



Запознах се с Роси Божкова, когато посещавах йога курса за бременни, които тя водеше по време на третата си бременност. Тя се занимава с йога от 1997 г., като фокусът на работата ѝ е върху жени, носещи живот в себе си, жени, станали майки и техните бебета. Ето какво сподели тя за пренаталното възпитание, раждането в домашни условия и справянето със следродилна депресия.



Децата се учат

на първите емоции в утробата

Здравей Роси, последният път, когато се видяхме и вътре бяхме бременни. Разкажи ми за твоето раждане. Знае, че тури боди в домашни условия.

● Аз се подгответях за това раждане, информирах се от интернет и специализирани филими. Знаех как се ражда и не ми беше проблем да влезем това решение. Това е третото ми дете, първите две са родени в болница. Там видях негативните страни на раждането в болнична обстановка и се запитах защо тук трабва да раждам точно в болница, след като тоякота бързо промичам моите раждания, че евак сломава да стигне до мома. Поради тази причина решил да родя вътре. С тояка ми се подгответихме за процеса. Доста се специализирах за първъ, втори и трети етап на раждането, каквото поиз да се засетам. Всички тези неща учиш в курса, който вече преподгавям доста отдавна и ми се искаше точно тези неща да ми се случат на практика. Съществуваша усещане за защитена атмосфера, която в болницата съвсем го няма.

Даже отношението на персонала е по-скоро да улпаша ражданията, отколкото да я успокоя. Раждането при мен пречее много бързо - от първата контракция до

края - 50 мин, което и за мен беше сериозно постижение. Първите две раждания бяха за около 2 часа, час и половина. Бях си изобретила един хамак, окочен на тавана (на снимката), които отнема тежестта на мялото и улеснява клечещата поза, която се знае, че скъсява пътя на бебето с 35 % и е наистина много удобна. Мъжът ми асистира и им помага - има много неща, които един мъж може да направи за жена си, докато ражда.

Как ти помогна тоя?

● Пръвчеше ми топли компреси на перинеума. Така тъканите се разпягат от топлината, без да се кескат. В болницата прилагат грубата форма на помощата като режат тези тъкани. Тези компреси са почти връвя бода, колкото може да са твърди, помагат да няма

почти никакви раздъбвания.

Мъжът ми помогна и със санитарската работа, защото колкото и раждането да е божия работа, след това трябва да се изчисти. Трайбаше да поеме грижата за мен и за детето. Той ни обръщи изящко.

А пълната враб?

● Изобщо не бържахме да я режем. Стана около часа след изкарване на плацентата, т.е. губа часа след раждането. Мисахме да не я режем изобщо, той като има и такъв

метод, при който тази тъкан изсъхва изцяло. Но неудобното беше, че плацентата се носеше с бебето през цялото време. Пълната враб естествено се измива хубаво, обработва се с морска сол и лабанчика, но не беше неудобно и решихме да я отрежем. Та беше спряла да пускара. Интересното беше, че когато я присипах с тези щипки, които подават в болниците, които беше губа часа след раждането, бебето проплака. Т.е. то още си чувстваше пълната враб като част от себе си, като простирачко например. Представяш ли си как се чувства, когато му режат венчика на пълната враб?

Разкажи ми за родовата трабва и как условията за раждане, които се предлагат, и практиките, които са употребени, могат да допринесат за тази трабва?

● Много акушери по света са дългогодишна практика стигат до извода, че трабва по-внимателно да се отнасят към бебетата. Човек не е само мяло, но и психика, и повечето от физиологичните процеси зависят от психичната настройка. Психологът стига до извода, че 90% от страховете се формират преи и около раждането, твой като това е една много голема шокова промяна за съзнанието на бебето. То е живяло дебет месеци. Има идентификация и представа за света наоколо. Учихо се е от тази среща. Невронните връзки и процесите на заучаване съществу-

**Няма майка,
която да е
имала тревожна
бременност и
след това да е
родила спокойно
геме.**

ват дори след втория месец, когато се формират първите мозъчни структури. В продължение на 9 месеца бебето се учило от заболяванията си среща и в един момент то попада в една коренно различна среща, постепенностю на енергия е коренно различна, до този момент то не е дишало, всичко е поемало през пълната враб, не е усещало глад. За първи път след пълната си то усеща глад. Самото първо вдишване за него е шоково, защото усеща пареща болка по време на първото си вдишване и зарици това изплахва. Тази среща е също осветена. Представи си каквото е да си видиш във времен тунел и след това да блесне ярка светлина. По същия начин го усеща и бебето.

След това шумовете наоколо, грубите ръце в налинови ръкавици, миенето под текача бода, срязването на пълната враб, измерването, венчика да се отпада, за да си види колко е дълъг. Всичко това е нещо, което не трябва да има живот. Страх, след страх.

Да не говорим за коменшират на акушерките, които се помнят си. Затова съдържанието има да пристигнат на раждането, да ги поемат детето, да гържат първите думи. Защото е бъдико каквото то чуе. Това е неговата первичноизначаваща идентификация - като съм аз, защо съм тук. И вие обикновено не са почувнили съзнанието на бебетата. Последните изслежвания показват, че всичко, което сме преживели по

време на раждането, го помним, но това се случва в състояние на хипноза, транс, за да се спише до тази памет и да можем да я преработим. Тогава си правим изхода кой сме ние и ако тези, които са нсрвите, които ни докосват, не се докосват уважително, как ще уважаме себе си? Ние сме едни от многото.

Всичко в някои болници свидетелства вече практика веднаш, когато се роди бебето, да се слага на гърди-те на майката.

● Да, свидетелства и дано да стават все повече. И дано да се прави за по-дълго време, а не за една минутица, за да може бебето да почувства нещо сигурно и да знае, че животът продължава.

