

КАК РОДИТЬ РЕБЕНКА НА БАЛИ



Автор:
Анна Ященко

Контакты:
E-mail: arkaa@yandex.ru
Фейсбук: <https://www.facebook.com/anna.yashchenko>
ВК: <https://vk.com/annayashchenko>

Что есть еще интересного:

Есть у меня еще подобная книга, с элементами путеводителя [«Жизнь с детьми на Бали»](#). Там все-все очень подробно дано. Все развлечения, где что покупать для ребенка, где лучше поселиться, где лечить, подробнейший разбор всех международных садиков и школ на Бали и многое другое. Поможет сделать незабываемой и полной ярких впечатлений жизнь ребенка.

И еще есть курс «Как переехать на Бали». Так как мы там жили больше двух лет, то тема изучена хорошо. Курс детей на Бали входит в курс Как переехать на Бали. Он не совсем закончен, поэтому очень недорого отдается сейчас.

Есть еще такой вот пост от меня в моем блоге, как [«Алгоритм действий по переезду в любую страну ЮВА на длительное проживание»](#).

Ну и пишите с любыми вопросами по контактам выше



РОДЫ НА БАЛИ ОТ А ДО Я

СОДЕРЖАНИЕ:

Плюсы и минусы проживания в ЮВА (и на Бали) во время беременности, рождения и после рождения ребенка

Естественные роды на Бали в клинике Буми Сехат и мой опыт

Что собой представляет клиника Буми Сехат?
Робин Лим
Подход к родам в клинике Буми Сехат
Лotosовое рождение
Как проходит обследование беременной женщины в Буми Сехат?
Русская акушерка на Бали
Проживание рядом с клиникой Буми Сехат
Что брать с собой на роды в Буми Сехат?
После родов
По поводу страхов естественных родов
Как проходили мои роды в Буми Сехат?
Как проходил роды в Буми Сехат у других девушек?

Стоимость родов на Бали

Роды в других больницах на Бали

Контакты всех основных больниц

Акушерки на Бали

Что еще приготовить заранее для будущего новорожденного?

Что взять с собой из России на Бали для родов и младенца?

Оформление документов на новорожденного ребенка

Оформление ребенка для граждан Украины

Получение детского пособия из России на ребенка, рожденного за границей

Получение рабочей визы КИТАС для ребенка на Бали

Питание при беременности на Бали

Прививки детям

Перелеты беременной женщины. Когда вылетать на Бали, чтобы успеть родить?

Что еще?

Полезные магазины

Кому можно задать дополнительные вопросы?

Дополнительные материалы и ресурсы

Англо-Русско-Индонезийский словарь по родам на Бали

ПРЕИМУЩЕСТВА ПРОЖИВАНИЯ В АЗИИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ, РОЖДЕНИЯ И ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Все преимущества я смогла в полной мере оценить, прожив в Азии в целом уже около 8 лет и более трех лет от рождения ребенка. Почти сразу после рождения Тимофея мы уехали на Шри-Ланку на полгода, потом в Гоа, в Индию на 9 месяцев, потом во Вьетнам, где я живу второй год и планирую задержаться еще в кайтерской деревне Муйне, [я писала подробнее, как я тут живу здесь](#)).

По моим ощущениям, ничего, лучше Юго-Восточной Азии для маленьких детей нет)



1. **Огромное снижение трат на ребенка и на беременную женщину.** Не надо колясок, теплой одежды и вообще одежды нужно мало - как минимум до полугода ребенок может ходить только в подгузниках (если вы, конечно, не находитесь в каком-нибудь Непале или на севере Таиланда в зимний период, или в дождливый сезон в Убуде).

Во время беременности женщине не нужно запастись специальной одеждой большого размера - достаточно просторных футболок, широких шорт, платьев и красивых сарафанов, которых здесь очень много. Легко и дешево решается проблема с обувью для пополневших и отекающих ног или выросших на пару размеров после беременности. Одежду любого размера подобрать тут просто и не дорого.

2. **Огромная экономия времени** на переодевание ребенка и прогулки, как минимум. Когда я разговариваю с подругами из России и слушаю их рассказы о том, как проходит их день, я понимаю, что теплая погода и дома с естественной вентиляцией экономят мне как минимум несколько часов в день. Плюс делают здоровее и счастливее ребенка. Именно благодаря этой экономии, с самого рождения ребенка я успеваю еще и довольно много работать и заниматься собой. Кроме того, например, в Муйне довести ребенка до бассейна или няни – это 10 минут на байке, сборов практически не нужно. Поэтому экономии в плане времени очень много.

3. **Полезная и недорогая еда** для беременной женщины или кормящей мамы, а также для прикорма маленькому ребенку - фрукты, овощи, кокосы (как твердая мякоть, так и сок очень рекомендуются), свежая рыба и морепродукты, всевозможная зелень круглый год и много всего в широком ассортименте.

4. **Чистый и здоровый воздух.** Если вы живете не в Бангкоке и не в центре Бали – Денпасаре, то и вы, и ваш ребенок получите много свежего воздуха. Вам даже не обязательно много гулять, чтобы его получать. Если вы живете недалеко от моря, то вплоть до последних месяцев беременности и начиная с первых месяцев жизни ребенка можно ездить или ходить на море, плавать и дышать целебным морским воздухом.

5. **Нет зимних простудных заболеваний, ОРВИ и других,** которыми болеет каждый ребенок хотя бы раз в год в России. Их не будет совсем, если еще и закаливать ребенка обливаниями или плаванием в прохладной воде – в ванной, бассейне или даже океане. Пока мой ребенок ни разу не был у врачей за 3 года. Все болезни проходили пока достаточно быстро и температура уходила сама, без использования лекарственных средств. Думаю, во многом этому способствуют и лотосовое рождение без быстрого перерезания пуповины, и отсутствие прививок, и почти 3 года кормления грудью, и совместный сон, и закаливание в море и бассейне, и хорошая психологическая атмосфера в плане спокойной и довольной своей жизнью мамы – все это складывается в хороший иммунитет у ребенка.

6. Тактильный контакт ребенка и родителя всегда и везде. С самого рождения вы можете носить своего ребенка голого, приложив к своему голому телу. И вообще, если вы будете носить ребенка в слинге, а не в коляске и спать совместным сном, то ребенок получит много тактильного контакта, объятий, прижиманий, что очень полезно для психики ребенка, его спокойствия и здоровья. До 3-5 лет ребенку очень важно получить этот базовый комфорт, знать, что в мире все хорошо и спокойно, а дальше уже можно из него выходить от мамы все дальше и дальше.

7. Уединение. Чаще всего на Бали и в других странах Азии получается снимать отдельные дома (иногда проживание бывает в кондоминумах или в гестхаусах). Обычно вы находитесь своей семьей, со своим ребенком в уединении. Никого не беспокоите, и никто не беспокоит вас. В некоторых странах или районах Бали можно снять дом с очень большим участком, садом, бассейном, двором.

