

## Естествена Бебешка Хигиена

Наскоро сте станала майка или щастливото събитие Ви предстои? Наред с другите вълнения, питате се какви памперси да използвате за детето си.

А минавало ли ви е през ума, че може и да не използвате памперси изобщо?

### За какво става дума?

Методът на отглеждане на бебето без пелени се нарича „естествена бебешка хигиена“ (ЕБХ) и е познат от самото съществуване на човешкия род. Около 70% от бебетата на Планетата ни растат без пелени. Това не се случва само в топлиите райони, но и сред народите на Север, в Гренландия, Аляска, Сибир.

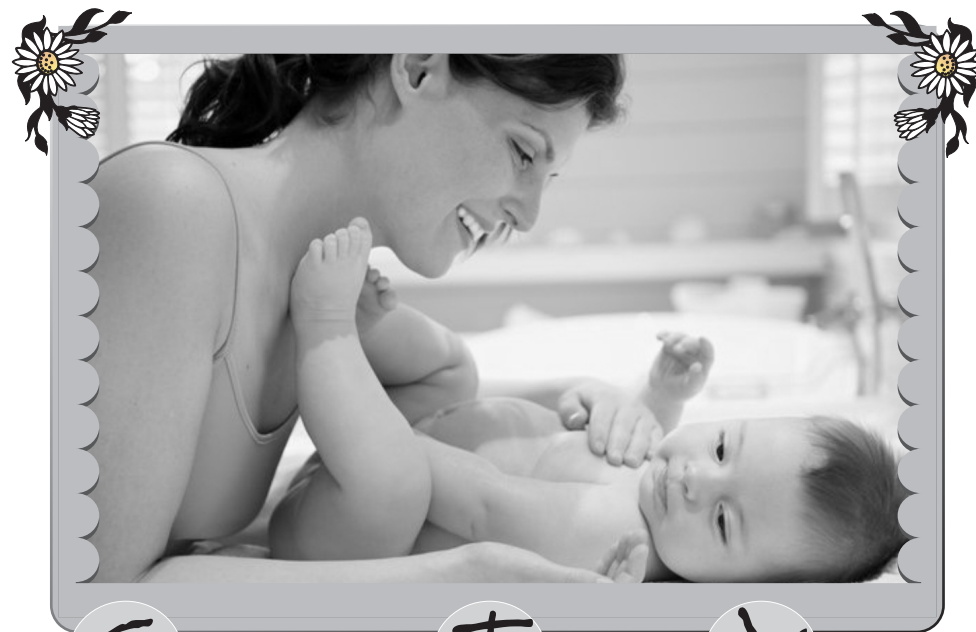
Все повече родители от Западното общество се завръщат към този метод, водени от желание за по-добра комуникация с бебето, за откликване на неговите естествени нужди да бъде сухо и чисто и от стремеж за опазване

на околната среда и изхвърляне на по-малко неразградим боклук, какъвто са памперсите.

### Повече за ЕБХ

Още от раждането си бебетата имат естествен инстинкт да се пазят чисти и сухи, точно както възрастните. Те подават сигнали, когато имат нужда да се изходят, точно както Ви сигнализират и когато са гладни или изморени. Ако мама не обръща внимание на естествените нужди на бебето и не му предлага да се изходи, а използва за целта памперси, бебетата постепенно престават да дават сигнали, че им се пишка или ака.

Важно е мама да следи естествения ритъм на бебето, което става много лесно, когато бебето е оставено на пелена или одеалце по голо дупе. Вероятно ще забележите, че бебетата пишкат почти веднага след сън, около 10-15 мин след хранене или след като



## Естествена Бебешка Хигиена

Наскоро сте станала майка или щастливото събитие Ви предстои? Наред с другите вълнения, питате се какви памперси да използвате за детето си.

А минавало ли ви е през ума, че може и да не използвате памперси изобщо?

### За какво става дума?

Методът на отглеждане на бебето без пелени се нарича „естествена бебешка хигиена“ (ЕБХ) и е познат от самото съществуване на човешкия род. Около 70% от бебетата на Планетата ни растат без пелени. Това не се случва само в топлиите райони, но и сред народите на Север, в Гренландия, Аляска, Сибир.

Все повече родители от Западното общество се завръщат към този метод, водени от желание за по-добра комуникация с бебето, за откликване на неговите естествени нужди да бъде сухо и чисто и от стремеж за опазване

на околната среда и изхвърляне на по-малко неразградим боклук, какъвто са памперсите.

### Повече за ЕБХ

Още от раждането си бебетата имат естествен инстинкт да се пазят чисти и сухи, точно както възрастните. Те подават сигнали, когато имат нужда да се изходят, точно както Ви сигнализират и когато са гладни или изморени. Ако мама не обръща внимание на естествените нужди на бебето и не му предлага да се изходи, а използва за целта памперси, бебетата постепенно престават да дават сигнали, че им се пишка или ака.

