

СЛІНГО світ

Випуск 1 (3)/2023

ПОЛОГИ В ЛЮБОВІ
Й БЕЗПЕЦІ

ПІСЛЯПОЛОГОВЕ
ВІДНОВЛЕННЯ

АДАПТАЦІЯ ДО
НОВОГО ЖИТТЯ

ПРО НОСІННЯ ДІТЕЙ

ТУРБОТА ПРО СЕБЕ
З ТУРБОТОЮ ПРО ДОВКІЛЛЯ



Всеукраїнська
Асоціація
Слінгоносіння



ГОЛОВНА РЕДАКТОРКА:

Юлія ГОРДИНСЬКА
- сертифікована слінгоконсультантка,
засновниця і президентка ГО "Всеукраїнська
Асоціація Слінгоносіння", авторка слінгокниги
"У подолі по-новому, або сучасне слінгоносіння".

Вступне СЛОВО

Усі майбутні мами очікують, що їхнє життя буде таким, як на фото в журналах для молодих батьків - радісним, щасливим, яскравим. Але дуже багатох чекає розчарування: замість того, щоб милуватися мирно сплячим малюком, - мами носять цілими днями дитину на руках, не встигаючи при цьому навіть поїсти...

Такі бажані прогулянки з дитиною часто стають тяжким обов'язком через неробочий ліфт або взагалі його відсутність. Замість прогулянок парком - прогулянка навколо будинку. Далі відійти немає можливості, оскільки дитина часто просить груди навіть на вулиці, часто прокидається і доводиться нести плачучу дитину, при цьому ще й штовхаючи візочок. Похід до педіатра стає справжнім випробуванням, якщо на шляху є сходи або підземні пішохідні переходи. Громадським транспортом взагалі практично неможливо скористатися. Усі ці незручності ведуть до надзвичайно поширених післяпологових депресій...

Але ж можна організувати своє життя з дитиною по-іншому!

Якщо ви скористаєтеся слінгом вдома - дитина буде мирно спати, а у вас будуть вільні руки. Якщо ви скористаєтеся слінгом на вулиці, вам не страшно: відсутність ліфта, підземні переходи, громадський транспорт. Не соромтеся користуватися слінгом! Він, у першу чергу, потрібен саме вам - дорослим, щоб полегшити догляд за малюком, а дитинці потрібні ваші обійми ❤️

ЗМІСТ:

Пологи в любові й безпеці.....	1
Про носіння дітей.....	2-3
Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі.....	4-5
Формула успіху грудного вигодовування.....	6-7
М'яка адаптація новонародженого малюка.....	8-9
Квітніть разом з нами (одяг для грудного вигодовування).....	10
Ладування живота.....	11
Турбота про себе з турботою про доквілля.....	12
Вибір, що рятує планету і дарує комфорт.....	13
ТМ "YUKA" - український бренд етичної натуральної косметики.....	14
Ніколи не трясіть дитину. Плач - це нормально. Тряска - ніколи.....	15
З чого почати: ключові аспекти перших місяців життя з новонародженим.....	16



Пологи в любові й безпеці

АФПБ - асоціація фахівців природного батьківства. Офіційно зареєстрована з 2010 року.

ГО АФПБ об'єднує доул, лікарів, консультантів з ГВ, психологів, терапевтів і громадських активістів.

АФПБ - перша і єдина організація, яка офіційно готує і сертифікує доул в Україні та ближньому зарубіжжі.

АФПБ – це міжнародний стандарт якості.

АФПБ – член європейської Мережі доул з 2012 р.

У своїй діяльності ми керуємося такими принципами і положеннями:

- 1 Захист інтересів сім'ї та фахівців, які працюють на її благо.
- 2 Професіоналізм та високі стандарти роботи.
- 3 Доброзичливість та щирість до всіх членів суспільства.
- 4 Соціальна орієнтованість. Головне – не гроші, головне – здоров'я та благополуччя.
- 5 Об'єднання. Ми консолідуємо всіх фахівців, які працюють, підтримуючи сім'ю та керуються принципами природного та дбайливого підходу. І звісно заради об'єднання мам, які хочуть змінити суспільство на краще чи просто бажають отримати якісні послуги, пов'язані з батьківством.

Організація створює і проводить потужні освітні й соціальні проекти, державного та міжнародного формату, міждисциплінарні конференції.

З початком війни організація та її члени створили чати підтримки й волонтерські осередки в підтримку вагітних та породіль. Супроводжували жінок у пологах, надаючи інформаційну, фізичну, психологічну підтримку по всьому світі.

Доули АФПБ активно підтримують дружин військовослужбовців у проекті "Я.Є." Благодійного фонду Рій, жінок, які вимушені були тікати від війни.



