

ЗАЩО БЕБЕНОСЕНЕТО Е ВАЖНО

Роузи
Ноулс



бебеносенето

означава да промените
начина си на мислене
относно това какво
представяват бебетата



Роузи Ноулс

ЗАЩО БЕБЕНОСЕНЕТО Е ВАЖНО



Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg



© Роузи Ноулс

ЗАЩО БЕБЕНОСЕНЕТО Е ВАЖНО

© Издателство „Вдъхновения“, 2019 г.

© Маргарита Насева, превод

© Лина Петрова, дизайн и илюстрации

Предпечатна подготовка: „Камея Груп“

Печат: „Алианс Принт“

ISBN 978-619-7342-36-9

Прочетете повече откъси от книги на www.vdahnovenia.bg

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение: Какво представлява бебеносенето.....	7
1. Еволюция на носенето	14
2. Защо носенето е важно?	28
3. Защо бебеносенето е важно за бебетата.....	55
4. Защо бебеносенето е важно за семействата	63
5. Дългосрочните ефекти от бебеносенето върху обществото	80
6. Основи на носенето.....	84
7. Как да започнете.....	103
8. Най-честите притеснения	131
9. Специални съображения.....	150
Заклучение	178
Библиография.....	182
Допълнителна литература и източници.....	190
Благодарности	192





**Въведение:
Какво
представлява
бебеносенето**

Децата са били носени на ръце от родителите си от самото начало на човешката история. Това е практика, датираща от преди еволюцията, историята, географията, обществото и културата. Естественото местообитание на бебето е тялото на майката, тя е източникът му на любов, храна, безопасност и топлина.

Реакцията ни да гушнем бебето, чувайки детски плач, е инстинктивно, естествено действие. Звукът от тази естествена нужда докосва сърцето на родителя, особено на майката, която е износила и родила бебето, като съответно предизвиква силно емоционално желание у нея да удовлетвори тази нужда. Мнозина възрастни, а и по-големи деца, също изпитват желание да отговорят на молбата на бебето за взаимодействие. Контактът с други хора е жизненоважен за емоционалното и физическото здраве. Той е нормална и съществена част от развитието ни.

Бебетата и децата, които растат в среда, където са истински обичани и уважавани, имат предимството да чувстват сигурност и увереност, че са ценени. Един от най-добрите начини да осигурим на малките деца това чувство на любов и сигурност е да ги носим в обятията си още от раждането им.

Бебето, което е прекарало живота си, растейки в утробата на майката, първо плавайки в околоплодните води, а след това и леко притискано от стените на матката, ще открие, че свободата и пространството на външния свят са нещо много различно. Крачетата и ръчичките, които са били ограничени откъм движение, изведнъж са свободни да се протягат, мракът се превръща в светлина, приглушените, нежни ритмични звуци на тялото на майката биват заменени от силен непознат шум или пък от внезапна пълна тишина, постоянното нежно люлеене, усещано в корема на майката, изведнъж е изместено от пълна неподвижност, та чак до рязко повдигане в нищото. „Петият триместър“* са първите няколко месеца от живота на детето във външния свят. Това е времето, когато е наистина важно да му осигурим спокойното преминаване от стабилността, усещана в утробата, към дейното участие в един нов свят. Новороденото трябва да бъде подкрепяно с постоянство и индивидуален подход, за да придобие умения и сила. Трябва да му дадем една добра основа, място, което да му е познато и където да се чувства комфортно.

