

ШАСТЛИВАТА БРЕМЕННОСТ СЪЗДАВА УМНО ДЕТЕ

текст милене динкова стайлинг гиана шингарова фотография светослав караджов

ЗА ТОВА ЗО ТО „ИДЕАЛНА БРЕМЕННОСТ“ И ИМА ЛИ ТЯ ПОЧВА У НАС, РАЗГОВАРЯМЕ С РОСИЦА БОЖКОВА, ДИПЛОМИРАН ПСИХОЛОГ И ИНСТРУКТОР ПО ЙОГА ЗА БРЕМЕННИ. ВЕЧЕ НЯКОЛКО ГОДИНИ ТЯ ПРАВИ ПРОУЧВАНИЯ И ИЗНАСЯ ЛЕКЦИИ В ОБЛАСТТА НА ПРЕНАТАЛНАТА (ПРЕДРОДИЛНА) И ПЕРИНАТАЛНАТА (СВЪРЗАНА С РАЖДАНЕТО) ПСИХОЛОГИЯ. ЗАПАЛЕН ЗАЩИТНИК НА ТЕЗАТА, ЧЕ ДОМАШНОТО РАЖДАНЕ Е МНОГО ПО-ПОДХОДЯЩО ОТ БЕЗЛИЧНОТО И ПОНЯКОГА КОШМАРНО ПРЕЖИВЯВАНЕ В СЪВРЕМЕННИТЕ АГАТ ОТДЕЛЕНИЯ. МАЙКА НА ТРИ ДЕЦА, КАТО ПОСЛЕДНОТО ОТ ТЯХ Е ИЗБРАЛА ДА РОДИ ВКЪЩИ САМО С ПОМОЩТА НА СЪПРУГА СИ.

В лекциите си вие използвате термина „предродилно Възпитание“. Почти всяка майка е нашеявала на „коремчето си“ преди раждането, но дали наистина плодът е способен да Възприема? Серозно ли е да се говори, че бременната жена може да учи детето си?

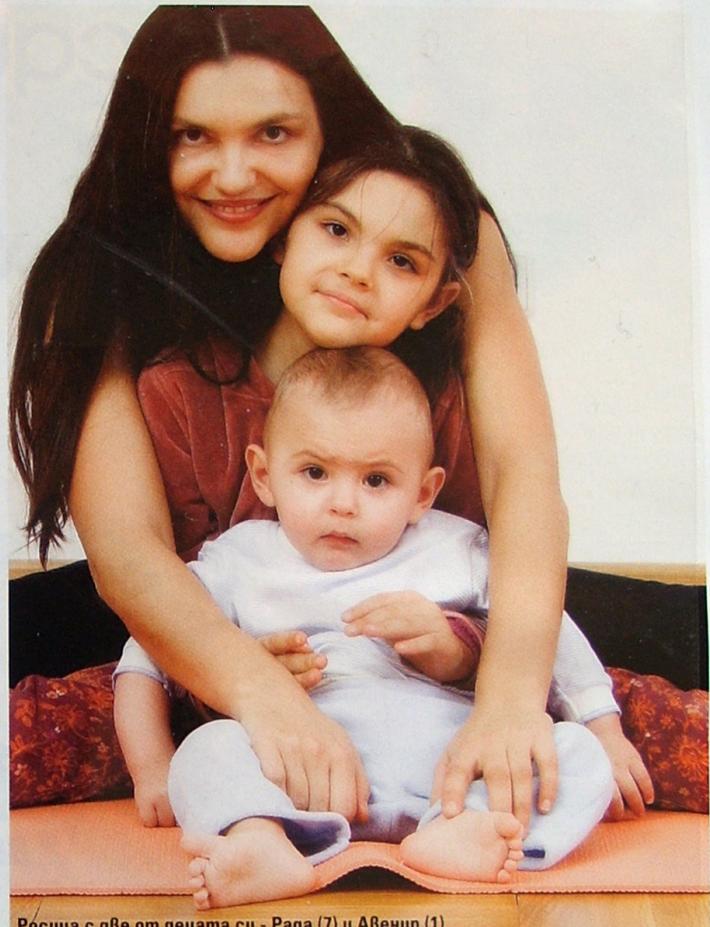
Според модерната наука до 3-4 месец от бременността у бебето се развиват сетивата за допир, слух и вкус, а до 7-8 - зрението. Но преди да се роди, то си набавя информация най-вече чрез Вибрациите, за които има изключително развит усет и е способно да усеща много неща.

А Вярно ли е, че плодът Възприема настроението на майката?