Большой плюс также в отсутствии чужой энергетики и необходимости слушать, как протекает жизнь ваших соседей за потолком или стенкой. Если вы - кормящая мама, вы можете выходить в сад или на балкон в том виде, в каком вам удобно – например, обнаженной по пояс, кормя ребенка грудью, не думая о том, что вас могут увидеть и что-то не то подумать. Когда ребенок плачет, тоже не переживаете, что кому-то это мешает, не раздражаетесь, это не передается ребенку и обратно по цепочке вам и другим членам семьи. Все более комфортно и спокойно.

8. Добрая и хорошая энергетика. Азиаты – на удивление, очень улыбчивый и веселый народ. Да, часто в туристических районах можно встретить вымогателей или уставших от туристов представителей местного населения. Но в целом, а особенно в удаленных от туристических объектов местах вы всегда будете встречать постоянно улыбающихся, смеющихся людей, которые очень любят поесть, повеселиться и любят детей. Я не могу припомнить ни одного хмурого азиата в ЮВА или такого, который бы долго таким оставался и не рассмеялся при первой же шутке. Детей в семьях на Бали и в других странах ЮВА всегда много и сложно увидеть, чтобы кто-то ругался на своего ребенка.

Естественно, что в такой обстановке будет приятно встречать каждый свой день в особенном положении в ожидании ребенка или жить среди таких людей после его рождения. Беременным женщинам тут обычно повышенное внимание и забота. А когда родится ваш ребенок, и вы будете выходить с ним на прогулку, очень много людей в любой стране ЮВА будут счастливы до него просто дотронуться, посмотреть на малыша, чтобы тоже приобщиться к чуду новорожденного. В разных странах объем внимания будет ниже или выше. В Индии, например, маленького белого ребенка может просить взять на руки каждый встречный, фотографировать и снимать на видео.

Давать или не давать ребенка – конечно, на ваше усмотрение. Делают они все обычно очень искренне, с таким удовольствием, что бывает сложно отказать. Мой сын буквально вырос с 3-4 месяцев на руках у индусов и ланкийцев, очень социальный ребенок, всегда улыбается и счастлив видеть людей.

- 9. Простое отношение к кормлению грудью. Удобное кормление грудью.** В Азии кормить ребенка в любом месте – естественно и совсем не безобразно. Можно покормить его в ресторане с видом на море, можно в хорошо оснащенной комнате в аэропорту, можно просто в публичном месте - в ресторане или на креслах в зале ожидания в том же аэропорту, можно покормить в парке или даже на оживленной улице в туристическом районе, типа Куты на Бали. Все это я проделывала легко и просто, и никто не обращал никакого внимания. Естественно это снижает стресс, знакомый всем российским мамам: «я не могу никуда выйти из дома, потому что мне в любой момент нужно будет покормить его грудью»; это придает больше мобильности и легкости вашему и так непростому состоянию, особенно в первые месяцы.

Кроме того, как отмечают многие женщины, родившие ребенка в Азии, в первое время, когда одежда постоянно мокнет от избытка молока, в тропическом климате можно ходить по дому при желании и без верхней одежды и кормить ребенка в любой момент. Не нужно снимать с себя много одежды, если роды происходили зимой. Если есть уединенное пространство возле дома, то можно это делать на зеленой травке на свежем воздухе. Не возникает проблем из-за того, что грудь оказалась застужена. Кормление у большинства женщин (если научиться правильно прикладывать ребенка) превращается в исключительно приятный процесс.

- 10. Удобно закалять ребенка и учить плавать.** Круглый год вы можете учить ребенка плавать, просто выбрав ему подходящий бассейн при доме или отеле, или морской пляж со спокойным течением. Обычно купать ребенка можно сразу после заживления пуповины, то есть примерно с третьей недели. Если у вас нет рядом теплой лагуны, то можно начинать с небольшого надувного бассейна, постепенно понижая температуру. Дальше можно перейти в море или взрослый бассейн (мы перешли в обычный, взрослый, довольно прохладный бассейн с 2-х месяцев). Опять же, если это происходит в море или рядом с морем (на Шри-Ланке, например, где мы жили до 6 месяцев ребенка, много бассейнов в отелях у прибрежной линии), то вы получаете еще и замечательный морской воздух.
- 11. Наличие большого количества всевозможных массажных салонов, массажистов, SPA-салонов и так далее.** Все это значительно упрощает возможность расслабления для беременной или только родившей и уставшей женщины.
- 12. Наличие большого количества недорогих кафе, ресторанов, закусочных.** Очень помогает, когда женщине нет времени готовить себе или мужу.
- 13. Дешевые и хорошие няни и обслуживающий персонал.** Няни из ЮВА – одни из самых лучших и безопасных нянь во всех смыслах. Они добры, веселы, очень любят детей, умеют ловко с ними обходиться и почти гарантированно не станут обижать вашего ребенка, кроме работы няни легко и с даже с удовольствием помогут вам по дому.

Нам посчастливилось пару недель до отъезда на Шри-Ланку пожить на Бали с такой няней с острова Ява. Она сильно облегчила нам жизнь, научила нескольким трюкам, как усыплять ребенка и заботиться о нем. Такая няня может обходиться вам в 100-150 долларов в месяц (правда, если вы будете искать няню из агентства, это будет значительно дороже – 300-500 долларов). О поисках няни смотрите отдельный раздел этого руководства ниже.

14. Наличие инфраструктуры. На Бали есть и современные больницы, и 3D УЗИ, и акушерки – местные, европейские, русские. Есть остеопаты, гомеопаты, йога для беременных и только родивших, есть курсы для беременных – все, что только может понадобиться. Если вы не знаете английского языка на достаточном уровне – вы всегда можете найти кого-то в русскоязычных сообществах в Фейсбуке, кто вам может помочь за небольшую плату или даже бесплатно. Тут все довольно просто с этим, не стоит бояться языкового барьера или отсутствия современной медицины.

Есть еще много других мелких удобных моментов.

