

Американка обикаля света и прокламира за естествено раждане в дома

Дрянновските майки могат да видят акушерката, изродила над 600 бебета при домашни условия, на семинар във Велико Търново

Клер Лопринци е традиционна акушерка с 30 годишен стаж. Понастоящем тя преподава в Ehunūikaimalino Hawaiian Immersion School, а дейността ѝ се развива и в други държави по света. Провежда семинари и обучения, насочени към естественото раждане и асистиранието му. Водила е ражданията на повече от 600 бебета при домашни условия. Автор е на множество статии и публикации за естественото раждане, и традиционното акушерство. На 14 юни /неделя / от 11,30 ч. тя ще проведе семинар за бъдещи и настоящи майки, лекари и акушерки - в конферентната зала на хотел "Панорама".

Семинарът е част от поредицата мероприятия за бременни, които се организират в София за втора поредна година, и за първи път в старата столица. На практика домакин и организатор на семинара е училището за бременни "HAPPY MUMS" във Велико Търново на акушерката Тони Калушкова. За в. "7 дни Дряново" Тони Калушкова коментира, че преди време е контактувала с джипи №1 в общината д-р Нено Ненов и има отлични впечатления. Темата на семинарът навярно ще провокира интерес не само сред майките, акушер-гинеколозите но и личните лекари, защото ще разясни съвременните световни тенденции в акушерството, активно естествено раждане и подготовката за него. Водят е 5 лв. и включва кафе пауза.

"HAPPY MUMS" е не просто училище за бременни но и иновативна компания посветена на подкрепата и подготовката на новите семейства - бъдещите и настоящи мами и татковци за най-важния момент от техния живот - раждането и отглеждане на детето. Бременността е време на вълнуваща промяна, както за родилката, така и за нейният партньор, а раждането на дете изпълва живота със смисъл и щастие.

Бъдещите родители често имат много въпроси и страхове за предстоящото раждане на своето дете - Каква ще бъде болката? Какво ще стане, ако има усложнение? Ще бъде ли добра майка? Какво ще стане, ако бебето се нуждае от

специални грижи след раждането? и мн. други. Тези страхове са нормални. Подготовката за раждането, дава отговори на тези въпроси чрез знания и подкрепа.

Важно е да образувате себе си по време на бременността, да знаете какво да очаквате, по време на раждането и да разбирате какво се случва, категорично е Тони Калушкова.

Насърчаваме партньорите да присъстват на тези обучения, защото усещането за подкрепа от близък човек, активира естествените механизми на организма за справяне и преодоляване на болката по време на раждането, обяснява още акушерката.

Училището за бъдещи родители е част от мащабен проект. Поставили сме си амбициозната задача да превърнем ражданията в едно вълнуващо, емоционално и безболезнено преживяване, а отглеждането на бебето в най - приятната грижа в живота.

Нормално е да обсъждаме промените, които настъпват с тялото на жената по време на бременността. Помогаме на родилката да тренира тялото си за полето раждане и за да избегнете разкъсвания. Запознаваме я с развитието на бебето по седмици, обясняваме и представяме различните етапи на раждането. Учим я на техники за справяне и преодоляване на болката - с или без лекарства, разказва директорката на "HAPPY MUMS".

Сред най-коментирани теми за бременните е въпросът "Епидурална упойка или естествено раждане?" и "Секцията". Независимо дали е

планирано или не, в училището дават знания, кога това е необходимо и какво да очаква жената, ако това се случи. Там учат и как да се общува с бебето преди раждането. Обръщат специално внимание на грижата за бебето-тех-

ники за къпане, хранене, грижа за кожата на бебето и мн. др. Така жената е напълно готова за срещата с детето си, може да разбира нуждите му, да познава видовете бебешки плач и да знаете какво е нормално и кога трябва да по-

търсите помощ. Чест проблем се оказва и кърменето. В "HAPPY MUMS" обясняват и за подготовка на гърдите, стимулирането на кърмата, техниките на кърмене и съхранението на кърмата.

Предлагат още гим-

настика за бременни - фитнес, аквааеробика, фитнес с колички за мама и бебе. Показват на майките как да поставят слинг и да носят бебето в него. В училището за бременни препоръчват на жените да завършат

своето "раждане" образование приблизително до 35-36 седмици, така че да имат достатъчно време за усвояване на информацията и практиката на различните методи за справяне, които са научили.

От съветите и практиката на Клер Лопринци...