З турботою про вас -
Голова організації
Юлія ШУШАЙЛО

+38(097)9450184

doula.com.ua





ПРО НОСІННЯ ДІТЕЙ

Випуск 1 (3)/2023

ЕВОЛЮЦІЙНІ ПЕРЕДУМОВИ НОСІННЯ ДІТЕЙ

Носіння дитини обличчям до себе є фізіологічним і еволюційно сформованим упродовж мільйонів років:

- ◆ у зв'язку з прямоходінням у людей сформувалася виражена зона талії та стегон - це сприяє саджанню дитини на стегно чи, точніше, на талію;
- ◆ хребет немовлят ще не має вигинів, злегка закруглений і тому обмежує рухи стегна лише попереду тіла;
- ◆ стопи людських немовлят у положенні лежачи на спині часто повернені одна до одної, що має сенс саме при посадці на стегно/талію, коли стопи ще не зовсім втратили хапальну здатність;
- ◆ людина належить до тої групи ссавців, молоко яких має низький вміст жиру та білка, тому малюки годуються через короткі проміжки часу або майже безперервно;
- ◆ специфічний розподіл жиру в організмі немовлят: темні ліпідні клітини, які ізолюють тіло малюка, набагато щільніше розподілені на спині, ніж на животику, тому постійний фронтальний контакт є чудовим захистом немовлят від втрати тепла.

ЧОМУ МИ НОСИМО МАЛЮКІВ ОБЛИЧЧЯМ ДО СЕБЕ?

Носіння дітей обличчям до себе (як на руках і в фізіологічних дитячих переносках - слінгах-шарфах, майслінгах, ерго-рюкзаках) зумовлене біологічно і має низку переваг, а саме:

- ◆ фізіологічне положення дитини (рівномірна підтримка хребта і кульшових суглобів);
- ◆ розташування дитячих ніжок не заважає дорослому ні при ходьбі, ні при сидінні;
- ◆ дитина може комфортно спати, поклавши голову на дорослого, її голівку можна зафіксувати, щоб не бовталася;
- ◆ можна годувати дитину грудьми;
- ◆ психологічний комфорт дитини, емоційна стабільність;
- ◆ збереження близькості й інтуїтивно-чуттєвого зв'язку зі своїм дорослим;
- ◆ комфортний розподіл навантаження на дорослого.



 slingosvit.org.ua




 [slingosvit](https://www.facebook.com/slingosvit)



 [@slingoukraine](https://www.instagram.com/slingoukraine)



 [@slingoukraine](https://www.telegram.com/@slingoukraine)

Група підтримки,
спілкування та
консультацій 📍



Фотографія: Світлана Симоненко
Моделі: Оксана Дубінська з донечкою

ТЕМАТИКА КОНСУЛЬТАЦІЙ:

- допомога у виборі та освоєнні слінга дорослим;
- тренування різних намоток відповідно до віку й особливостей малюка, а також зручності дорослого;
- слінгоносіння недоношеної дитини;
- слінгоносіння двійні/тандему;
- короткий екскурс по фізіології носіння;
- підв'язування вагітного/післяпологового живота;
- грудне вигодовування в слінгу;
- висаджування в слінгу.

Як навчитися?

Будь-чого, в тому числі й користуванню слінгом, можна навчитися самостійно. Щоправда, для опанування всіх тонкощів буде витрачено багато цінного часу, здійснено безліч невдалих спроб і, врешті, може напроситися висновок: "слінг нам не підійшов, а так хотілося - його ж хвалили". Консультація у спеціаліста допоможе опанувати слінг у короткий термін і без емоційних розчарувань.

ГО "Всеукраїнська Асоціація Слінгоносіння" пропонує вам послуги зі слінгоконсультацій.

Слінгоконсультація - це динамічний інтерактивний процес. Під час консультацій слінгоконсультант ділиться своїми знаннями й навичками з батьками, допомагає їм навчитися самостійно намотувати чи саджати дитину в слінг.

Фотографія: Єва Досу́жа
Модель: Олександра Кліш з
Донецькою

НЕ СИДИТЬ



СИДИТЬ

Діана Позняк

Творчиня й авторка бренду Di Sling – сертифікована консультантка зі слінгоносіння, яка має великий досвід роботи у цій сфері, є регулярною учасницею медичних конференцій з педіатрії. Пройшла базовий курс навчання в німецькій школі слінгоносіння Trageschule. Мама трьох дітей.

Кожна модель Di Sling ретельно розроблялася командою фахівців, тестувалась і в Україні, й за кордоном, і лише після правок і схвалення допускалася до виробництва. Виріб Di Sling має ПАТЕНТ.

Продукція Di Sling розповсюджується по всьому світу і тисячі молодих батьків уже стали власниками цих слінгів. Щодня їхня кількість зростає.

Di Sling довіряють, оскільки вони несуть повну відповідальність і гарантують якість і безпеку продукції.


by Diana Poznyak



 disling.com



 [@di_sling](https://www.instagram.com/di_sling)

Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі

- Він же там сидить! - кричать нам родичі й випадкові перехожі, коли ми прогулюємося з малюком у слінгу.

Запрошуємо вас разом розібратися, що ж відбувається насправді!

ФІЗИКА СИДІННЯ ДОРΟΣЛОГО

Коли дорослий стоїть або сидить, вектор гравітації збігається з лінією хребта. У цих умовах маємо максимальне навантаження на хребет - міжхребцеві диски стискаються (відбувається компресія). Це навантаження частково створюється земною силою тяжіння, тому в нижній частині хребта воно більше.

Коли людина лежить, хребет перпендикулярний напрямку гравітації - компресії немає. Тому вранці ми вищі, ніж увечері.