Не само всички чувства на майката достигат до детето, благодарение на някои хормони, но то ги и изживява като свои и, което е по-важно, бива формирано от тях. В предродилния период детето живее общ живот с майката и когато някакъв страх участи сърдечния ритъм, само след части от секундата сърцето на плода започва да бие два пъти по-бързо от обичайното. Хормоните, които се отделят при стрес, като адреналин например, проникват през плацентата и навлизат в плода. Същото се отнася и до ендорфините, които съответстват на положителните емоции – радост, удовлетворение, спокойствие.

Тези емоции, които формират плода, отразяват ли се на по-семешните му способности и таланти?

Развитието на един организъм зависи и от генетичната информация, и от влиянието от околната среда, които преминават през тялото на майката. Нейното психично състояние е от ключово значение. Научни експерименти доказват, че ако по време на бременността в организма ѝ преобладават „хормоните на щастие“, то детето се развива по-големи членни мозъчни дялове, то се формира като по-умно. Когато обаче майката е подложена на стрес, в организма ѝ се изломва адреналин, който изпраща кръвта от мозъка към ръцете и краката, за да помогне на т. нар. реакция при критични ситуации „бори се или бягай“. Същото се случва и у детето и ако стресът е преобладаващото състояние по време на бременността, то ще се роди с по-силни мускули на крайниците, но с по-малко интелектуални способности.



Росица с две от децата си - Рага (7) и Авенир (1)

Може ли стресът на майката да повлияе на здравето на детето?

Има едно интересно изследване на д-р Левин, хирург-зъболекар от Манчестър. Той събирал дълги години млечни зъби и ги наблюдавал под микроскоп като вид архив на отлаганията в организма. Коронките на млечните зъби се формират през втората половина на бременността. Следовете емайл могат да бъдат датирани точно както археологът може да датира от коя епоха са пластовете почви. Левин забелязал отначало една сивкава линия, която нареckъ „неонатална“, защото отговаря на травмата, която бебето преживява по време на раждането си. Тя отсъствала, когато раждането е преминало по оптимален начин. Но в по-ранните слоеве на места той открил чести аномалии – празнини, които го навели на въпроса: „Какво може да се е



Росица Божкова води курсове по йога за бременни и млади майки. Повече информация на www.natalyoga.net

случило, та га се блокира за известно време изграждане на млечните зъби и вероятно и на други органи като сърце и черен дроб, които не са запазили откривани анатомични следи?" За да си отговори, започнал да работи с психолог, който беседвал с майките. Тогава се появили точни съответствия между тези аномалии и много силни стресови обстоятелства, преживени по време на бременността.

Какво имате предвид, казвайки, че детето може да бъде трахмировано от раждането?

Доскоро се смяташе, че понеже бебетата имат все още незавършен мозък, са неспособни на човешки чувства, емоции, възприятия и съответно не преживяват раждането. Модерната психология обаче е на противоположното мнение. Психоаналитици и психотерапевти навсякъде по света доказваха, че първите впечатления след раждането са от съществено значение и оставят незаличили следи в по-късно формиращата се психика. Учените вече вярват, че 90% от страховете се оформят тогава и влияят както върху детството, така и върху живота ни на възрастни.

Какво въщност усещам бебетата, докато се раждат?

Според много проучвания, напълно изживяват болката от притискането, когато минават през родилния канал, и паренето от първото вдишване с дробовете. След пълното блаженство на тъмната и уютна утроба, където не са знаели какво е болка и гори не са имали време да огладняят, шокът от смяната на средата и от срещата с изцяло непознатия чужд свят е много голям.

Има ли начини тази трахма да се спести на новороденото или поне да се намалят неприятните усещания?

Да. Първо, най-добре е светлината в родилното помещение да е приглушена, защото въщност бебето може да види и яркото осветление и щокира. Важно е пънната връв да се пререже, чак след като е спряла да пулсира. Трябва да се говори тихо, да няма силен шум и по време на раждането с майката да се отнасят нежно и да не я повишават тон в никакъв случай. Тя е тази, която връща усещането за сигурност на бебето. Доказано е, че само минути след появата си новороденото е способно да я разпознае по лице-

препоръчала този метод на раждане.

Как биха могли жените да си спестят силните родилни болки?

