 2008.
- ✓ Привлече нови съмишленици и Сдружението наброява вече *25 члена* от София, Варна и Русе.
- ✓ *Нае и обзаведе помещение в София*, в което се провеждат организирани от Сдружението курсове, групи за подкрепа, консултации, както и работните срещи на членовете на Сдружението.
- ✓ *Стартира дейността си във Варна* - организирани са няколко срещи за родители, прожекции на филми, презентации и срещи за медицински лица.
- ✓ Значително подобри организацията на работата си - *оформил се екип с конкретизирани роли*. Сред нас има лекар, акушерка, психолог, еколог, социолог, ТП експерт, юрист, консултанти по кърмене и други.
- ✓ *Затвърдил присъствието си в интернет пространството*. През 2009 година е въведена нова динамична версия на сайта www.estestveno.com и форум към него. Разширена е структурата на сайта - добавени са нови раздели, подраздели, публикувани са авторски и преводни статии на различни теми, добавени са нови галерии със снимки, както и репортажи от събития и актуални новини. С цел популяризиране на дейността на Сдружението е създадена и група във Facebook, която в момента има над 450 члена. Започна редовно публикуване на информацията там.
- ✓ *Осъществил няколко благотворителни инициативи*. Над 600 лв. събра благотворителният базар за употребявани неща по време на есенния празник на Сдружението. Около Коледа много бебешки и детски дрехи, играчки и аксесоари, бяха дарени на домове в нужда.

Нашата дейност през 2009-та година

❖ ИНФОРМАЦИОННА КАМПАНИЯ В ПОДКРЕПТА НА АКТИВНОТО ЕСТЕСТВЕНО РАЖДАНЕ

- **ЦЕЛ** - *Подобряването на родилната и следродилната помощ в България, посредством:*
 - ✓ Привличане на общественото внимание към съществуващите проблеми;
 - ✓ Информирание на родителите за алтернативите, които имат;
 - ✓ Популяризиране на активното естествено раждане в българските болнични заведения;
 - ✓ Промяна на нагласите на обществото спрямо естествения процес на раждането.
- **ОБОСНОВКА НА ЦЕЛТА** - Има много проучвания в световен мащаб, доказали, че активното естествено раждане е най-добрият начин на раждане както за майката, така и за бебето. Неговите принципи се препоръчват от водещите световни организации и са приети от Министерствата на здравеопазването на много държави. Въпреки това в българските болнични заведения този начин на раждане все още почти не се прилага, а се прилага основно така нареченото дирижирано раждане. Дирижираното раждане се асоциира с повишен риск от перинатална заболяемост за майката и детето и родоразрешение посредством оперативна интервенция.
- **СЪЩНОСТ** - *съпоставка на крайната ни цел с практиката към момента:*

АКТИВНО РАЖДАНЕ (нашата цел)	ДИРИЖИРАНО РАЖДАНЕ (практика към момента)
Жената е в активна роля да избира обстоятелствата, при които иска да роди - процедури, подходяща атмосфера, присъстващи лица.	След подписването на документа „Информирано съгласие“ жената има пасивна роля по време на раждането.
Обгрижващият персонал се ориентира спрямо индивидуалните нужди на майката и бебето	Персоналът следва вече утвърдени с времето практики, които не се съобразяват с индивидуалните нужди на майката и бебето.
Не се предвиждат рутинни медицински интервенции по време на процеса.	Вероятността да бъде приложена поне една или повече от една рутинна медицинска интервенция е доста голяма.
Раждането не се предизвиква, ускорява или обезболява медикаментозно, освен по медицински показания или по	Протича с лекарска намеса и с помощта на медицински интервенции за неговото стартиране, мониториране, ускоряване и

желание на родилката.	обезболяване.
Раждащата жена има свободата да се движи, да приема храна и течности, да заема различни пози, да напъва във вертикално положение, без екипът да се намесва в нормалния ход на процеса, независимо от неговата продължителност.	Не се разрешават приема на храна и течности по време на раждането, както и свободното движение на родилката. През втората фаза (изгонването) медицинският персонал обикновено "дирижира" напъните на родилката. Раждането на плацентата също се предизвиква медикаментозно или с друга намеса от страна на екипа.
Тя има правото на присъствието и подкрепата на своите близки.	В много малко болници е възможно срещу допълнително заплащане присъствието на бащата.
След раждането бебето не се отделя от майката и се осигурява възможност за непрекъснат физически контакт, насърчава се кърменето.	Бебето веднага се отделя от майката, рядко има болнична възможност за непрекъснат физически контакт между майката и детето, кърменето почти не се насърчава.