Както всеки спортист се подготвя за състезание, така всяка жена трябва да се подготви физически и да тренира органите си за предстоящото раждане. Йога е чудесен начин за такъв тип упражнения за бъдещата родилка. Това са твърденията на самата Клер Лопринци. След раждането жената може да продължи заниманията си, като води в залата за йога и бебето, за да се упражнява и възстанови мускулите на стомаха и гърба. В мрежата има сайтове за т.нар. пренатал-

зи план включва място и време на раждане, кой ще присъства, какво би искала жената да се случи по време на и след самото раждане. Подготовката може да включва и набавяне на аромати /масла, ароматизирана свещ/ и музика, които успокояват родилката, като облекчават ума и отпускаят тялото.

Раждането отвъра женското тяло, ум и дух. В Холандия например жените предпочитат да раждат в дома си. Там има ниска майчина смъртност и затова често се твърди, че такъв тип раждане е "максимален резултат с минимална намеса". В страната на лалетата, колко по-образована е една жена, толкова по-вероятно е тя да избере да ражда в дома си.

Проучване сочи, че 45,7% от всички раждания в Холандия са станали само в присъствието на акушерка, 11,3% в присъствието на общопрактикуващ лекар и 43% в присъствието на специалист по акушерство и гинекология.

Шом една родилка се определи като нискорискова, тя обикновено избира да роди в дома си или в болница с акушерка.

Изследванията показват още, че бебета родени в дома показват равно неврологично поведение с тези, които са родени в болница. Жените избрали да родят в дома си са с по-висок ценз и образование. Дори и богатите холандки, често предпочитат да избират за място на раждане дома си.

Клер Лопринци идва за първи път в България през 2008 г. Тя е от линията на т.нар. сицилиански акушерки, като е обогатила своята практика с познанията на индианските и афроамериканските традиции в акушерството. Мисията ѝ е да помага на жени от различни етнически култури да се възвърнат към естествено раждане, да възвърнат своята сила и способност да раждат своите деца активно и без вмешателство, в името на едно по-здраво бъдеще поколение.

Майка е на три големи вече деца, всички работещи в сферата на образование и медицината. Също така упражнява природолечение и акупунктура. Обича да работи за мира в света, вярвайки, че децата родени в мир, ще израснат пазители на мира.

Известната на Запад акушерка развива дейността си освен в Хавайте и в други държави по света, в които се възражда традиционното акушерство. В личната си 30-годишна практика тя е допринесла

за раждането на повече от 600 бебета при домашни условия без нито една загуба на майка или дете.

Това навярно обяснява и факта, че САЩ - страната с най-развити технологии, е на второ място по перинатална смъртност (смъртност по време на раждането) в света. В Холандия, където жените често раждат у дома, смъртните случаи са рядкост.

Няма нищо необичайно в идеите на Клер Лопринци. Всичко около раждането трябва да е напълно естествено и нормално. Най-добре е бъдещата майка да остане у дома, да се чувства добре, а не заобиколена от монитори и апаратура. Акушерката се доверява на ръцете си, за да усети дали бебето се е обърнало, и на обикновената дървена слушалка, за да чуе сърдечните тонове. Според нея раждането започва напълно спонтанно.

Предизвикването на контракции (включването на системата с медикаменти, най-често с окситоцин) е едно от правилата в болниците, срещу което традиционната акушерка твърдо се бори. Поставянето на упойки за успокояване на болката също не се препоръчва от американката. Чрез нежни масажи и топли компреси на перинеума жената може да се спаси от неприятното усещане по време на контракцията. Това, което Клер непрекъснато напътства своите бременни, е да са в постоянен мислен контакт с бебето. Страхът е най-големият враг на раждащата.

Важно е по време на контракциите бъдещата майка да се "вслушва" в движенията на бебето. То само ще ѝ подскаже, ако има нещо нередно. Позата, в която е раждащата, също не е ограничена, както в болницата. Жената може спокойно да се движи, да застане на лакти и колелена, да легне настрана или просто да седне така, както се чувства добре. Движението и гравитацията са важни, защото подпомагат родилния процес. У дома бъдещата майка може да прави всичко това без проблеми.

Клер Лопринци твърди, че жената познава най-добре своето тяло и сама може да прецени дали процесът напредва, или не. Акушерката оставя жената да роди със собственото си темпо, но тя е до нея през целия процес. Важно е при последните няколко напъна раждащата да е с отворена уста. Това помага на бебето да излезе по-лесно. За разлика от медицинското схващане, че в последната фаза на процеса не трябва да яде и пие, традиционната акушерка дава малко вода на дамите, които ѝ се доверяват.