Какво мислите за интървенции, които се прилагат по време на раждането и за цезаровото сечение?

● Има случаи, в които макар и интървенция помага да спаси живота на майка и бебето, но във видност прекъсва естествения процес. На жената не се гледа като на конкретно свидетелство, а като на поредната раждаща. Има случаи, в които изобщо не се гледа как борби при раждането, как се чувства жената психически и веднага ѝ се слагат системи, за да се ускори раждането. Което се прави по мои наблюдения в 80% от случаите. Съветовната здравна организация препоръчва побожно нещо само в 10% от случаите, които настини на се налага. А относно цезаровото сечение от самия пропуснат наредица нарачат, че се ускоряват контракциите и съответно раждането, това предизвиква една хиперфункция на матката. Тя се свива толкова често, че не остава време на бебето да си почине. Кон-тракциите захващат тяка близо и синко, че в плацентата няма време да се влезе кръв и съответно няма кислород за бебето, което води до неговото смрадение. И това налага цезарово сечение като резултат от поредица от ненужни намеси.

И след секция в бочечето случаи родилката не е в състояние да види бебето си. А първата връзка е много възможна. Аз бих казала, че с трепетото ми дете имам доста по-силна връзка.

Раждати нещо повече за пренаталното общуващие между майката и плода?

● Животът започва със зачатието, като проследим историята на



сливането на яйцеклетката и сперматозоида, сливането на хромозомите, от което започва деленето на клетките, едни клетки стават плацента, други – човек. Само на няколко седмици имаме едно свидетелство с търкала спирчици. Първо се появяват сърцето и мозъкът. Всяка една минутика се появява нови клетки, нови неврони, които оформят различните структури и функции. Делето почва да се учи. Има много неща, които трябва да се научат, за да може, което може да роди, да функционира. То реагира на всички стимули в употребата. Първо члата информация идва от вибрациите на тялото на майката. Децата се учат на първите емоции от употребата и ако матката се страхува често, то се научава да се страхува. Ако тя е спокойна и радостна, и двете се научава на това. Няма матка, която да е имала тревожна бременност и след това да роди спокойно дете. Както и обратното. Ако матката му лее песнички, раъкава приказки по време на бременността, то го матката стапен може да свикне с тях, че ги щом и след като се роди. Даже има една така пример с един музикант, който около 30-годишна възраст започва

да разучава някаква партитура и изведнъкът осъзнава, че знае тази мелодия. Установява, че може да свири абсолютно точно, без да е видял нотите. Споделя това с матка си и се оказва, че във видност тя, когато е била бременно, е репетирана свидетелства мелодия. Фактически тогава е научила още в употребата.

Този случай ни показва колко много чуми в употребата.

Какво свидетелства бъдещите майки?

● Хубаво е да оброяват всекидневно вниманието си към детето. Да му говорят, да го галят през коремчето. То усеща. Ако не могат да излягат от негативните преживявания, ги имат специално време, в което да си пускат любими музика, да вземат любими книга, за да имат радостни преживявания. Колкото повече маткива преживявания, толкова по-добре за детето. Ако имат някакви негативни преживявания, ги казват на бебето, че това няма нищо общо с него. Да не гледат страшни филми. Просто да бъдат абсолютно съзнателни за всичко, което им въвежда на живота. Няма значение да ли са страхувате, породени от нивните или от някоя друга същност. Да не гледат страшни филми със забърджащи или реалистични детето се научава на тях. Смярка се. Хубаво е да ходят на концерти, да слушат хубава музика. Най-вече, ако имат някаква опитност в медитацията и релаксацията, да практикуват всеки ден. Аз сам направила един щник точно с матка цел, да могат матките да го ползват, да чият време за общуване с детето си, за общуване със

себе си, защото теzi девет месеца никога не се появяват.

С тази цел създала и йога курса за бременност.

● Моят курс използва методи от йога, но включва и различни психотерапии, както и методи от танца, бойните изкуства. В него включвам вниманието като метод в употребата. Не са важни толкова физическите упражнения, колкото събръдането на матката с детето. Жената трябва да се подгответи по една добър начин да стане матка и да е готова да е гръжка за някой друг. Едно от нещата, които правим, е да пишем писма до детето. Конеките на матката, нейните идеи се реализират в едно човешко същество. Хубаво е те да бъдат осъзнати, осъщесленi. Говорим много и за раждането като за едно позитивно изживяване, което независимо от болката може да биде една прекрасен процес. Добре е жената да знае какъв ѝ очаква. Как може да си помогне сама.

Не малък процент от жените изживяват следродилна депресия. Йогата би ли могла да им помогне да се справят? Има ли курс за жени, които биват със становища майки?

● Бих искала да кажа няколко думи за много важния период след раждането, който в Китай е наричан "златен месец", в който жената трябва да особено много да внимава за тялото и психиката си. Китайците вярват, че ако жената хвърля някакъв болест през това време, тя може да си я носи цял живот. Това е една госта сериозен трансформиращ период, през който тялото се обновява напълно. Хубаво е жената да поема своята време, да може да си я носи цял живот. Това е една госта сериозен трансформиращ период. Следродилната депресия е част от този обновителен период. Жената върши члата домакинска работа плюс гръжка за новороденото. В Китай спајат накои традиции и там следродилна депресия няма. Hukakka домакинска работа. Това, което жената прави, е да храни детето, да обе спокойна. Депресията се появява, когато е налице лабилист и преумора. Махнати ли се тези фактори и се създават приятни условия, депресията ще бъде елиминирана. Това е нещо, което ние жените трябва да започнем да спазваме след раждането. Аз сама създала и курс за матките и техните бебета. Йогата помага за възстановяване на тялото, и на психиката.