Минусы проживания в Азии во время беременности, рождения и после рождения ребенка

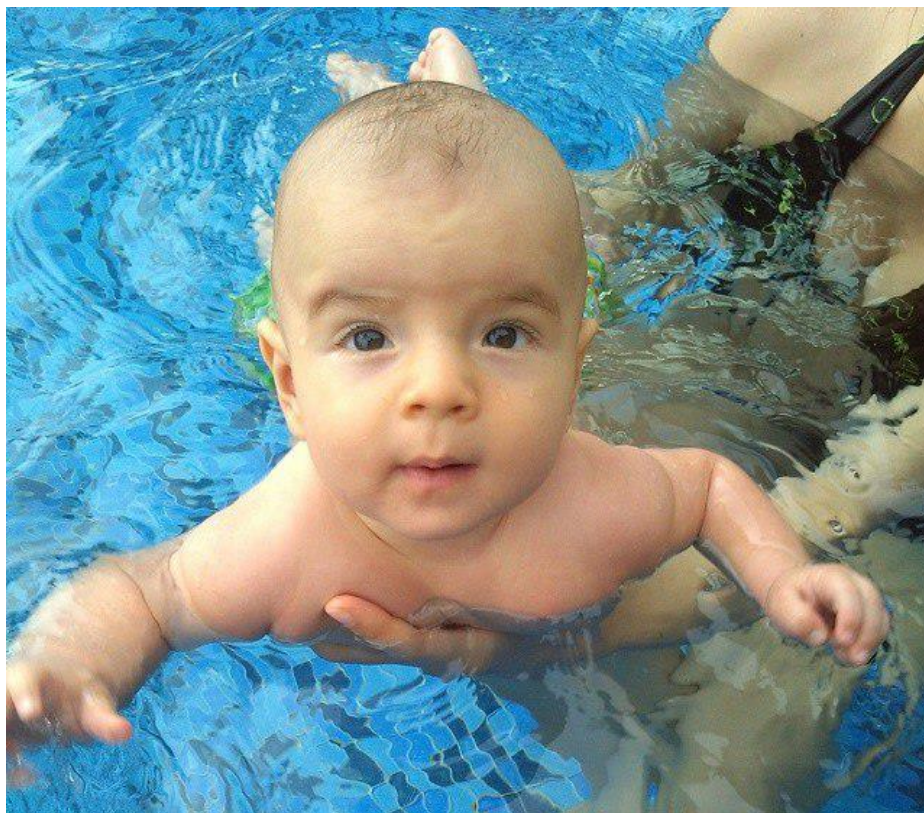
1. **Языковые сложности.** Если родить вы можете с русской акушеркой, то ходить по врачам, если вам это понадобится, придется самостоятельно или нанимать переводчика. Обычно балийцы достаточно хорошо знают английский язык, и если вы его знаете на более-менее среднем уровне, этого будет достаточно.
2. **Медицина не везде хорошая или довольно дорогая.** В любой стране Азии компетенция врачей иногда бывает под сомнением (собственно, как во всем мире). На Бали есть несколько крупных современных госпиталей с хорошей медициной, на международном уровне. Там делают и 3D УЗИ, и все, что может понадобиться. Медицина часто на том же уровне, что и в регионах России или даже выше. Но, бывает, что можно столкнуться с неожиданностями. Как повезет.
3. **Жара и повышенная влажность.** Для тех, кто долго живет на Бали, жара – давно привычное дело, которое не доставляет какого-то дискомфорта. Ее обычно просто не замечаешь, да и редко проводишь много времени днем на улице, чаще выезжаешь из дома утром или после обеда. Но для тех, кто только приехал, она может быть ощутимым минусом.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ НА БАЛИ В КЛИНИКЕ БУМИ СЕХАТ И МОЙ ОПЫТ

Мне посчастливилось родить моего ребенка на Бали, лотосовым рождением, в маленькой клинике естественных родов Буми Сехат. В следующий раз я бы рожала там же (теперь уже в новом здании) или просто с русской акушеркой, которая иногда бывает на Бали или ее можно застать в других местах по всему миру – Марией Коноваленковой, о ней будет дальше.

Так как на Бали едут в первую очередь рожать именно естественными родами и в клинику Буми Сехат, которую организовала всемирно известная акушерка Робин Лим, то большую часть книги будет занимать описание родов именно в этой клинике.

Но также будут рассмотрены и все другие варианты родов на Бали и другие важные вопросы, которые задает себе любая женщина, которая планирует рожать в ЮВА.



Мой сын Тимоша

Название клиники Буми Сехат переводится примерно как «Здоровый мир». Она находится в городке Убуде, в центре индонезийского острова Бали.

Эта клиника имеет мировую известность благодаря своей создательнице – Робин Лим. В 2011 году из всех претендентов со всего мира именно она стала «Героем года CNN» за свою обширную деятельность в организации клиник и хороших условий для безопасных и

бесплатных родов простых, бедных индонезиек, а также другую социальную и благотворительную деятельность по всему миру, не только на Бали и в Индонезии.

С тех пор клинике уделяется более повышенное внимание, получают все большую популярность роды на Бали.

Вообще, обязательно стоит знать, что **клиника «Буми Сехат» (Bumi Sehat) создана и работает для простого населения со всей Индонезии.**

Но сейчас становится все более популярной у европейских и почему-то особенно у русских женщин. **Несколько лет назад в клинике появилась и русская акушерка Мария Коноваленкова, которая уже какое-то время в ней не работает, но иногда ведет прием и на Бали тоже** (о ней будет подробно позже). В любом случае, созданная ею [группа в Фейсбуке](#) и русское сообщество женщин существенно расширяет возможности для русских женщин и помогает сделать роды более осозанным, приятным и безопасным процессом.

Оплата в клинике Буми Сехат принимается в виде подношений и не имеет четкой стоимости. Есть только минимальный рекомендованный порог для тех, кто может себе это позволить. Об этом будет подробно написано в разделе «Стоимость родов на Бали».

Я изначально для родов рассматривала несколько стран и в первую очередь обычные роды в современной больнице. Планировали поехать в город Чианг-Май на севере Таиланда, так как мне посоветовали там больницу с хорошим перинатальным отделением, и медицина Таиланда признана довольно качественной.

Но в момент моей беременности мы еще находились на Бали, и нужно было где-нибудь пройти обычное обследование. Набрав в Google «роды на Бали», я наткнулась на несколько вариантов. Среди них был один, который как-то выбивался из ряда остальных – это была маленькая клиника естественных родов Буми Сехат. Тогда я еще практически ничего не слышала и не знала про естественные роды и концепцию естественного родительства. Что-то внутри мне подсказало ехать туда и, не смотря на то, что Убуд находится где-то в 1-1.5 часах езды от основных туристических районов, мы поехали в эту клинику, а не в любую современную больницу юга Бали.

Первая встреча была приятной и расслабляющей, оставила только положительные эмоции. Ознакомившись со специалистами клиники Буми Сехат и их подходом, получив основные наставления, мы спокойно улетели на 4-м месяце в Непал. В Непале я еще несколько раз переписывалась по e-mail с Буми Сехат, обсудила условия и цены, различные ситуации, которые могли бы произойти, и, получив все ответы, уже точно решила, что рожать буду там.

Поэтому в конце 5-го месяца беременности мы вернулись на Бали, чтобы успеть родить до истечения социальной визы. Социальная виза дает 4 месяца в дополнение к тому сроку, на который вам выдали туристическую визу в посольстве (это может быть 1 или 2 месяца). Мы летели на Бали с этой визой на 1 месяц, потом в агентстве на острове эта виза была продлена до 5 месяцев.

