



Кои сме ние

„Естествено“ е сдружение на родители, които се стремят да отглеждат децата си в хармония с природата. Нашата мисия е да помогнем на всички настоящи и бъдещи родители да изнесат, родят и отгледат децата си по възможно най-естествения и близък до природните закони начин. Ненамесата, ненасилието, вслушването в инстинктивните импулси, интуицията и вярата в силата на природата са в основата на нашето отношение към бременността, раждането и децата.

Какво правим

Групи за подкрепа за родители

Вече повече от година организираме срещи за взаимопомощ между родители в подготовката за раждането и за отглеждането на децата (за привързаното родителство, кърменето, естествената бебешка хигиена, носенето на бебетата и не на последно място за това как да ги разбираме по-добре).

Курсове за бъдещи майки за подготовка за активно раждане и за отглеждането на детето

От есента 2008 г. провеждаме курсове за бъдещи майки за подготовка за активно естествено раждане. Вярваме, че колкото по-добре подготвена е една жена, толкова по-вероятно е раждането да бъде позитивно преживяване за нея. Помагаме на бременните да разберат нормалната физиология на процеса, отделяме голямо внимание на начините за справяне със страха и болката. Вярваме, че раждането е партньорство между раждащата жена и обгрижващия персонал, при което двете страни си имат взаимно доверие и си сътрудничат. Провеждаме и курсове за отглеждането на бебето.

Международно сътрудничество

Осъществяваме международно сътрудничество с организации със сродни цели по повод събиране и усвояване на информация за добрите практики, свързани с бременността, раждането и отглеждането на децата.

Интернет сайт, посветен на родителството в хармония с природата

На нашия сайт www.estestveno.com събираме полезна информация по всички теми, които ни вълнуват.

Кампания в подкрепа на активното раждане

Кампанията в подкрепа на активното раждане стартира през пролетта 2008 г. Тя включва петиция до МЗ за подобряване на качеството на медицинските услуги в областта на акушерството и гинекологията, организиране на конференции, срещи и други мероприятия, медийни изяви, писане на статии и други материали по темата.

Целта на тази кампания е популяризиране на активното раждане в българските болнични заведения, привличане на общественото внимание към съществуващите в момента проблеми в областта на майчиното и детското здравеопазване и информиране на бъдещите родители за алтернативите, които имат пред себе си. Работим за промяна в нагласите на обществото спрямо естествения процес на раждането и за осигуряване на законодателна, институционална и материална база, която да подкрепя и насърчава естественото раждане, винаги, когато е възможно.

Защо кампания в подкрепа на активното раждане

"Естественото раждане е събитие, белязано от множество процеси, толкова сложни и толкова свършено настроени един към друг, че всяко вмешателство би могло само да ги отклони от оптималното им протичане. Единственото нещо, което се изисква от свидетелите на това събитие, е да проявят уважение към този вдъхващ благоговение процес и да се подчинят на първото правило на медицината – *primum non nocere* (първо, не вреди!)."

Г. Клустерман, холандски професор по акушерство и гинекология

От един съвсем нормален и естествен процес, който в голяма част от случаите не изисква нищо или най-много подготовка, насърчение и минимална помощ от компетентно лице, раждането в България се е превърнало в процес, дирижиран от апаратурата и лекарската преценка. Техниката и прилаганите рутинни процедури водят след себе си други, създавайки зависимост от медицинската апаратура, която намалява увереността на жената във вродената ѝ способност да роди без намеса. Когато възникнат проблеми, тя се чувства неудовлетворена и предадена от своето тяло, без да съзнава, че голяма част от усложненията и болката се дължат на стреса от болничната среда и каскадата от неуместни интервенции. Много жени с травматично раждане не се осмеляват да родят повторно.

Отнема се правото на родилката да е водеща в процеса на раждане (дори се е наложил терминът „дирижирано раждане“). Информацията, която се предоставя, не е достатъчна за да могат двамата родители да участват във вземането на съществени решения за раждането и тяхното бебе. Това нарушава както правата на родителите, така и на техните новородени деца.

Ролята на акушерката също е маргинализирана. Обикновено тя е едно непознато лице, което се включва едва когато родилката влезе в предродилната зала, а би могла да изиграе значителна роля още при подготовката за раждане и да бъде единственото медицинско лице в родилната зала в 85% от случаите (това са ражданията, които не изискват никакви интервенции).

В твърде много детски отделения бебета са отделени от майката, което нарушава връзката майка-дете и дава лошо начало на кърменето - основен фактор за здравето и правилното развитие на бебето.

Адекватната помощ и подкрепа през бременността, раждането и следродилния период имат значителен ефект върху здравословното развитие на децата и тяхната издръжливост по-късно в живота. Затова качеството на предоставените услуги е от съдбоносно значение за здравето на нацията.