Біомеханічні кути тіла, а саме: тулуб - стегно, стегно - гомілка, зазвичай приймають при сидінні на класичних стільцях зазвичай набувають положення, що дорівнює приблизно 90°. Таке положення колінного і кульшового суглобів здебільшого не є оптимальним для кровообігу в ногах та в порожнині малого тазу. Відбувається застій кровообігу.

ФІЗИКА ПЕРЕБУВАННЯ МАЛЮКА В СЛІНГУ

Вертикальне положення малюка в слінгу НЕ дорівнює вертикальному навантаженню на нижні відділи хребта. Дитина в слінгу не сидить у тому розумінні, як ми сидимо на табуретці.

Положення в слінгу умовно вертикальне:

- спинка фізіологічно скруглена,
- таз відставлений далі, ніж плечі,
- голова лежить на грудях дорослого.

Тобто лінія гравітації не пронизує всі хребці й міжхребцеві диски дитини подібно до осі дитячої пірамідки (як це відбувається при сидінні дорослого).

Щільний натяг тканини слінга + скруглене положення = навантаження від верхньої частини тіла дитини переноситься на тіло дорослого.

Інша частина навантаження відводиться на стегна. Підтримка в слінгу здійснюється від коліна до коліна, вся поверхня стегна задіяна: чим більша площа поверхні, тим менший тиск.

ПОЛОЖЕННЯ ДИТИНИ В СЛІНГУ

Це таке ж положення, як і на руках. Має бути відчуття, що мама взяла дитину на руки, потім руки відпустила, а дитина залишилася в цьому ж положенні. Якщо десь хочеться підтримувати, притискати і т.д., тоді треба коригувати намотку.

Найчастіша помилка слінгопочатківця - дитина не притягнута тканиною слінга, і чомусь страшно її притягнути ближче. Однак натяг має бути щільним настільки, що якщо ви нахилєтеся з дитиною в слінгу, вона від вас не відсовується (аналогічно до того, аби ви нахилилися, тримаючи малюка просто на руках).

Насамкінець згадаємо дитячу загадку, яка дуже добре ілюструє положення малюка в слінгу:

"Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі"

Тут дієслово "сидить" відносно морквини вжите в тому ж значенні, що і до малюка в слінгу: морквина в ґрунті не сидить, а рівномірно підтримується, як ляля в слінгу.

Формула успіху грудного вигодовування

ЯК ГОДУВАТИ ГРУДЬМИ - ЩОБ ДИТИНІ ВИСТАЧАЛО МОЛОКА, ВОНА ДОБРЕ НАБИРАЛА ВАГУ, А МАМІ НЕ БУЛО БОЛЯЧЕ?

По-перше, мамі й дитині необхідно навчитися ефективного прикладання до грудей: коли дитина глибоко захоплює і сосок, і більшу частку ареоли. Це допоможе мамі годувати безболісно, а малюк зможе отримувати достатню кількість грудного молока. Слідкуйте за тим, щоб під час прикладання носик малюка був напроти соска. Тоді в нього вийде захопити груди глибоко й асиметрично (з боку підборіддя дитини ареола повністю схоплена, а з боку носика - може виглядати). Ще важливо, щоб немовля під час годування спиралося на тіло матері тазом (обидві тазові кістки притиснуті до мами), грудною клітиною, підборіддям - так йому буде комфортніше годуватися.

По-друге, годуйте дитину за потребою, а не по годинах! Не знаєте, як зрозуміти потребу малюка? Поспостерігайте за ним! Коли дитина починає ворухитися, повертати голову з боку в бік, ніби шукає груди, відкриває ротик, висовує язичок назовні, але при цьому ще не плаче - це рання ознака того, що дитина хоче прикластися до грудей. Краще пропонувати груди саме в цей час - поки дитина спокійна, не нервує. Так вона зможе найефективніше прикластися до грудей. Коли немовля починає плакати, чи ще гірше, заходитись від плачу, червоніти, напружуватись - воно сильно перезбуджене, а тому йому буде важко зосередитися на глибокому прикладанні. Малюк може робити це неакуратно, завдаючи мамі болю.



*Твої груди для малюка -
ніби ресторан: найзруч-
ніший, якісний, цілодобовий.
Ти можеш годувати тоді,
коли потребує дитина і твій організм.
Це нормально!*

А якщо дитина багато спить - по 3-4 години вдень? Це не дуже добре, тому що може бути боляче для мами - груди переповнюються молоком, а також це погано стимулює лактацію. Тоді важливо мамі проявити ініціативу і запропонувати дитині груди: якщо ви побачили, що дитина під час сну починає ворухитися - візьміть її на руки і дайте груди. Іноді діти починають смоктати, не відкриваючи очей.



**Молочні ріки
України**
Громадська організація

Випуск 1(3)/2023

У перший місяць немовля може прикладатися до грудей раз на 1-1,5 години вдень. Так воно налагоджує лактацію, позбавляє вас від зайвого молока і неприємних відчуттів у переповнених молочних залозах, не перевантажує свій шлунок великими об'ємами молока, позбавляє вас від стресу. Не лякайтеся, так часто дитина годуватиметься не завжди!