Важно е мама да следи естествения ритъм на бебето, което става много лесно, когато бебето е оставено на пелена или одеалце по голо дупе. Вероятно ще забележите, че бебетата пишкат почти веднага след сън, около 10-15 мин след хранене или след като

Отпечатай двустранно, после срежи листа по пунктираната линия

са полегнали малко по корем. Всяко бебе има свой собствен ритъм на изхождане, но майчиният Ви усет и опит ще Ви подсказват най-точно кога да предложите на бебето си да се облекчи.

### Кога да започна?

Можете да започнете непосредствено след раждането на бебето. Колкото по-малко е бебето, толкова по-ясни и недвусмислени са сигналите, които подава за естествените си нужди. Отначало може да използвате многократни пелени, парчета тензух и обикновени бебешки гащи. Колкото повече практикувате ЕБХ, толкова по-добре ще разпознавате сигналите, които Ви подава бебето. Така нуждата от многократните пелени или тензуха вероятно напълно ще отпадне. Разбира се, можете да започнете и когато бебето е вече на няколко месеца, просто ще минат няколко дни в опознаване на ритъма на изхождане на Вашето бебе, преди да се почувствате по-уверени.



© ЕБХ бебето само се грижи за хигиената си. Това му дава самостоятелност и самочувствие.



Двуседмично бебе, което няма нужда от памперс. То сигнализира на мама, когато има нужда и тя го завежда в тоалетната.

### Защо ЕБХ?

ЕБХ няма нищо общо с ранното приучаване към гърне, за което психолозите са единодушни, че носи повече вреди, отколкото ползи. ЕБХ не е принуда за бебето, а просто отклик на неговите естествени нужди. Мама само предлага на бебето да се изходи, а то решава дали ще го направи наистина, не става въпрос за принудително седене на гърнето или издържане с часове над легенчето.

### Ползите от ЕБХ не са никак малко:

- Много по-голям комфорт за бебето и по-голяма свобода на движението
- По-добра комуникация между мама и бебе
- Бебето разпознава и сигнализира за естествените си нужди от самото начало. Благодарение на това, то много по-рано ще придобие тоалетни навици (обикновено преди годинка)
- Кожата на бебето е чиста, суха и без раздразнения
- Отпада нуждата от класическия метод за приучаване към гърне и премахване на памперса
- Опазване на околната среда от тоновете токсичен боклук
- Спестяване на пари за домакинството

За повече информация вижте [www.BezPeleni.info](http://www.BezPeleni.info)

са полегнали малко по корем. Всяко бебе има свой собствен ритъм на изхождане, но майчиният Ви усет и опит ще Ви подсказват най-точно кога да предложите на бебето си да се облекчи.

### Кога да започна?

Можете да започнете непосредствено след раждането на бебето. Колкото по-малко е бебето, толкова по-ясни и недвусмислени са сигналите, които подава за естествените си нужди. Отначало може да използвате многократни пелени, парчета тензух и обикновени бебешки гащи. Колкото повече практикувате ЕБХ, толкова по-добре ще разпознавате сигналите, които Ви подава бебето. Така нуждата от многократните пелени или тензуха вероятно напълно ще отпадне. Разбира се, можете да започнете и когато бебето е вече на няколко месеца, просто ще минат няколко дни в опознаване на ритъма на изхождане на Вашето бебе, преди да се почувствате по-уверени.



© ЕБХ бебето само се грижи за хигиената си. Това му дава самостоятелност и самочувствие.



Двуседмично бебе, което няма нужда от памперс. То сигнализира на мама, когато има нужда и тя го завежда в тоалетната.

### Защо ЕБХ?

ЕБХ няма нищо общо с ранното приучаване към гърне, за което психолозите са единодушни, че носи повече вреди, отколкото ползи. ЕБХ не е принуда за бебето, а просто отклик на неговите естествени нужди. Мама само предлага на бебето да се изходи, а то решава дали ще го направи наистина, не става въпрос за принудително седене на гърнето или издържане с часове над легенчето.

### Ползите от ЕБХ не са никак малко:

- Много по-голям комфорт за бебето и по-голяма свобода на движението
- По-добра комуникация между мама и бебе
- Бебето разпознава и сигнализира за естествените си нужди от самото начало. Благодарение на това, то много по-рано ще придобие тоалетни навици (обикновено преди годинка)
- Кожата на бебето е чиста, суха и без раздразнения
- Отпада нуждата от класическия метод за приучаване към гърне и премахване на памперса
- Опазване на околната среда от тоновете токсичен боклук
- Спестяване на пари за домакинството

За повече информация вижте [www.BezPeleni.info](http://www.BezPeleni.info)

Отпечатай двустранно, после срежи листа по пунктираната линия