Если делать социальную визу, то вылетать с острова нужно будет раз в полгода.

Например, прилетели на 3-м месяце беременности (или уточнить у врача, когда стоит летать — на ранних сроках не стоит), потом на 6-м-7-м слетали снова за визой в близлежащую Малайзию или Сингапур, потом прожили на Бали еще 5-6 месяцев. В 2 месяца ребенка вылетели снова. Обычная схема такая. Мы делали точно так же. В 2 месяца ребенка мы полетели на Шри-Ланку. Летают малыши на этих сроках просто прекрасно, да и на любых других тоже.

Чтобы сделать такую социальную визу надо обязательно в посольстве сделать особую туристическую визу, которая трансформируется в социальную потом на Бали при помощи агентств.

Лучше всего, на мой взгляд, спросить в группе «Мягкие роды. Доброе начало» в Фейсбуке актуальные контакты хороших агентов на Бали (есть и русские), связаться с агентами и все обсудить, чтобы вам выдали имя спонсора, на которого вы оформите вашу визу, которую этот агент вам позже на Бали сможет продлить еще на 4 месяца.

Других вариантов жить долго на Бали сразу по прилету из другой страны нет.

Еще можно оформить рабочую визу KITAS непосредственно уже пребывая на острове, на 1-2 года. Но там все сложнее — она гораздо дороже (около 1.500-2000 долларов) и надо знать какой-то минимум индонезийского (хотя это очень довольно простой язык).

То есть, вопрос рабочей визы решаем, если вы какое-то время уже проживаете на Бали, планируете жить дальше долго и у вас есть средства для рабочей визы.

В ином случае — только социальная виза.

Если вы просто залетаете на Бали БЕЗ визы на 1 месяц, то вы не сможете продлить свое пребывание. Вам обязательно нужно в посольстве или как-то еще оформлять заранее нужную визу, которая трансформируется в социальную на острове.



Эмблема клиники Буми Сехат

Новое здание клиники Буми Сехат (Bumi Sehat)

Внимание! Клиника Буми Сехат переехала полностью в новое здание и в интернете может быть где-то устаревшая информация.

БОЛЬШИНСТВО ПОСТОВ в интернете про старое здание !

Про новое можно больше почитать тут - <http://fruitarian.ru/novoe-zdanie-kliniki-bumi-sehat-na-bali>

Другой информации у меня по новому зданию пока нет, поэтому я приведу кусок поста с этого сайта:

«Теперь тут больше родовых комнат и комнат после родов, для восстановления. Акушеры, говорят, столько же, 20.

Более просторное помещение на втором этаже для занятий йогой для беременных и для проведения интерес встреч, посвящённых родам, например.

Также более просторное помещение для акупунктуры, там же выдают гомеопатию, витамины, пробиотики, растительные натуральные сиропы, если вы вдруг приболели. Мне, например, дали там натуральные растительные «лекарства», когда я недавно

кашляла целый месяц! Знакомым для ребёнка выдали пробиотик, чтобы не лечить всякой ерундой.

Лучше обращаться сначала в Буми, а потом уже если вдруг не поможет, то в обычную больницу. Есть также обычный доктор. По-прежнему делают анализ крови, сразу же сообщают результат.

Только вот тормознее как-то всё стало, чем было в старом Буми. Дольше нужно ждать акупунктуру, check-up (осмотр беременных) и даже если просто нужно взять гомеопатию и всё. Раньше это всё моментально делалось, а теперь молоденькая девочка на ресепшене крайне долго чего-то там записывает и, самое главное, долго передаёт документы туда, куда вам нужно дальше.

Кстати, в Буми приезжают не только беременные, но и те, кому нужна консультация насчёт малыша. Люди здесь очень милые и отзывчивые, всегда помогут чем смогут)))

Мы посмотрели родовые комнаты – они такие новенькие и красивенькие, прям свеженькие, герметичные (комары не залетят, как в старом здании Буми!!), но теперь в них нет ванн для водных родов.

Такой теперь закон в Индонезии – нельзя рожать в ванну. Но, оказывается, можно приехать в Буми со своим надувным бассейном.

Да и домашние роды в ванну здесь никто не отменял. Просто в самом Буми Сехат ванн теперь нет. Только душ))) На схватках можно поливать животик тёплой водой, чтобы облегчать боль.»

Новое здание располагается недалеко от прежнего, тоже в Убуде, в центре острова Бали.

Координаты: -8.523645,115.256401

Переезд в Новое здание состоялся в октябре 2016 года. **Новое здание в три раза больше** прошлого (где рожала я), гораздо современнее, имеет больше возможностей, детскую площадку, много другого, более предусмотрено в плане землетрясений. <http://www.bumisehatfoundation.org/new-clinic/>

Телефон клиники: 0361 970002 или другой формат этого телефона +62 361 970 002

Email: info@bumisehatinternational.org

Сайт: <http://www.bumisehatfoundation.org/>

Фейсбук (в основном на индонезийском) <https://www.facebook.com/bumisehat>

Что собой представляет клиника Буми Сехат?

В новом здании я не была, на официальном сайте и в фейсбуке клиники информации почти нет, поэтому сейчас пока не могу выдать достоверную информацию, только фотографии.

От себя хочу сказать, что в Буми Сехат не ходят в белых халатах и повязках на лице. Здесь нет обычной стерильности больниц, хотя в целом везде порядок и чистота, особенно в родовых комнатах, соблюдается в необходимом объеме. Пол моется дезинфекторами 3 раза в день, все детали в родовой после каждого родов обрабатываются и дезинфицируются спиртом.



Ниже фото с сайта <http://fruitarian.ru/novoe-zdanie-kliniki-bumi-sehat-na-bali>









В родильных комнатах есть такие вещи, как фитбол, чтобы полежать или попрыгать на нем во время схваток, лестница, чтобы повисеть, когда стоять или лежать уже нет сил.

Есть и небольшая библиотека с книгами на английском языке про естественные роды, естественное родительство, плаценту, прививки. Их можно взять займы или читать тут же. Есть там и замечательные книги самой Робин Лим.

Обстановка в клинике простая, расслабленная и очень дружеская.

В клинике всегда много народу. В основном это индонезийцы, балийцы, беременные и с маленькими детьми.

Русская акушерка Мария Коноваленкова иногда, когда находится на Бали по договоренности ведет в Буми Сехат или проводит какие-то встречи на юге Бали.

Так, Мария иногда проводит большие интересные тематические встречи с беременными или уже родившими женщинами. Часто они проводятся на какой-нибудь вилле с бассейном у одной из женщин по ее желанию или еще в какой-то приятной для всех обстановке.

Рожать на Бали именно в Буми Сехат, клинике Робин Лим, постепенно становится все более «модным».