СЕКРЕТ НІЧНИХ ПРИКЛАДАНЬ

Наостанок треба згадати, що для сталого грудного вигодовування важливо, щоб дитина також прикладалася до грудей вночі. Тут ви теж можете орієнтуватися на сигнали малюка – дитина починає вовтузитися, потягуватися, крехтіти, шукати груди, мама будиться від цього і прикладає до грудей. Навчіться годувати лежачи – так ви зможете також відпочивати, поки дитина смоче. Під час нічних пробуджень намагайтеся не вмикати світло, використовуйте нічник.

Нічні годування є важливими під час усього періоду грудного годування, тому варто попіклуватися про свій сон! А як спати, якщо дитину треба годувати? Рішенням може стати спільний сон в одному ліжку або дитяче ліжечко, яке можна поставити впритул до дорослого ліжка і зняти одну стінку, щоб вам не треба було вставати щоразу, як прокинеться малюк. За ніч малюк може прокидатися поїсти приблизно 3-4 рази.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНІ ВИСТАЧАЄ ГРУДНОГО МОЛОКА?


Дитина, яка отримує достатньо грудного молока, набирає вагу за тиждень від 125 г і більше. Також ви можете слідкувати за частотою сечовипускань. У нормі буде 6 важких багаторазових підгузка на добу чи 12 і більше одноразових підгузків.

А найкращим рішенням, щоб налагодити грудне вигодовування, буде замовити консультацію від спеціаліста з грудного вигодовування. Наша команда готова допомогти вам у цьому. Звертайтеся до нас, щоб отримати відповіді на запитання й практичні поради!



 breastfeeding.org.ua




 [@milky_rivers](https://t.me/milky_rivers)



 [MolochnieReki](https://www.facebook.com/MolochnieReki)



 [@milky.rivers](https://www.instagram.com/milky.rivers)



Ось і настав довгоочікуваний момент зустрічі. Усі переживання вагітності й пологів позаду - на твоїх руках маленьке диво... Напевно, це викликає безмежну кількість різноманітних почуттів і, цілком можливо, що тобі самій ще потрібен час для адаптації й усвідомлення всього, що відбулось. Проте малюк вже потребує твоєї уваги і турботи. Тож із чого починати? Давай спробуємо розібратися,

ЯК ДОПОМОГТИ НОВОНАРОДЖЕНОМУ ДИВУ М'ЯКО АДАПТУВАТИСЯ ДО НОВИХ УМОВ ЖИТТЯ І ДЛЯ ЧОГО?

Для того, щоб краще зрозуміти почуття малючка, давай розглянемо процес вагітності й пологів з його точки зору.

Маленька дитина росла собі й розвивалася в чудовому місці. Окрім цього світу, іншого вона і не знала. Тут вона собі їла, коли хотілося, грала з пуповиною, знаходила свої ручки і ніжки, м'яко погойдувалася від маминих рухів, чула голос, що турботливо щось розказував про зустріч.

Поступово в цьому чудовому місці ставало дедалі тісніше, і от настав момент, коли раптом почало відбуватись щось незвичайне, навколо все почало тиснути і штовхатись. В якісь моменти було ну дуже тісно. Все це тривало, здається, нескінченість, і не було зрозуміло, чи скінчиться все це коли-небудь...

Та раптом той тиск з усіх боків припинився і світло потрапило в очі. Ще й вдих цей перший - не такий вже й приємний момент. Поки що не дуже зрозуміло, де я знаходжусь, що відбувається, куди подівся мій затишний світ...

Але перша хвиля емоцій стишується, і я відчуваю знайомий запах та чую знайомий голос, і наче й не так страшно те все, що зі мною сталося, бо той голос, такий ніжний та наповнений любові, він тут, а значить якось воно буде.

Малюк ще не знає, що відбувається в цьому світі, чого йому боятися, а чому радіти, але він досить чутливо налаштований на почуття своєї мами, і приблизно через рік ти побачиш це більш виразно: в незнайомих ситуаціях він шукатиме тебе очима, щоб зрозуміти, як йому реагувати - лякатись чи радіти. Зараз він поки не може цього зробити, проте його нервова система вже вміє ловити твої сигнали, щоб своєчасно відреагувати у разі небезпеки. Навіть поза межами твого животика. Для малечі ти залишаєшся цілим Всесвітом, тож найважливіше для його м'якої адаптації - це твій стан. Твоя впевненість і спокій допоможуть малечі відчути безпеку. Турботливе тепло твоїх рук, смачне молозиво, твоє співчуття до його переживань допоможуть швидше відпустити ті емоції, що виникали у малюка в процесі народження. Чутливість до його процесів, розуміння тих змін, що сталися із ним впродовж народження допоможуть розуміти його єдину наразі доступну мову - плач.

Світ малючка, в якому він перебував 9 місяців, був доволі «обмеженим» і невеликим. Він перебував у водному середовищі, де не було потреби самому їсти і навіть дихати. А тут, назовні, все зовсім по-іншому, весь світ інший і єдине, що з'єднує із минулим відчуттям спокою, - це ти, його мама.

М'яка адаптація новонародженого малюка



ЯК ІЩЕ МОЖНА ПОМ'ЯКШИТИ АДАПТАЦІЮ?


Знизити чи нейтралізувати всі можливі фактори стресу. Наприклад, не складно приглушити яскраве світло, створити для мами з немовлям гніздечко, імітуючи замкнений простір (звісно, враховуючи питання безпеки), враховувати ніжність шкіри, яка тільки пристосовується до нового середовища, звичну для малючка плавність рухів та звичку бути ситим за потребою.