Световната здравна организация (СЗО) използва термина „световна епидемия от оперативни раждания“ и постановява, че ненужните интервенции са вредни за жените и техните деца. В своето ръководство „Помощ при нормално раждане“ СЗО (1996) разграничава между практики, които са безспорно вредни или неефективни и трябва да бъдат прекратени, практики, за които трябва да се проведат допълнителни проучвания, и практики, които са доказано полезни и трябва да бъдат насърчавани. В нашата Петиция в подкрепа на активното раждане описваме вредните практики, които все още се прилагат масово в България, и полезните такива, които не се прилагат. За целта, освен документа на СЗО, сме използвали и най-добрите практики от Великобритания, САЩ, Канада, Германия и Холандия.

Исканата от нас промяна не води до допълнителни разходи, а напротив, ще спести разходи на НЗОК, бюджета и на нас, данъкоплатците, като в същото време ще подобри качеството на родилната помощ.

Нормализирането на процеса на раждане е наше право. Този период от живота на младите хора е следствие от естествен и съзнателен избор и е най-скъпият им съвместен спомен. Затова решихме да започнем кампания за промяна, която да върне раждането в ръцете на жените и техните бебета. Убедени сме, а и най-добрите световни практики сочат, че при липса на противопоказания и безпроблемно протекла бременност, именно активното раждане е най-добрият начин на раждане както за майката, така и за бебето.

Нашата визия за раждането

Добре информирани бъдещи майки, съзнателно избиращи активното раждане като най-доброто за тях, техните деца и семейства.

Активното раждане е напълно естествен и здравословен процес, а всяка жена има нужните способности и мъдрост да премине през него. Нещо повече, да премине през този естествен процес в присъствието на любимите си хора е най-доброто, което може да се случи на бебето, майката и цялото семейство. То дава прекрасно начало на връзката между детето и неговите родители, за да тръгнат по пътя на родителството радостни, удовлетворени и уверени. Всяка жена, добре запозната с фактите, с многобройните ползи на активното раждане и с перфектните механизми на нейното собствено тяло, създадени за да осигурят оптималното му протичане, би предпочела именно този начин на раждане.

Законова, институционална и материална база, които:

- ✓ **насърчават активното раждане и осигуряват спазването на основните му принципи;**
- ✓ **зачитат правото на свободен избор относно всичко, свързано с бременността и раждането;**
- ✓ **позволяват на жените да родят на мястото и в присъствието на хората, които ще им дадат нужната сигурност и подкрепа.**

Законодателите отчитат факта, че във всеки един аспект – здравословен, емоционален, финансов – активното раждане е най-добрият избор за цялото общество. **Законите и наредбите активно насърчават този избор**, освен при категорични медицински противопоказания, и изискват прилагането на основните принципи на активното раждане, приети от СЗО и от всички развити държави, а именно:

- Раждането започва спонтанно.
- Родилката има свобода на движение през цялото време, включително при изгонването.
- Родилката получава непрекъсната подкрепа на емоционално, умствено и физическо ниво.
- Зачита се индивидуалността на всяка родилка и на всяко новородено дете. Всяко раждане е уникално само по себе си. Не се прилагат рутинни интервенции.
- Бебето и майката не се разделят след раждането, поощрява се връзката между тях.

Правото на свободен избор се прилага на практика. Жената съставя план на раждането, като предварително се консултира и обмисля всички подробности, засягащи конкретно нея и нейното дете. Документите, свързани с информираното съгласие (информиран отказ), са широко достъпни, така че родилката да може да се запознае с тях предварително.

Жената прави свободен избор за мястото, където иска да роди – болница, родилен център, къщи – и на хората, които иска да присъстват. На избраното място и с любимите си хора, тя се чувства защитена, може да се отпусне и да се фокусира върху раждането, което е в голяма степен инстинктивно – активно раждащата жена е спокойна и уверена; тя позволява на своето тяло да свърши основната работа, като просто го подпомага.

Обучени лекари, акушерки и специализиран немедицински персонал (дули) окуражават жените в съзнателния избор на активното раждане, уважават нуждите, желанията и предпочитанията на бъдещата майка и нейното семейство и се съобразяват с естествената физиология на процеса.

Лекарите са уверени, че в повечето случаи активното раждане е най-добрият начин на раждане. Те активно предоставят тази информация на бъдещите майки и им вдъхват увереност в способността им да родят активно.

Комуникацията между бременната и обгрижващия персонал е на такова ниво, че **всички решения, касаещи раждането и периода непосредствено след него, са резултат на информиран избор** и се взимат с участието и на двете страни.

Присъстващият на раждането персонал се отнася хуманно към родилката, новороденото и близките. Той притежава нужните умения и мотивация да оказва на родилката подкрепа на емоционално, психологично и физическо ниво, спазвайки принципите на активното раждане.