В клинике всегда много сотрудников из разных стран. Это уже опытные акушерки и те, кто только обучается на эту профессию. **Здесь можно встретить женщин-акушеров со всего мира:** американок, европейек, австралиек, малазийек, русских (из русских обычно это всегда была одна акушерка – Мария Коноваленкова, которая бывает и на Бали, и в клинике не постоянно, а приезжает время от времени) и, конечно, местных акушеров.

В клинике в разговорах стараются не употреблять слово «боль», так как роды - это благословение и тяжелая работа женщины, но не более. Здесь со вниманием и участием относятся к каждому пациенту, сочетают современную медицину с холистической, нетрадиционной: гомеопатией, акупунктурой, йогой и так далее.

Кстати, кроме йога-классов при клинике, **занятия йогой для беременных проводит на юге острова отличный специалист и очень приятная женщина [Юлия Шевердина](#).** Обращайтесь к ней, если вы проживаете на юге и хотите позаниматься йогой, пообщаться с другими русскими беременными и уже родившими женщинами.

Не знаю, сколько сейчас человек работает в клинике каждый день, раньше это было около 20 человек. **24 часа в сутки 7 дней в неделю здесь можно найти профессиональных акушеров и сотрудников клиники.** И все это в принципе бесплатно, как и медикаменты.

Легко и просто можно застать и саму основательницу клиники – известную акушерку американку Робин Лим, хотя она часто бывает в разъездах, ездит на какие-нибудь мероприятия – например, конгрессы акушеров, или волонтером с командой помогать после тайфуна на Филиппинах или куда-нибудь еще.

У нас она пару раз вела прием и проводила обследование. Было приятно познакомиться с такой знаменитой, сильной и интересной женщиной, которая спасла столько жизней матерей и детей. От нее, конечно, исходит особая энергетика, но большой разницы между ее приемом и американских акушеров Эрин и Келли, я не замечала. Каждая из акушеров очень внимательно и чутко вела прием. Они все мне очень понравились.



Робин Лим с Эрин

Робин Лим



На своей речи во время вручения премии «Герой года CNN», Робин сказала

«Сегодня в мире умрет 981 женщина во время родов или беременности.

И завтра снова. И вчера тоже.

И я прошу вас помочь изменить это».

В этих словах - суть ее деятельности.

Робин Лим или, как ее часто зовут, Ibu Robin (Ибу – это уважительное обращение ко взрослой женщине, переводится как «мать») сама является практикующей акушеркой и основателем фонда медицинских клиник Yayasan Bumi Sehat.

Долгое время Робин была учительницей и имела только одного ребенка, но потом ее сестра умерла во время родов из-за недостаточного внимания врача к ее самочувствию. Тогда Робин Лим решила, что отныне она будет жить только ради любви и начала учиться акушерству. Когда все произошло примерно одновременно: смерть сестры, ее акушерки и подруги; она решила сменить обстановку и переехать на Бали.

Сейчас Робин – жена, мать восьмерых детей (из них 3-е приемных, 5 своих), бабушка. С последним своим мужем, Вильямом живет более 25 лет.



Так Робин приезжает «на работу» в клинику Буми Сехат

Робин Лим – известный по всему миру общественный деятель, благотворитель, писательница и поэтесса, автор книг о младенческом и материнском здоровье, сборника кулинарных рецептов для беременных и кормящих матерей и справочника по лекарственным растениям Бали. Одна из самых важных книг, которую она написала, по ее мнению, «Placenta – the Forgotten Chakra» («Плацента – забытая чакра»), в которой она рассказывает о том, насколько важную роль играет плацента в жизни человека.

Эту книгу теперь можно будет прочитать и на русском языке. Ее перевела и готовит к выпуску в июне 2017 года одна из девушек, родивших в Буми Сехат – доула Валерия Жемчуг.

Если вы хотите эту книгу на русском языке, сделайте предзаказ тут – <http://placenta.robinlim.ru/>

Или связывайтесь с Валерией Жемчуг на ее сайте – doula.ru

Лотосовая доула в Москве. Сопровождение родов дома, рд, курсы подготовки онлайн, капсуляция плаценты.

Про книгу на ее сайте тут - <http://xn--80ahvlz.xn--p1ai/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0-%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D0%BD-%D0%BB%D0%B8%D0%BC/>

Все внуки Робин Лим были рождены в Буми Сехат по тем же протоколам и с теми же акушерками, что и все остальные дети в клинике.

В 2011 году она стала «Героем года CNN». Многие называют Робин – современной матерью Терезой. Она не устает рассказывать о вреде ГМО, искусственного вскармливания детей с младенчества, плохого питания беременных женщин.



Робин с матерью и мужем на премии Герой года CNN.

Сама она является гражданкой США, ее мать – филиппинка с китайскими корнями, отец происходит от американских индейцев. Последние примерно двадцать лет Робин живет на Бали, в «богемной столице» Убуде, где она и построила свое детище – клинику Буми Сехат, и сейчас модернизирует и расширяет ее.

В этом городке проживает много людей творческих профессий – художников, музыкантов, гончаров, резчиков по дереву и других. Это место очень любят иностранцы «в духовном поиске», экспаты, которые увлекаются йогой, вегетарианством и сыроедением. Атмосфера здесь способствует спокойной расслабленной жизни и поискам себя.

Клиники, основанные Робин Лим, предлагают не только бесплатный дородовой уход, родильные услуги, но и другую медицинскую помощь всем, кто в ней нуждается.

Кроме клиники на Бали, есть еще одна на Суматре, основанная Робин в провинции Ачех после цунами 2004 года.



Клиника Буми Сехат была создана, чтобы бороться с несколькими серьезными проблемами в Индонезии:

- Высокой смертностью во время родов женщин и детей из семей с низким уровнем дохода, а, следовательно, плохим питанием, плохим дородовым уходом, самостоятельными домашними родами без врачей и акушеров.
- Ограничениями родительских прав. В Индонезии младенцев часто силой оставляют в больницах до тех пор, пока семья не оплатит медицинские расходы. Некоторые семьи в отчаянии отказываются от своих детей, так как не могут оплатить произошедшие роды.
- Отсутствием знаний о родах и вскармливании, отсутствием дородовой и послеродовой поддержки для женщин.

Поэтому, отправляясь рожать в клинику Буми Сехат, помните об этом: вашими соседками могут стать простые индонезийки из малообеспеченных семей. Но обычно, насколько я знаю, русских женщин помещают по возможности в отдельную родовую палату и уделяют им максимум внимания. Когда в Буми Сехат не хватает места для рожениц, бывает даже, что Ибу Робин забирает какую-нибудь уже родившую женщину с ребенком к себе домой.

Также помните, что 80% женщин, которые рожают в Буми Сехат, едва ли могут что-то оплатить. А день клиники стоил раньше примерно 500 долларов – это ежедневные затраты на обслуживание и лечение пациентов, лекарства и витамины. Сейчас наверняка стоит еще больше.

