

Сдружение "Естествено" организира:

- Курсове за бъдещи майки за подготовка за активно естествено раждане и за отглеждането на детето.
- Лекции и семинари за родители за активното естествено раждане, първите дни с бебето, кърмене, носене на бебето, естествена бебешка хигиена и други.
- Лекции и семинари за родители за общуването с детето, възпитанието, развиващи игри, екология и здравословен начин на живот.
- Прожекции на филми за раждането и кърменето.
- Групи за взаимопомощ и подкрепа, ежемесечни дискуссионни срещи за родители на най-различни теми.
- Група за игра за деца от 1 до 3 год.
- Гимнастика за бебета.

Ако имате идея, която смятате, че можем да осъществим заедно - свържете се с нас!



www.estestveno.com

Контакти:

info@estestveno.com

За София:

elena.krasteva@estestveno.com

тел. 0885 121 345

Елена Кръстева

За Варна:

silvi.alendarova@estestveno.com

тел. 0897 966 326,

Силви Алendarова



СДРУЖЕНИЕ "ЕСТЕСТВЕНО"



Сдружение "Естествено" обединява съмишленици, свързани от идеята за промяна на нагласите в обществото, в това число сред лекарските и акушерските среди, към протичането на бременността, раждането и отглеждането на децата. Работим за разширяване на възможностите за избор и информираност, за да има все повече удовлетворени родители и здрави щастливи деца. Постигаме целите си чрез информационни кампании, групи за подкрепа, курсове за родители, диалог с институции и сътрудничество с местни и световни организации.

Нашите проекти

Информационна кампания в подкрепа на активното естествено раждане

Работим за промяна в нагласите на обществото спрямо естествения процес на раждането, като нормален и здравословен процес и за осигуряване на законодателна, институционална и материална база, която да подкрепя и насърчава естественото раждане, винаги, когато е възможно.

Курсове за подготовка за активно раждане и за отглеждането на бебето

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.

Групи за подкрепа

Родителството предлага немалко предизвикателства, особено за хора, които следват интуицията си, търсят своя път и не се осланят на общоприетите норми. Затова и групите за подкрепа са особено необходими и важни. Вече трета година организираме срещи за взаимопомощ между родители на най-различни теми - привързаното родителство, кърменето, храненето и здравословния начин на живот и не на последно място за това как да разбираме децата си по-добре.

Група за игра

Групата за игра е за деца от 1 до 3 год. и се среща два пъти седмично. Редуват се приказки, песнички, танци и приложни занимания със свободни игри за децата и време за разговори между майките. Заниманията се водят на английски език, но езикът е само фон, а не цел сам по себе си. Целта е да играем и общуваме, да учим важните неща за живота и да израстваме заедно - деца и родители.

Сайт за родители www.estestveno.com

Това е един различен сайт за родителството, на който можете да намерите много полезна информация и споделен личен опит за раждането, кърменето, отглеждането на бебето и възпитанието на детето. Искаме да споделим вижданията си с други родители и да дадем на повече хора възможност да се насладят пълно-ценно на майчинството, като са максимално близо до децата си и заедно с тях растат и се развиват.

Международно сътрудничество

Осъществяваме сътрудничество с организации със сродни цели от други държави по повод събиране и усвояване на информация за добрите практики, свързани с бременността, раждането и отглеждането на децата. "Естествено" е част от ENCA (The European Network of Childbirth Associations) www.enca.eu.

Станете част от нас! Пишете ни!