Цей список можна продовжувати, але хочеться, щоб ця адаптація не додавала стресу мамі, а навпаки допомагала налаштуватись на одну хвилю із дитиною, укріплювала їхній зв'язок та впевненість у власних силах.

Фізіологічно новонароджена дитина здатна впоратися із адаптацією до таких кардинальних змін навколишнього середовища, ми бачили це не раз, це ж не перша дитина, що народилася. Але це твоя дитина, і саме ти можеш зробити її адаптацію ще м'якшою. Це не означає, що тобі потрібно навантажити себе додатковими обов'язками чи правилами. Це означає, що твоя турбота про себе - твій вклад в адаптацію немовляти, бо твій стан для нього важливий!

*З турботою про ваш емоційний стан -
Ірина Котова*



 @kotova_bodytherapy



 dancingmammy



Квітніть разом з нами!

Давайте знайомитися ближче! Магазин @gv_mamalook уже три роки робить щасливими вагітних, молодих матерів та їхніх малюків. Мене звати Юля. Я - мама двох дівчаток, маю 5-тирічний досвід ГВ (грудного вигодовування). Коли я вперше побачила одяг зі спеціальними "фішками" для вагітних та годуючих, я вже годувала свою другу дитину. Я була вражена, що матері можуть одягатися настільки зручно й сучасно! Тому моєю метою стало поширювати цей одяг серед матерів. Ми працювали з різними виробництвами по Україні й зупинилися на найкращих. Вони гарантують якість, можливість обміну та повернення.



ПЕРЕВАГИ ОДЯГУ ДЛЯ ГВ:

1 Зручність доступу

Спеціальні застіжки, блискавки або передні панелі дозволяють легко і швидко дістати груди для годування малюка без необхідності повного оголення.

2 Приватність

Груди оголюються лише настільки, наскільки потрібно для годування малюка, що забезпечує мамі більшу приватність при годуванні у громадських місцях.

3 Збереження тепла

Одяг для ГВ надає додатковий захист від холоду під час годування, допомагаючи зберегти тепло для вас і вашої дитини.

4 Стиль і мода

Цей вид одягу дозволяє вам залишатися стильними і модними, в той час як ви продовжуєте годувати свою дитину.

5 Практичність

Одяг для ГВ практичний і зручний, що значно спрощує грудне годування малюка і робить його більш зручним для матері і дитини.

6 Підтримка грудей

Наш одяг надає можливість за необхідності носити підтримуючий бюстгальтер, що допомагає забезпечити комфорт і підтримку грудей.

Завітайте до нас - знайдіть найкращі образи для найважливішого періоду вашого життя!

З турботою про ваш стиль -
Юлія та @gv_mamalook



@gv_mamalook





Ладування живота

Випуск 1(3)/2023

ЩО ЦЕ ЗА МЕТОД?

Правка (ладування) живота - стародавній метод відновлення і підтримки здоров'я через м'яку дію рук на внутрішні органи. Сучасною мовою це часто називають вісцеральною терапією, від латинського слова viscera – нутрощі. Живіт – це клавіатура від нашого "скафандра"! Грамотно впливаючи на нього, можна налаштувати і гармонізувати в тілі безліч процесів. Під час сеансу повільними чуйними дотиками знаходимо у животі болючі місця, ущільнення, спазми, затиснення, спайки та м'яко дбайливо їх прибираємо. Я навмисно пишу в множині "знаходимо", "прибираємо", тому що ми - я і ви - робимо це разом. Я впливаю на живіт, ви даєте зворотний зв'язок: що ви відчуваєте, що відбувається в тілі, що де болить, коле, куди віддає, тягне, стріляє, і таким чином відбувається постійне живе калібрування. Це наш із вами спільний танець. Тут немає мови про те, щоб потерпіти через "не можу" - все робимо рівно на-стільки, наскільки дозволяє ваше тіло, з любов'ю, поринаючи у фізичне і психо-логічне розслаблення.

Правка-ладування живота - не просто масаж чи проминання тіла. Щоб усе спрацювало, важливе знання анатомії й певна послідовність дій. Звільняємо певні сфінктери, знімаємо спазм з верхньої та нижньої діафрагми, тільки потім глибоко проробляємо кожен орган і теж у певному порядку, щоб все зайве могло безперешкодно виходити назовні. У результаті зникають спазми органів, фасцій, судин, відновлюється іннервація, кровопостачання, лімфотік, циркуляція інших рідин в організмі, і тіло поступово перебудовується на правильну роботу.

КОМУ ПІДХОДИТЬ?

Правка-ладка живота підходить усім: дітям від народження і дорослим до похилого віку. І вагітним, і тим, хто народила, і тим, хто годує. А особливо тим, хто щодня відчуває колосальний стрес, як ми зараз в Україні... Тому що від стресу походить неконтрольований спазм усіх судин (від якого блокується нормальна робота органів), і цей спазм потрібно регулярно цілеспрямовано розслаблювати, щоб запобігти його перетворенню на різноманітні діагнози.