Поэтому, **ваше пожертвование – это в первую очередь плата за других женщин и младенцев, помощь доброму делу Робин Лим.** Как говорит она сама, несколько лет назад во время экономического кризиса, ее клиника не закрылась только благодаря щедрости одной русской женщины. Сейчас, с новым кризисом в России и скачком курса доллара, уменьшением количества рожающих женщин из России, каждая помощь стала еще более важна. Помните об этом и по возможности, оставляйте достойное вознаграждение.



Клиника была основана в 1996 году и уже в 2006 получила мировую известность. Но по-прежнему, она работает именно для помощи малоимущему коренному населению. Все маленькие дети в деревне Нуи-Кунинг в Убуде, где находится клиника, за последние 17 лет родились с помощью клиники Робин Лим.

В клинике было принято на сегодняшний день несколько тысяч родов. В 2014 году было принято 365 родов у женщин со всего мира.

И из общего количества, наверное, около сотни или больше - родов русских женщин. **В среднем в месяц в Буми Сехат на тот момент, когда я была там, рождалось около 10 детей у матерей из России и стран СНГ.**

Ежегодно десяткам тысяч людей в Буми Сехат оказывается бесплатная медицинская помощь.



Кроме помощи с родами и бесплатной медицинской помощи, клиника Буми Сехат материально поддерживает нуждающихся людей. Ее сотрудники проводят лекции о здоровье и грудном вскармливании, здесь учатся и практикуют по собственному желанию акушерки со всего мира. Здесь учат нянь, сиделок, учителей, бесплатно обучают балийскую молодежь английскому, компьютеру, садоводству, музыке, искусству, чтобы они могли найти более высокооплачиваемую работу, заботятся о переработке мусора и чистоте Бали, проводят занятия по йоге для престарелых. И много чего еще.



Сама Ибу Робин до сих пор очень много путешествует по миру, помогая простым людям в самых сложных и страшных ситуациях.

Например, она оказывала помощь выжившим в землетрясении на Гаити или в случае большого цунами в 2004 году, когда приходилось принимать роды в ужасных условиях и многие родившиеся с таким трудом дети умирали от преждевременных родов, из-за отсутствия средств первой необходимости и воды.

Где-то два года назад на грант от CNN и пожертвования начато строительство нового здания клиники, которое будет в три раза больше.

При этом Робин уделяет много внимания простым роженицам из любых стран и их детям. Некоторые русские девушки пишут о том, как она пригласила их к себе домой, накормила вкусной едой, принесенной из дома, пригласила с собой на церемонию, дала свою одежду и так далее. Просто малознакомым женщинам, которые оказались в ее клинике.

Ибу Робин присутствует далеко не на всех родах.

Во-первых, она очень сильно устает с другими делами – благотворительностью, управлением клиникой, обучением акушеров, реальной помощью людям, в том числе она принимает сложные и простые роды малообеспеченных местных женщин. И это, не считая того, что у нее своих восемь детей и еще внуки.

Во-вторых, у нее много очень компетентных помощниц, с которыми вы будете в надежных руках. Она может подойти в последний момент, случайно оказаться рядом и принять ваши роды. Обычно роды не планируют именно с ней. Поэтому часто мечта о родах с Робин Лим, с которой некоторые девушки едут на Бали, оказывается не сбывшейся, но сами роды от этого не проходят менее успешно или запоминаемо.



Портрет Робин Лим в клинике Буми Сехат

Больше о Робин Лим

Видео – замечательное интервью Марии Коноваленковой с Робин Лим от 2016 года о естественных родах и женщинах, о том, как все проходит в Буми Сехат -

<https://www.youtube.com/watch?v=kJTMNrZJ3Ys>

Личная страница Робин Лим в Facebook: <https://www.facebook.com/robinlimbali>

Сайт в поддержку Робин Лим, созданный волонтерами (на английском):

<http://robinlimsupport.org/>

Посмотрите замечательное 5-минутное видео с сайта клиники - «The Gift of Robin Lim»: <http://vimeo.com/69974769#at=36>

Ролик о Робин Лим на премии «Герой Года CNN»:

<https://www.youtube.com/watch?v=RLtpPXqG6W8>

Робин Лим на вручении премии «Герой Года CNN»:

<https://www.youtube.com/watch?v=5JsRTnWxMiA>

Сама Ибу Робин рассказывает о своей жизни и работе, лекция «Peace Begins at Birth»

(«Мир начинается с рождением»): <https://www.youtube.com/watch?v=DeT2KSb14qq>

Статьи:

Михаил Цыганов в его личном блоге **«Робин Лим: повесть о настоящем человеке (с) (Люди Прибудья-1)»**: <http://m-tsyganov.livejournal.com/421303.html>

«Нежные роды» на Бали от Робин Лим: выбор есть всегда» - очень подробная история о Робин тоже от Михаила Цыганова:

http://ria.ru/tourism_navigator/20120417/226108853.html

Еще один рассказ про встречу с Робин от Леры Шемчук:

<http://www.domrebenok.ru/blogs/lera-blog-s1/znamostvo-s-ibu-robin-lim-ibu-robin-lim.php>

Елена Андрианова «Робин и ее благотворительные клиники на Бали, Суматре и Гаити»: <http://gfhome.ru/node/1293>

Статья Натальи Любимовой «Золотые люди Бали. В гостях у Ибу Робин Лим»: <http://life-with-dream.org/zolotye-lyudi-bali-v-gostyax-u-ibu-robin-lim/>

Подход к родам в клинике Буми Сехат

Робин очень не нравится, что сегодня роды становятся похожи на конвейер, и из-за требований страховых компаний или прихотей врачей **мать и ребенок лишаются некоторых жизненно важных родовых и послеродовых стадий**. Искусственное ускорение родов, в частности, ведет к прерыванию самого природного механизма выделения гормона окситоцина и возможности женщины родить самой, мягко и без дополнительных вмешательств. А ведь именно такие роды наиболее безопасны и для ребенка, и для матери.

Также, по ее мнению, акушерка может помочь женщине гораздо больше, чем врач, который часто даже не знает имени роженицы. Но акушерка не должна активно вмешиваться в процесс родов, а только способствовать ему и следить, чтобы не было осложнений. Рожать женщина должна в удобной ей позе, столько времени, сколько ей нужно для этого процесса, с теми людьми, с кем она хочет, если она хочет кого-то видеть.



Концепция «нежных родов» предполагает, что женщина во время родов ведет себя так, как ей хочется, как она сама считает наиболее благоприятным, естественным для нее в данный момент.