ЧИТАТЕЛЯТ РЕПОРТЕР

Цъфнала градина, сътворена от сръчните ръце на българката

Иванка Бамбукова

На 30 май в Клуба на пенсионера се състоя изложба, която грабна сърцата на тези, които я посетиха, особено на жените. Помещението, в което беше подредена изложбата приличаше на цъфнала градина, сътворена от сръчните ръце на българката. Имаше всички цветове на дъгата - да се ненагледаш. Тази незабравима красота и умение ни представиха жените от кръжок "Райна Княгиня" към читалище "Просвета" от варненския квартал "Аспарухово". От 1966 година кръжокът се ръководи от Милка Пенчева. Дамата е на 83 години, невероятна жизнена, много начетена. Тя с умение и разбиране ръководи 50 жени на различна възраст и с различни професии, повечето пенсионерки. Обиколили са цялата страна и много европейски държави. През годините са успели да възстановят много шевици, отпочти всички етнографски области в България. Но това е една малка част от това, което могат и показват. От няколко години те посещават училища, където изнасят уроци по родолубие, обясняват на младите как да се ценят и обича българското. Госпожа

Милка Пенчева много компетентно и разбираемо ни обясни в коя област кои цветове преобладават. Например за Софийска област - тъмночервеното и светлочервеното. Тракийската се отличава с жълто и кафяво, Капанската с черно, синьо и жълто, а във Варненско преобладава синьото и сьрмата. Обясни също и кой цвят какво послание носи - тъмночервеното е цвят на кръвта, светлочервения цвят са нацъфтелите макове по нивите, жълтото-зрелите житни полета, зеленото-ливдите и горите, синьото-небето и морето. В много шевици преобладават фигури кръстове. Това е вярата на българката, която бродирайки на газената лампа вшива своята вяра и надежда, че ще се върне нейния стопанин от война или от гурбет. Още много може да се пише за изложбата на кръжока "Райна Княгиня" от Варна, но думи само не стигат. Трябва да се види, за да се почувства тръпката от красотата на нашата България. Само хората с големи сърца, с романтични души, с любов към българското, само едни сръчни женски ръце са способни да сътворят такива неповторими шевици.

Йоан от Гостилица с призово място

Райна Чуховска

Двадесети национален конкурс на школите и паралелките по изкуствата от Североизточна България - организатор е Националното училище по изкуствата "Проф. Веселин Стоянов" гр. Русе. Участниците в конкурса са разпределени във възрастови групи. И третата награда категория пиано в 1 - ва А възрастова група - първи втори клас е присъдена на Йоан Димчовски от Гостилица.

Двадесет и девет за децата от тази група и всичките до едно от градовете, посещаващи школи, придружавани от педагози. Каква е подготовката на Йоан - два пъти в седмицата ходи на уроци в Севлиево при госпожа Пенка Илева, баща му го кара дотам, а иначе всеки божи ден свири къщи. Но повярвайте ми - не е онова задължителното свиренетук, в тоя дом нещата си вървят по един естествен, ненатоварен път. Явяването на Йоан на конкурса е благодарение на г-жа Илева. Тя предлага това участие, изработка предложение - заявка, подбירה това, което ще се свири, а изпълнението е до 5 минути - резултатът вече го знаем. А Йоан е истински мъж и когато му казах, че е лауреат на конкурс той го прие с достоинство, лекичко се усмихна и тръгна към своите детски занимания.



на йога.

Сред твърденията на Лопринци е, че "Това, което майката яде е отражение на здравето на бебето". Жените трябва да ядат много пресни плодове и зеленчуци, особено тези с тъмни и зелени листа - зеле, спанак, броколи. Зеленция цвят е гаранция за високо съдържание на витамините А, С, калций и протеини. Последните са много важни, защото изграждат новите клетки. Затова закуската на бременната трябва да съдържа ядки, кисело мляко и твърдо сварено яйце. Протеини доват и зърнените и бобови растения. Оптималната дажба е 3 части зърнени храни и 1 част бобови. Например ? чаша ориз, ? чаша царевича и ? боб.

Раждането е голяма церемония за майката и бебето. Преди това да се случи обаче жената трябва да е подготвена и да си направи план за раждане. То-

Първо място за Стефан Инколов в Русе

На 30 и 31.05.2009г. в Русе съе проведе втория Национален фолклорен фестивал. Жури в състав проф.д-р Любен Досев, Сашка Ченкова, Евтим Русков, народната певица Гуна Иванова оценяваха певци и инструменталисти от областните центрове, а също така и от НУИ "Любомир Пипков" Плевен.

В първа възрастова група обаче до 10години при инструменталистите призовото място спечелва малкият талант от Дряново Стефан Стефанов Инколов.

Стефан грабна журито и публиката с невероятните си изпълнения на гдулка. Негов преподавател е Николина Кирилова.

НЧ „Развитие“

уведомява всички желаещи, че започва курс за начинаещи по компютърна грамотност за всички възрасти.

Изучава се работа с Windows, Word, Excel, Интернет и електронна поща.

Продължителност: 60 часа

Срок на обучение: 3 месеца

За контакти телефон:

7-55-74 или на мястото в центъра.