Ладування живота корисне і тим, у кого вже є тілесні проблеми, і тим, у кого нічого не болить і кого нічого не турбує. Це чудовий спосіб збереження, підтримки та зміцнення здоров'я! Ви ж доглядаєте, наприклад, за зубами, щоб вони залишалися міцними і красивими? Все тіло теж потребує турботи та періодичного "техобслуговування".

Правка прибирає з тіла все зайве, що може порушити баланс і викликати збій у роботі органів та систем. Ті, хто робить її регулярно, у спеціаліста чи сам/сама собі, не мають потреби ходити до лікарів чи аптек. Наші прашури знали цей секрет.

Не вірте моїм словам - спробуйте! Відчуйте, як ваше тіло відгукується на цей вплив. І, можливо, ви відкриєте, що це той пазлик, якого вам не вистачало для міцного здоров'я. Запрошую вас на сеанс у свій затишний простір.

Щиро ваша -
Ірина Ярмоленко



+380667223359

 @yarmirina_nature





Турбота про себе з турботою про довкілля

НАВІЩО ПОТРІБНІ ЛАКТАЦІЙНІ ВКЛАДКИ?

Знаєте, які лактаційні вкладки MammyKo найпопулярніші в США? - мериносів без мембрани.

Замість мембрани як водонепроникний шар використовується вовнофліс. Щоб забезпечити водонепроникні властивості, за потреби, обробляють ланолином.

Лактаційні вкладки допомагають підтримувати комфорт і гігієну під час періоду грудного вигодовування і стають незамінним аксесуаром для багатьох годуючих матерів:

- ✓ поглинання надлишку молока;
- ✓ збереження сухості;
- ✓ захист від натирання;
- ✓ комфорт;
- ✓ приватність/конфіденційність у громадських місцях.



ПЕРЕВАГИ БАГАТОРАЗОВИХ ПІДГУЗКІВ І ТРЕНУВАЛЬНИХ ТРУСИКІВ:

1 Екологічність

Користування багаторазовими підгузками допомагає зменшити пластикове засмічення довкілля. Задумайтеся: 200 штук памперсів (середня кількість використаних одноразових підгузків для дитини до 1 року) чи 5 штук багаторазових підгузків?

2 Економія

Навіть при вищій вартості спочатку, багаторазові підгузки зазвичай довше служать, що робить їх вигіднішими в довгостроковій перспективі.

3 Зручність

Сучасний дизайн, відмінна посадка роблять комфортнішим період носіння і період привчання до горщика. Захист ніжної шкіри від подразнень та запрівань.

4 Навчання

Тренувальні трусики допомагають дитині краще відчувати своє тіло в період привчання до горщика.

5 Різноманітність

Існує великий вибір дизайнів та стилів багаторазових підгузків і тренувальних трусиків для найвибагливіших модників і можлиць.



Вибір, що рятує планету і дарує комфорт



У третій тиждень жовтня проходить Екологічний менструальний тиждень.

#Environmenstrualweek - це міжнародна кампанія, яка проводиться у всьому світі з 2018 року і має на меті активно порушувати питання різних аспектів менструації, зокрема висвітлювати небезпеку одноразових менструальних засобів та їхній вплив на здоров'я жінок і забруднення планети.

Науково доведено, що багаторазові прокладки не несуть небезпеки для здоров'я жінки за умови правильного використання і догляду. Київський пологовий будинок №3 й окремі гінекологи рекомендують породіллям у післяпологовому періоді користуватися саме багаторазовими прокладками. Також ви завжди можете поцікавитися професійною думкою свого гінеколога, щоб розвіяти всі сумніви.

Багаторазові прокладки залишаються "свіжішими", ніж одноразові. Це пояснюється тим, що тканина дихає, дозволяючи волозі випаруватися. Менше вологи означає менше бактерій, які вражають нашу мікрофлору та/або створюють небажані запахи.

Окрім нагромадження відходів, які розкладаються протягом 500-800 років, сам процес виготовлення одноразових засобів гігієни також забруднює воду, повітря та місця проживання тварин. Перехід на багаторазові прокладки може кардинально це змінити, адже знизить попит на одноразові, а отже і знизить обсяги їхнього виробництва.



ВИПУСК 1(3)/2023

Багаторазові прокладки прості в догляді: потрібно лише швидко прополоскати в холодній воді, доки вода не стане прозорою, а потім помістити їх у пральну машину разом із рештою одягу. Висушити.

Багаторазові прокладки виготовляють із тканин, які легко відпираються, тому жодних неприємних нюансів, які асоціюються в жінок з менструальними ганчірками, вони не мають протягом років використання (5 років і довше).

Транспортування акуратно згорнутої прокладки в герметичному пакету також не створює незручностей:

- використана прокладка займає стільки ж місця, як і чиста,
- герметичний пакетик перешкоджає крові засохнути і цим самим спрощує подальше відпирання без замочування;
- можливі запахи не розповсюджуються.

Обираючи багаторазові прокладки, ви робите внесок у світ без відходів і підтримуєте інтимне здоров'я.

Відчуйте різницю і зробіть правильний вибір для себе й навколишнього середовища!