* В своята книга „Естествено зачеване и здравословна бременност след 30“ Криста Оречио и Уилоу Бъкли разделят бременността на пет триместъра – първият е този преди зачеването, следват трите тримесечия на бременността, а петият триместър започва след раждането. Тъй като споделяме идеите им и вярваме в тях, използваме същата класификация и в тази книга. Безплатен откъс от „Естествено зачеване и здравословна бременност след 30“ може да изтеглите на www.vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

В медицинския свят вече има единодушие относно огромната важност на „кенгуру грижата“. Отдавна е известно, че бебетата, родени по-рано и с много ниско тегло, могат да оцелеят в тези неблагоприятни условия, ако се поставят кожа до кожа върху гърдите на майката, под дрехата ѝ, сякаш се намират в торбичка на кенгуру. Това стабилизира сърдечния ритъм и дишането на бебето и помага да се регулира телесната му температура. В сравнение със стандартната болнична помощ, кенгуру грижата намалява честотата на инфекциите и хипотермията, облекчава тежките заболявания и възпаленията на дихателните пътища и съкращава продължителността на болничния престой. По-голяма е вероятността и за успешно кърмене. Ясно е, че контактът кожа до кожа е от голяма полза и много от специалистите в областта на акушерството и гинекологията насърчават незабавното поставяне на новороденото бебе върху гърдите на майката, още преди да се измие или да се пререже пъпната му връв. Болниците по света започват да въвеждат кенгуру грижата като стандартна практика в неонатологичните отделения за интензивни грижи навсякъде, където това е възможно. И все пак този подход не е предназначен само за недоносените и родени с ниско тегло бебета. Близкият контакт е също толкова жизненоважен и за здравите, напълно износени бебета.

Кожата е най-големият и най-чувствителен орган в тялото и е изключително леснодостъпна. Тя осигурява огромно количество сензорна информация на развиващия се мозък. Усещането за допир е най-мощното от шестте сетива и докосването с любов е жизненоважно за здравословното физическо и психическо развитие. Бебетата, родени без зрение, слух или обоняние, не са толкова оцетени с оглед на бъдещото си емоционално развитие, но бебета, лишени от допир и емоционална

подкрепа, не успяват да растат добре и да преуспеят; това е крайъгълният камък на теорията за привързаното родителство.

Привързаността (в еволюционния смисъл) е дълбоката и трайна емоционална връзка, която свързва един човек с друг във времето и пространството – „дълготрайната психологическа свързаност между човешките същества“¹. Съществуват все по-убедителни наблюдения и невробιοлогични доказателства, че привързаността наистина е важна – тя е основа за емоционално и физическо здраве, а за децата е трамплин към увереност и независимост на по-късен етап от живота. Силното, вдъхващо надежда и изпълнено с доверие и любов отношение позволява на децата да растат и да се развиват правилно, но ако такова отношение липсва, възникват проблеми, които засягат по-широко цялото общество. Постоянното подходящо докосване с любов наистина е важно.

Носенето на бебето в близост до гърдите осигурява това любящо докосване и дава на новороденото усещане за нещо близко, познато и естествено. Бебетата чуват приглушените удари на сърцето на майката и ритъма на нейното дишане, с които са свикнали. Нежният натиск от обгърналите ги ръце им дава сигурност, а майчиният аромат означава безопасност и увереност, че мъничкото ще бъде нахранено. Затова не е чудно, че бебетата се нуждаят да бъдат носени и растат пълноценно, когато ги носят!

Обществата по целия свят отдавна са осъзнали предимствата на употребата на платнено приспособление, за да се носи бебето близо до тялото, докато ръцете остават свободни за вършене на ежедневната работа. Много от общностите, където на почит са старите традиции, помагат на младите родители в грижата за децата, като ги отменят в рутинните им задължения – практика, коя-

то се възприема и в нашата страна. Рано или късно обаче идва времето, когато родителите трябва да се върнат към обществото и задълженията си. Използването на слинг за привързване на малки деца към телата на родителите осигурява естествена връзка, докато животът продължава с работа на полето, носене на вода и изпълняване на домакинските задължения, или пък заздравява връзката на родителя с детето, когато той се върне от работа.