Во время схваток ее, по ее желанию, могут массировать, она может (опять же по желанию) рожать или переживать схватки в воде, на фитболе, на лестнице - где угодно. Ей могут давать гомеопатические препараты, кормить (в Индонезии роженицу кормят в отличие от России), даже отправлять в близлежащий ресторан во время схваток. Роженице могут сделать моксу (обкуривание китайскими травами), предложить менять позы, поставить иглоукалывание, дать отдохнуть и поспать. С ней могут разговаривать, если ей этого хочется. Петь ей (или с ней) песни. Просто сидеть с ней рядом или оставить ее одну.

На родах может присутствовать не только муж, но и любое количество других родственников – такова индонезийская традиция. Обычно муж находится с женой и во время самих родов, и после – кормит ее, ухаживает в первые месяцы. Поэтому если вы захотите рожать с мужем, ребенком и мамой – это нормально, это вам обязательно разрешат и будут только рады за вас.

Все, что угодно, лишь бы вы чувствовали, что вас любят и все хорошо в момент родов.

Даже к кесареву сечению, если его приходится делать, Робин и ее акушерки стараются применить «нежный, щадящий» подход. Младенца всегда сразу прикладывают к матери, практикуют и «плотосовое рождение» после кесарева (про «плотосовое рождение» читайте чуть ниже). Ну и, понятно, что на вас никогда не повысят голос, будут улыбаться и мягко разговаривать. Но акушерки и Робин сами не производят никаких операций ни у себя в клинике, ни в других клиниках, только могут сопровождать вас во время кесарева сечения после транспортировки в больницу. Робин говорила, что в Буми Сехат сейчас 1% кесарева сечения.

Одно из высказываний Робин Лим:

«Во-первых, я верю и мечтаю, чтобы дети появлялись на свет, как можно мягче и нежнее, даже если это кесарево.

Также, я верю, что если мы дадим детям шанс появиться таким нежным и мягким образом, то они будут чувствовать нашу любовь и доверие к миру всю свою жизнь. Значит, они принесут на нашу землю Мир и Любовь, поэтому на земле будет меньше насилия, жестокости и разрушения.

Помогая каждой маме родить естественно, мы помогаем всей нашей планете.»

В момент рождения ребенка акушерки споют вам и появляющемуся на свет малышу Гаятри мантру. Балийские дети каждое утро поют её в школе. Эту песню поют

люди во всем мире по утрам, когда просыпаются. Она обозначает: «Я благодарю тебя, как душу, как солнце, как свет». Так они благодарят за чудо рождения и приветствует малыша, они молятся за ребенка и маму, за их физические тела, чтобы они были в сохранности и чтобы их души были в целостности.

Я бы никогда не подумала агитировать за подобные роды, но после этого события в моей жизни и рассказов подруг о том, как происходили их роды в России, поневоле поняла, как сильно мне повезло.

В подходах к рождению ребенка в обычном роддоме в России и на Бали в клинике Буми Сехат разница колоссальная.

О естественных родах мы много узнали благодаря замечательной девушке Маше Коноваленковой.



Она стала обучаться акушерству в Буми Сехат с тех пор, как там появилась на свет ее дочь Нала.

Маша давала свои собственные материалы о том, как будут проходить беременность и роды, это активно обсуждается **в созданной ею группе в Фейсбуке – «Роды на Бали. Доброе начало»**: <https://www.facebook.com/groups/gentlebeginning>.

Время от времени с образовательными целями она проводит встречи русских девушек на тему естественных родов, первых дней жизни детей, проживания различных этапов беременности. Сейчас она уже проводит их по всей России или в других странах – там,

где находится, она больше не проживает постоянно на Бали. В группе можно посмотреть ее планы и приглашения на встречи.

Иногда, когда она на Бали, можно с ней проконсультироваться или даже договориться о том, чтобы она приняла роды.

Естественные роды проводятся без обезболивания, стимуляций, каких-то медикаментозных, хирургических и других вмешательств – без надрезов, инъекций окситоцина, других препаратов и пр. Естественно, если речь идет о здоровом родовом процессе, без осложнений.

Естественные роды проходят с полной осознанностью и принятием женщиной **полной ответственности за все с ней происходящее**. Только женщина решает, как и где она будет рожать, кто и как ей будет помогать.

Почему так важны естественные роды?

Я, если честно, была очень далека от этого, и первую часть беременности вроде бы и хотела рожать естественно, но не совсем понимала, почему это так важно, почему нельзя родить, например, проще и быстрее, с анестезией.

Уже после родов пришло полное осознание важности естественных родов и для меня, и для всей будущей жизни ребенка, и правильность всего, что произошло.

В современных больницах из-за того, что у врачей есть стандарты и протоколы, они не всегда готовы долго возиться с роженицей. Обычно, как только происходят какие-то отклонения от «нормы» данной больницы, то персонал вмешивается в процесс со стимулирующими средствами, операцией или анестезией. И в такой ситуации женщина обычно не в состоянии спорить с врачами.

Весь **комплекс естественных родов** в том виде, в каком его проводят в Буми Сехат (с отношением к процессу, невмешательством, длительным оставлением пуповины с ребенком и прикладыванием ребенка к маме сразу после рождения, с рекомендациями после родов) **значительно более безопасен для матери и ребенка, к тому же формирует значительно более сильный иммунитет, физическое и психическое здоровье ребенка.**

Даже если не слишком серьезно отнестись к проводившимся исследованиям о материнском инстинкте, который отсутствовал у животных, которых разлучали на первые часы с детенышами, или ко мнениям, что прохождение ребенком первого пути с

трудностями, так, как его задумала природа, положительно влияет на будущий характер ребенка, есть еще масса других доводов в пользу естественных родов.

Это, в первую очередь - отсутствие давления и любого ненужного вмешательства при родах, **отсутствие отношения к женщине как к больной**.

Женщина, рожая естественно, избегает большого количества страхов, с которыми сталкиваются женщины в традиционных медицинских учреждениях. Все проходит по ее желанию, так как чувствует она. И в итоге роды проходят совершенно иначе, гораздо более гладко и даже безопаснее (речь опять же идет про здоровую женщину, способную родить самостоятельно).

Сейчас очень популярна в мире концепция бондинга – прикладывания ребенка к матери сразу же после родов на длительное время. Этим действием устанавливается прочная связь между ребенком и матерью, это очень успокаивает ребенка и помогает ему почувствовать себя желанным, любимым. Так ребенок узнает, что это наружная часть той же самой мамы, в которой он так безмятежно провел предыдущие 9 месяцев. Все это в противовес тому страху, который испытывает ребенок в обычных больницах, когда его сразу же и надолго разлучают с матерью, не смотря на его крики, делают прививки, другие инъекции и процедуры, согревают лампами вместо материнского тепла и так далее.

В Буми Сехат с этим нет никаких проблем, ребенка сразу кладут на грудь матери, во время остальных родовых процессов – рождения плаценты, зашивания швов после родов – ребенок все время находится на груди у матери, его никуда не уносят, даже на измерение и взвешивание, это все делается потом, когда будет такое желание у родителей ребенка.