ТМ "YUKA" - український бренд етичної натуральної косметики

ВИПУСК 1(3)/2023

Ось уже 11 років ми створюємо натуральні й корисні продукти для вашої краси та здоров'я без шкоди для навколишнього середовища. У 2019 ми підтримали програму усвідомленого споживання, повністю відмовившись від пластику та перейшовши на екологічну упаковку для продукції, яку тепер можна повернути для повторного використання. Ми співпрацюємо з провідними постачальниками інноваційних натуральних активів, що дозволяє створювати не лише безпечні, а і високоефективні формули наших косметичних продуктів.



НАШІ ПЕРЕВАГИ:

- ✓ власне екологічне виробництво (Київська область);
- ✓ інноваційні натуральні формули без ПЕГ, силіконів, парабенів, віддушок і спирту;
- ✓ екосертифіковані олії та біорозкладні компоненти від провідних виробників світу;
- ✓ екологічна скляна і картонна упаковка для продукції;
- ✓ діючий проєкт із повернення тари і флаконів для повторного використання.



НАШІ ПРИНЦИПИ:

1. Не використовувати продукти нафтопереробки, сульфати (SLS, SLES), парабени, силікони і спирт.
2. Не забруднювати навколишнє середовище в процесі виробництва, тестування і використання продукції.
3. Не тестувати косметику на тваринах.
4. Поєднувати у виробництві натуральні інгредієнти, подаровані нам самою природою, з сучасними досягненнями.

Запрошуємо вас приєднатися до руху етичного споживання й обрати етичну натуральну косметику для догляду за собою і своїм малюком! Ця косметика - не лише відмінний спосіб підтримати вашу красу та здоров'я, але й важливий крок у збереженні навколишнього середовища і допомоги тим, хто стоїть за виробництвом цих продуктів.

Зробіть свій внесок у підтримку етичних цінностей і здорового споживання! Купуйте етичну натуральну косметику й допоможіть побудувати світ, де краса поєднується з етикою і дбайливістю до нашої планети. Разом ми можемо змінити світ до кращого!

YUKA
nature cosmetics



yuka.ua



@yuka_naturecosmetics



Yukaboonaire

Ніколи не трясіть дитину.

Плач - це нормально. Тряска - ніколи

Синдром дитячого струсу (СДС), Shaken Baby Syndrome (SBS), або синдром струшеної дитини – це комплекс системних порушень, що виникли на тлі струсу або струшування дитини.

СДС дитини - це форма жорстокого поводження з дітьми, яка може призвести до незворотного пошкодження мозку або смерті малюка. Найчастіше причиною служить емоційний стан батьків або особи, яка доглядає дитину, в результаті якого є ризик заподіяння істотної шкоди немовляті.

СИМПТОМИ

Голова у немовлят становить близько 25% від ваги усього тіла. Так само не сформовані кістки черепа і м'язи шиї, які сприяють зайвій рухливості та крихкості цієї ділянки.

Симптоми струшування малюка:

- неспокійний стан дитини
- проблеми зі сном
- крововиливи
- проблеми з диханням
- відсутність апетиту
- блювота
- бліда або синювата шкіра
- параліч
- кома.

Так само можуть бути синці на обличчі або сліди забиття на тілі дитини.

Приховані травми, які не можуть бути виявлені невідготовленими фахівцями:

- внутрішньочерепний крововилив
- ушкодження спинного мозку
- переломи ребер
- пошкодження кісток рук та ніг.

У деяких дітей із синдромом струшування також спостерігаються ознаки і симптоми жорстокого поводження.

КОЛИ ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

Негайно(!), якщо ви підозрюєте, що ваша дитина отримала травму внаслідок сильного струсу. Ви можете звернутись до педіатра дитини або відвезти дитину до найближчого відділення невідкладної допомоги. Своєчасне звернення врятує дитині життя і завадить розвиненню подальших серйозних проблем зі здоров'ям малюка.

Батьки також можуть розповісти й попередити інших осіб, які наглядають за дитиною, про небезпеки синдрому струшування. Довгий плач немовляти може по-різному впливати на дорослих, викликати дратівливість або роздратованість, які складно проконтролювати на тлі постійної втоми або стресу.



Випуск 1(3)/2023

ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ МАЛЮКА?

- ✓ Усвідомити, що синдром струшування - не міф і не вигадка.
- ✓ Переглянути можливі очікування від батьківства, досвід у всіх різний.
- ✓ Ознайомитися з простими техніками самозаспокоєння, наприклад, рахувати до 10 або робити кілька глибоких вдихів.
- ✓ Ви можете, забезпечивши дитині безпечні умови(!), у роздратованому стані вийти з кімнати з дитиною на деякий час (5-7 хвилин), періодично повертаючись та перевіряючи стан дитини.
- ✓ Ви можете зателефонувати емоційно стійкій людині у вашому оточенні, котра точно підтримає вас без осуду.
- ✓ Пам'ятайте, що є періоди, коли дитина плаче без явної причини (якщо нещодавно був огляд педіатра і здоров'я в порядку).
- ✓ Якщо у вас є найменший сумнів у людині чи немає довіри до неї - не залишайте дитину з такою людиною.
- ✓ Уточніть, перевірте та переконайтеся, що ті, хто доглядає і допомагає вам доглядати за дитиною, знають і розуміють написане вище.

Синдрому струшування немовляти можна запобігти!