- **НАШИТЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕЗ 2009-та:**

- ✓ Информационната кампания в подкрепа на активното естествено раждане включваща: **1) петиция** до Министерството на Здравеопазването за подобряване на качеството на медицинските услуги в областта на акушерството и гинекологията, **2) организиране на конференции**, срещи и други мероприятия, насочени към родители и към медицински лица, **3) прожекции на филми**, **4) писане на статии** и други материали по темата за печатни издания и интернет страницата на Сдружението. Осъществени са **5) множество медийни участия** на членове от Сдружението по темата - телевизия, радио, вестници и списания, интернет. **6) Подготвени са редица информационни материали** - брошури, преводни и авторски статии.
- ✓ През май 2009 по инициатива на Сдружението за първи път в България е отбелязана **Световната седмица на естественото раждане** (World Respecting Childbirth Week) с тема "Нашата всеобща загриженост за бързо нарастващия процент цезарови сечения в цял свят". Сдружение «Естествено» организира конференция за медицински лица, лекции, дискусии и прожекции на филми по темата.
- ✓ През юни 2009 г. Сдружението взе **участие в специализираната конференция по акушерство и гинекология** в Слънчев бряг със щанд с информационни материали.

- ✓ *Установени са ценни контакти* с Министерството на Здравеопазването, Българското Дружество по акушерство и Гинекология, ръководството на Майчин дом в София, Медицинския колеж във Варна. *Изготвен е и е съгласуван с лекари образец на план за раждане.* Започнати са *преговори с Министерството на здравеопазването* за отпадане на формуляра за «Информирано съгласие» в сегашната му форма и *приемане на плана за раждане като признат и валиден документ.* Започнато е сътрудничество с други неправителствени организации в България.
- ✓ *Международно сътрудничество* - присъединихме се към Международната инициатива в подкрепа на раждането Майка-и-бебе (IMBCI - (The international mother baby childbirth initiative). През май 2009 *„Естествено“ стана член на ENCA (The European Network of Childbirth Associations)* - Европейската мрежа на асоциации в подкрепа на естественото раждане, която включва представители от 17 държави от цяла Европа. Взехме участие в годишната среща и конференцията на ENCA в Мадрид, Испания. Тесните ни контакти с асоциациите от тази мрежа са изключително ценни.
- *ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЦЕЛИТЕ* - Определено смятаме, че първата цел на кампанията - да се привлече общественото внимание към съществуващите проблеми е достигната. В момента върви подготовката на международна конференция за раждането и годишната среща на ENCA, която ще се проведе в София през май 2010. Планира се провеждането на още една конференция с международно участие през септември 2010.

❖ КУРСОВЕ ЗА ПОДГОТОВКА ЗА ЕСТЕСТВЕНО РАЖДАНЕ И ЗА
ОТГЛЕЖДАНЕТО НА БЕБЕТО

- **ЦЕЛ** – Информирание на родителите за алтернативите, които имат по време на раждането и последващия съвместен живот с бебето (част от информационната кампания в подкрепа на активното раждане).
- **ОБОСНОВКА НА ЦЕЛТА** – Вярваме, че колкото по-добре подготвена е една жена, толкова по-вероятно е раждането да бъде позитивно преживяване за нея.
- **СЪЩНОСТ** – Курсът продължава пет седмици и включва 8 лекции, прожекция на филми, дискусии, практически занимания (физически упражнения, техники за облекчаване на болката, дишане, релаксация и други). Помагаме на бременните да разберат нормалната физиология на процеса, разясняваме необходимостта и рисковете от медицинските интервенции, които може да се наложат по време на раждането, отделяме голямо внимание на начините за справяне със страха и болката, подготвяме майките и за първите дни с бебето и кърменето. Вярваме, че раждането е партньорство между раждащата жена и обгрижващия персонал, при което двете страни си имат взаимно доверие и си сътрудничат. Насърчаваме бъдещите майки да се информират и да отстояват исканията си.
- **НАШИТЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕЗ 2009-та:**
 - ✓ През 2009 година курсът **«Всичко за активното раждане»** е развит, обогатен с нови практически занимания, включени са нови филми.
 - ✓ **Разработен е нов курс за отглеждането на бебето «Родителство в хармония с природата»**, който също се провежда в рамките на 5 седмици. Той включва основните теми, свързани с отглеждането на бебето в първите дни и месеци – здравето и хигиената на бебето, кърменето, храненето, привързаното родителство, подходящите игри и играчки за най-малките. Курсът включва и прожекция на филм за кърменето, практически занимания, дискусии.
- **ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЦЕЛТА** – За 2009 година са проведени общо 7 курса, през които са минали над 60 майки. Повечето от майките продължават да идват на месечните ни срещи и да поддържат връзка с нас и помежду си. Много от майките споделят, че курсовете на «Естествено» са им помогнали да направят информиран избор за себе си и детето си, да преживеят раждането по позитивен начин и да пристъпят към родителството спокойни и уверени.