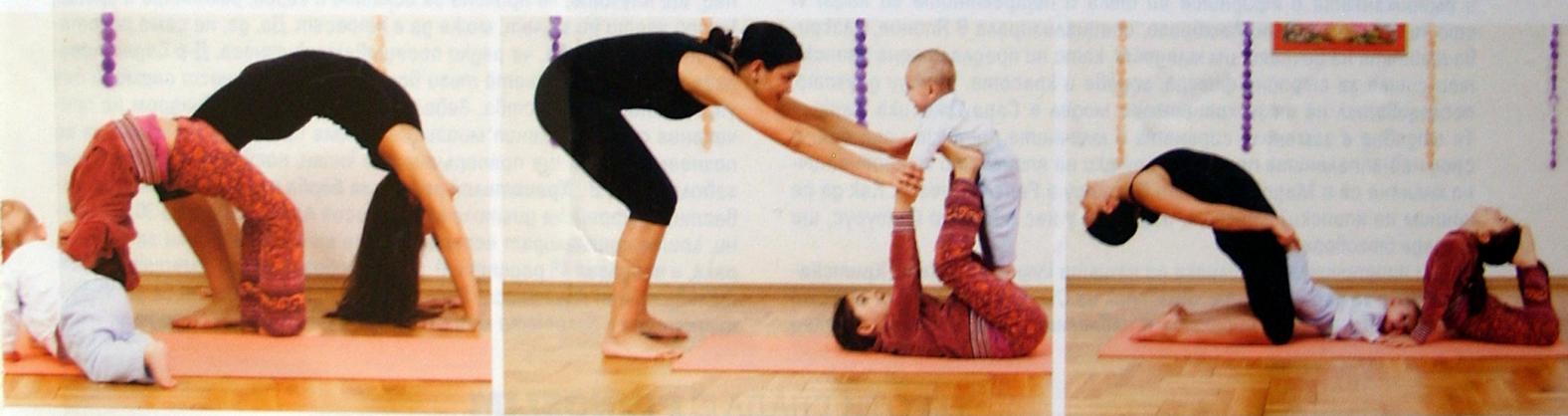
Раждането е естествен процес и не е разрушително за организма на майката. Болката най-често възниква около матката, чиито мускули имат малко болкови рецептори и реалната причина за нея е мускулното напрежение. А то се увеличава от страха и тревогата от раждането и пречи на нормалните физиологични промени в организма в този момент. Спасението е отпускане. Когато вместо да се отпусне, жената се стяга, тя поражда съпротива на разкритието на шийката и на движението на детето, което матката изтласква, и сама удължава процеса. Има жени, които раждат без болка, и други, които дори твърдят, че по време на раждане са изживели най-вълнуващи си оргазъм. Физиологически това е напълно възможно и психологически проучвания напоследък сочат, че страхът до голяма степен е външен от съвременната култура. Необходимо е да разберем, че той е само пречка и усилва болката.

Дали курсът по йога за бременини, който водите, може да помогне на бъдещите майки да родят по-лесно?

В него се преподават техники на дишане, които помагат за отпускане по време на раждане. Набляга се и на психическата подготовка за това важно събитие, за да се преодолее страхът. Въщност йога техниките могат да са от полза дълго преди термина. Вече говорихме как стресът на бременната може да се отрази на плода. Но понякога има трудни външни обстоятелства, които жената не може да контролира. В такива случаи в курса за бремени се учим как да предпазим плода, като мислено си го представяме обграден с бяла светлина. Важно е и стресираната бременна жена да говори на детето си, да му каже, че трудностите, които преживява, са си само нейни и не са предназначени за него.

А какво представляват медитациите за бременините?

По време на тях бъдещата майка може да си „поръча“ качества, които иска да притежава детето ѝ. Чрез специфични визуализации и мисловни упражнения може бебето да се надари с определени черти на характера като лъчезарност, спокойствие, ведрост или пък външни



то, миризмата и гласа.

Какво може да направи самата майка, за да помогне на детето си в този тружен преход?

През първия час след раждането в организма ѝ се отделят големи количества от хормона окситоцин, както и при оргазъм, по време на общуване с любими същества или когато човек се чувства обичан. Затова е важно да дадат бебето първо на нея. Засукан чрез кърмата, този хормон кара новороденото да се почувства добре дошло на този свят и изгражда добра връзка с майка му. А премерването и измиването му не са по-важни от неговото психическо състояние и възможността да му се помогне да преодолее родилния шок. И още нещо, при планираното Цезарово сечение не се отделя окситоцин и това лишава бебето от чувството, че е желано и добре дошло. Затова, колкото и да е популярен напоследък, не бих

характеристики. Много често жени, минали курса, споделят, че бебето е точно такова, каквото са си го представяли - има същите очи, коси и други черти, които майките са си пожелали за него.

Каква е ролята на бащата по време на бременността и раждането?

Той трябва да създава атмосфера на защитеност около бременната жена. Хубаво е да говори на коремчето, за да свиква детето с гласа му. Тамкото ще помогне много на майката и по време на раждането, ако присъства там. Може да го прави масаж, да ѝ слага компреси, да я гали, да я целува – това кара жената да се чувства защитена, регулира хормоните ѝ и раждането минава по-лесно. Наистина бащите ще изпуснат едно значително преживяване, ако по време на раждането са в кърчмата. А и децата им очакват да ги видят, когато се появят на света свят... ■