Іноді для цього достатньо запропонувати допомогу в нагляді за малюком молодим батькам, щоб мама просто спокійно поїла чи поспала, тато переключив увагу на маму, і вони приділили трохи часу собі чи одне одному.

Більше інформації про безпеку дітей можна дізнатися на моїй сторінці у Facebook.

З турботою про безпеку ваших дітей

Олена ЛІЗВІНСЬКА - тренерка з безпеки дітей, психологиня, незалежна фахівчиня з оцінки ризиків, керівниця iKiD



З чого почати: ключові аспекти перших місяців життя з новонародженим

ПЕРШІ МІСЯЦІ МАТЕРИНСТВА: АДАПТАЦІЯ ДО НОВОГО ЖИТТЯ

Жінка, котра щойно народила. Скільки одразу питань та емоційних станів з'являється у неї. Перед нею відкривається новий світ і зазвичай – з безліччю викликів. Та й очікування батьків стосовно дитячого сну дуже розходяться з реаліями.

Що ж можна зробити для того, щоб ця адаптація до нового життя пройшла найбільш лагідно для всіх?

Є кілька задач, на які потрібно звернути увагу з перших днів:

- відновлення мами
- організація грудного вигодовування
- організація відпочинку мами, тата і дитини.

СПІЛЬНИЙ СОН ТА ЙОГО ВАЖЛИВА РОЛЬ У ПЕРШІ МІСЯЦІ ЖИТТЯ

Перші місяці життя дитини називають ще 4-м триместром вагітності. І це не дивно, бо всі вищеперераховані задачі якраз можна закрити перебуванням разом максимальну кількість часу. Наші діти народжуються достатньо незрілими і потребують контакту з мамою для частих годувань і регуляції сну. А мама, в свою чергу, може спокійно відновлюватись, відпочиваючи разом із дитиною. І можу впевнено сказати, що переносити дитину на руках чи переситити увагою тут неможливо, адже це першочергова потреба дитини.

Саме тому малюки найспокійніше себе ведуть, коли мама поруч, і сплять довше у мами на руках, а не коли їх відклали в окреме ліжко. Адже для них стільки всього нового – дихання, температура, вітер, сухість повітря тощо. А коли вони повертаються до мами на руки і мама щільно притискає до грудей, це нагадує той безпечний світ в утробі. Чути знайомий стукіт серця, тепло тіла, дитина розуміє, що саме тут вона може розслабитися і відпочити.



ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ МАТЕРИНСТВА: ПЕРЕЖИВАННЯ БАТЬКІВ І РЕАЛІЇ НОВОГО ЖИТТЯ

У суспільстві дуже розповсюджена думка, що дитина перших тижнів життя тільки спить міцно і їсть. Але насправді більшість часу сну новонародженої дитини займає фаза поверхневого сну. Тому оце "спить, як немовля", що зазвичай означає "дуже міцно", є міфом. І це важливо розуміти, щоб не сильно розчаруватися після народження.

Природою продумана ця робота мозку дитини спеціально задля того, щоб забезпечити безпеку життя, адже функції дитячого організму ще не досконалі й немовля могло б не завжди реагувати на першочергові потреби, якби знаходилося більше часу у фазі глибокого сну.

Але якщо вам не комфортно з цим, якщо боляче годувати чи у вас є якісь переживання, тривоги за дитину, чи ви не знаєте як організувати ці перші тижні життя так, щоб вам було спокійно. Якщо ви не знаєте як безпечно організувати спільний сон. То обов'язково звертайтеся до спеціалістів, чим раніше ви приймете це рішення тим швидше зможете насолоджуватися вашим материнством і отримувати задоволення від знаходження поруч з малюком.

З турботою про вас -

*Тетяна БАЛОВНЄВА,
консультантка з грудного вигодовування
та сну ГО "Молочні ріки України"*



БЛАГОДІЙНИЙ
ФОНД "РІЙ"



ПРОГРАМА ПІДТРИМКИ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У СТАНІ ВАГІТНОСТІ ТА
З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ВІД БЛАГОДІЙНОГО ФОНДУ "РІЙ"

теплі кола, рівний рівному, де жінки спілкуються між собою з підтримкою психологів

Трай-йога та йога для вагітних жінок
курс підготовки до пологів, теорія та практика

"В обіймах" - програма, де кожна вагітна чи молода мама отримує індивідуальний супровід та підтримку

різносторонні тренінги для покращення емоційного, фізичного та загального стану учасниць

практикуми зі спілкування в родинях військовослужбовців на відстані та поряд
підтримка психологів в кризових, важких ситуаціях

комунікаційні чати, де кожна жінка може отримати підтримку та пораду

**В НАШОМУ ПРОСТОРІ КОЖНА МОЖЕ ВІДЧУТИ, ЩО ВОНА НЕ ОДНА
Я.Є. - ТУТ ЗІГРІЮТЬ І НАДАДУТЬ КВАЛІФІКОВАНУ ДОПОМОГУ**

ДОПОМОЖИ УКРАЇНЦЯМ ДІЗНАТИСЬ ПРО ЦЕЙ ПРОЄКТ

QR-код



або в телеграмі
https://t.me/YaYe_chatbot
це чат-бот проекту,
який допоможе
zareestruvatysya

Наші соціальні мережі:



facebook.com/ya.ye.ukraine



instagram.com/ya.ye_ukraine