❖ ГРУПИ ЗА ПОДКРЕПТА ЗА РОДИТЕЛИ

- **ЦЕЛ** - Осигуряване разностранна подкрепа на бъдещи и настоящи родители
- **ОБОСНОВКА НА ЦЕЛТА** - Родителството предлага немалко предизвикателства на младите майки и бащи, затова и групите за подкрепа са особено необходими и важни.
- **СЪЩНОСТ** - От началото на 2008 г. ежесечно организираме дискуссионни срещи за взаимопомощ и обмяна на опит. Оказваме разностранна подкрепа на бременните жени, на жени, преживяли травматично раждане, на кърмещите майки, на млади майки, които имат нужда от помощ и компетентен съвет за отглеждането на детето.
- **НАШИТЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕЗ 2009-та:**
 - ✓ **Проведени са над 20 дискуссионни срещи и семинари** на най-различни теми - подготовка за раждането, отглеждане на бебето, общуване с детето, възпитание, развиващи игри и занимания, екология, здравословен начин на живот и други.
 - ✓ **Проведени са множество индивидуални консултации за родители** на различни теми, свързани с родителството.
 - ✓ **Започната е поредица от дни на отворените врати в различни детски центрове и градини** с цел да информираме родителите за вариантите и за някои алтернативни форми за отглеждане на децата им, както и да ги ориентираме за различните занимания за най-малките, които се предлагат в София.
 - ✓ **Положихме началото на месечните срещи за родители в град Варна.**
- **ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЦЕЛТА** - Определяме тази цел като постигната, и се надяваме, през идната 2010-та година дискуссионните срещи ще наберат още популярност не само с София, но и други градове.

❖ ГРУПА ЗА ИГРА НА АНГЛИЙСКИ ЕЗИК

- **ЦЕЛ** - Децата да играят заедно, да се забавляват, да общуват и да учат нови неща.
- **ОБОСНОВКА НА ЦЕЛТА** - Ние смятаме, че никога не е прекалено рано детето да има досег с чужд език. В първите месеци и години от живота си децата научават чужд език чрез същите механизми, с които усвояват и майчиния си език. Използват контекста, за да отгатнат значението, запаметяват думи и фрази, започват да повтарят запаметеното, след това започват да измислят свои фрази и изречения. В групите за игра най-важно е децата да се забавляват и да творят, като се осигури подходящ контекст на английски език, а ученето става неусетно и резултатите ще станат видими с времето.
- **СЪЩНОСТ** - Групата за игра се събира два пъти седмично и се води на английски език. Групата се състои от 5-10 деца на 1 до 3-годишна възраст и дава прекрасна възможност за ранна социализация на децата и за общуване между майките. Около 30 мин. от времето се посвещават на активни занимания, подготвени предварително от водещия. Слушаме и учим песнички, танцуваме, представяме кратки приказки, майсторим различни лесни и забавни неща от домашен пластелин, хартии и други естествени и еко материали, готвим. В заниманията участват и родителят или придружителят, а преди и след заниманията те имат време да поговорят с други родители на чаша чай или кафе, докато децата играят в безопасна среда.
- **НАШИТЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕЗ 2009-та** - Събиранията на групата са подновени.
- **ОСЪЩЕСТВЯВАНЕ НА ЦЕЛТА** - Заниманията в групата се приемат много добре. Подготвяме се за стартиране на нов модул за деца в началото на 2010 г. - занимания по музика за бебета и малки деца.