През последните години практиката да се използва някаква форма на слинг или друг способ за привързване и пренасяне на бебето става известна като „бебеносене“. Първоначално този термин е създаден от педиатъра д-р Уилям Сиърс през 80-те години на XX век, за да опише начина на държане на дете толкова близо до тялото, сякаш е носено под дрехите на родителя. Ето какво е обяснението в уебсайта му:

„Бебеносенето означава да промените начина си на мислене относно това какво представляват бебетата в действителност. Често току-що станалите родители си представят как бебето си лежи тихо в креватчето, гледайки безучастно закачените над него играчки, и бива вземано само за хранене и игра, след което се оставя обратно. Може да мислите, че периодите „на ръце“ са само кратки интервали за успокояване на бебето, преди да го оставите отново в креватчето му. Бебеносенето преобръща това схващане. Бебето се носи в слинг в продължение на много часове, след което се оставя за сън, когато вие може да се погрижите за личните си нужди.“²

Накратко, бебетата са зависими малки души, които разчитат на родителите си за всяка своя нужда. Техните средства за комуникация са ограничени – могат само да издават звуци или да плачат, но нуждите им са прости: да усещат близост, да бъдат обичани и нахранени, да бъ-

дат на топло, чисти и сухи, да се вслушваме в тях и да ги ценим. Да носим детето си, взаимодействайки си с него и посрещайки нуждите му, е жизненоважно, защото дава усещане за принадлежност, за произход и собствено място в света. Тази здрава основа позволява на бебетата да израснат като уверени и любящи деца, усещачи сигурност, а после – и като грижовни възрастни, способни да изграждат положителни отношения, което води и до едно по-стабилно общество.

Макар да има солидни доказателства, че контактът кожа до кожа помага на недоносените бебета и на новородените и в резултат на това кенгуру грижата да е добре установена в много болници, все още липсват солидни, мащабни проучвания относно бебеносенето извън употребата му в неонатологията. Това означава, че някои експерти по здравни грижи са все още предпазливи относно препоръчването на бебеносенето.

Липсата на официални изследвания обаче не означава непременно, че нещо е неефективно или безполезно, особено с оглед на това, че е било обичайна практика през голяма част от човешката история. Малки по обем проучвания загатват за евентуалните ползи от бебеносенето и тъй като носенето на ръце е леснодостъпен метод, който родителите биха могли да използват при грижата за децата си, то трябва да бъде препоръчвано по-често. Ако приспособленията за носене на бебета се използват безопасно, те биха могли значително да улеснят живота на родителите, както и да осигурят близкия контакт, необходим за доброто развитие на детето. Не вярвам, че липсата на достатъчно проучвания трябва да ограничава широкото прилагане и популяризиране на носенето на ръце, като и употребата на слинг от семействата в първите години на родителството. Смятам, че финансирането на подходящи изследвания и мащабни проучвания

относно положителния ефект от бебеносенето ще бъде от полза за нашето общество като цяло.

Тази книга проследява историята на бебеносенето през човешката еволюция и в различни култури и изследва защо то е от толкова голямо значение, особено в света, в който живеем днес. Ще разберем защо бебеносенето е жизненоважно за развитието на взаимоотношенията и каква е ролята, която то играе в отглеждането и храненето. Ще обсъдим защо практиката на носене не е толкова популярна днес и ще разгледаме как бебеносенето се отразява на семействата, изправени пред предизвикателствата на съвременния живот, с напрежението и очакванията, които той ни поднася. Ще видим как бебеносенето може да помогне на тези, които се борят с депресия, и как то може да е от полза за обществото като цяло. Ще научим също как да носим детето безопасно и удобно, какви са основите на доброто позициониране при носенето на ръце и в слинг и ще разгледаме най-популярните приспособления за носене. Ще се запознаем с най-често срещаните притеснения относно слинговете и ще разберем как да получим специализирана помощ при някои по-сложни ситуации, както и към кого да се обърнем за съвет и подкрепа.



Книгата
„Защо бебеносенето е важно“
от Роузи Ноулс
може да закупите онлайн
ТУК.