Лотосовое рождение

Лотосовое рождение - это важнейшая часть естественных родов, которую трудно переоценить.

Это сохранение пуповины не перерезанной в течение длительного времени – от хотя бы какого-то минимального временного отрезка (полчаса-час) до нескольких дней, пока пуповина пересохнет сама естественным путем.

Практика **неперерезания пуповины** в наше время была возрождена в 1980-х годах родителями, практикующими йогу. Название «лотосового рождения» она получила от того, что соединяет в себе благоговение перед лотосом на Востоке и идеей родов без насилия на Западе.

Робин Лим очень много изучала этот момент и написала книгу про воздействие плаценты и лотосового рождения на ребенка. При этом, ВОЗ также подтверждает многие

преимущества, которые дает ребенку длительное сохранение пуповины не перерезанной от плаценты. В России в некоторых больницах также можно договориться об этом.

Дам слово русской акушерке на Бали Марии Коваленковой.

Отрывок из аудио записи «Первый час жизни ребенка»

(<https://www.facebook.com/groups/235581916598053/permalink/310376199118624/>)

Прекрасные слова «Лотосовое Рождение» или «Насколько важно оставить пуповину нетронутой, не перерезать моментально после родов?»

Что происходит с новорожденным в момент рождения в физиологическом отношении? Глобальная перестройка и адаптация.

До этого момента, на протяжении всей своей жизни в утробе матери кровеносная система малыша включала кровь его собственного тела, кровь пуповины и кровь, перекачиваемую плацентой. Все трое – часть одной неделимой системы. В материнской утробе малыш получал все питание от плаценты, она же выводила все продукты распада.

Мгновенно после рождения ребенок должен перестроить всю свою систему циркуляции крови, с тем, чтобы в работу включились все жизненно важные системы, включая легкие, печень, почки, систему пищеварения и другие органы, которые до этого момента находились в некоем «спящем» состоянии.

Так важно или нет оставить пуповину нетронутой, не перерезать ее моментально после родов?

Чрезвычайно важно. Представьте сильно и долго передавленный палец, куда на протяжении нескольких минут не поступала кровь. Через определенное время палец станет фиолетовым, если не белым. Отпустив его, мы позволим крови вернуться в передавленную часть. Но чем сильнее и дольше мы будем пережимать ток крови в пальце, тем медленнее она будет возвращаться в эту обескровленную часть. Примерно так же происходит восполнение кровяного баланса новорожденного после родов. Этот процесс требует определенного времени.

Примерно 66мл крови переходит от ребенка к плаценте в момент максимального сжатия при прохождении по родовым путям. Возвращение этих 66 мл жизненно необходимо малышу при рождении.

По данным последних исследований установлено, что новорожденный получает 80% причитающейся ему крови в течение первых 30-40 секунд жизни. И это очень хорошая новость для малышей, которым будет суждено родиться в род доме. Но как насчет

оставшихся 20% по праву принадлежащей ему крови? Как насчет тех новорожденных, кому по той или иной причине нужно чуть больше времени, чем среднестатистическому новорожденному, на восполнение полного объема крови? Ведь все мы очень разные, с весьма индивидуальной физиологией.

Исследования Всемирной Организации Здравоохранения (WHO – world health organization) показывают, что **при моментальном обрезании пуповины новорожденный теряет в среднем 100-150мл крови. Дорогие! Это 25 – 45% всего объема крови новорожденного!!!**

Легкие не родившегося еще ребенка наполнены жидкостью. Сотни капилляров, окружающих альвеолы, воздушные мешочки легких, на протяжении всей беременности находятся в компрессионном, то есть сжатом состоянии, пропуская лишь 10% кровотока к легким. В момент рождения эти кровеносные сосуды должны наполниться кровью с тем, чтобы жидкость, наполняющая легкие, могла выйти оттуда в лимфоток и кровеносную систему.

На протяжении всей беременности всю жизнедеятельность малыша обеспечивала плацента: она и питала, она же выводила продукты распада. На момент родов печень, почки, вся система пищеварения и многие другие органы должны будут активизироваться и включиться в 100% работу. Для чего им тоже необходима дополнительная кровь!

Где малышу взять эту кровь при моментальном обрезании пуповины? Не только жизненно важные органы могут не получить необходимого и причитающегося объема крови, но и мозг. Эпидемию моментального обрезания пуповины связывают с эпидемией аутизма: недополучение тканями головного мозга адекватного кровоснабжения.

Не обязательно заходить настолько далеко, но дело в том, и беда вся в том, что мы никогда не знаем насколько могут быть в действительности серьезными последствия мгновенного обрезания пуповины. Никто не умирает и в такой ситуации. Человеческий организм очень четко запрограммирован на выживание. Центр возьмет необходимую кровь от периферии. Новорожденный, у которого была моментально перерезана пуповина и потерявший около 100 мл крови, переживает шок от потери крови, равносильный потере 1000 - 15000 мл крови взрослым. Всем известно, что при такой кровопотере необходимо переливание. В род домах и больницах мгновенное перерезание пуповины – стандартная процедура и шок, переживаемый новорожденным обыденное дело. Подобного ли начала жизни желает своему ребенку в сердцах каждая мать?

Эти 100мл крови, причитающиеся ребенку по праву, колоссально богаты питательными веществами и минералами. В этих 100 мл крови содержится примерно 30 мг железа.

Такой объем содержится примерно в 100 литрах грудного молока! Не сложно понять, что ребенок обделенный кровью при рождении, будет подвергнут большему риску анемии, что может сказываться на протяжении 6 последующих лет. Известно, что анемия новорожденных имеет непосредственное влияние на нарушение развития головного мозга. Анемия – недостаток кислорода в организме. На сегодняшний день в медицинских

кругах это, пожалуй, самый сильный аргумент в пользу отложенного перерезания пуповины.

С получением этих 100мл крови новорожденный получает на 30-40% больше красных клеток – эритроцитов, а с ними гемоглобина, носителя молекулы кислорода. Эти 100мл крови так же богаты белком альбумином, который создает осмотическое давление в клетках, помогая новорожденному вывести жидкость из легких в максимально короткий промежуток времени, а с тем адаптироваться к требованиям нашего атмосферного мира с минимальными усилиями и дискомфортом.

Новорожденный, чья пуповина была обрезана мгновенно поле рождения не получит причитающегося ему объема стволовых клеток. Стволовые клетки - это особенные клетки, они мигрируют в костную ткань ребенка и участвуют в формировании всех необходимых клеток организма. К примеру, при возникновении рака легких организм нуждается в клетках именно легочной ткани. В такой ситуации недифференцированные ранее стволовые клетки берут на себя подобную ответственность и узко специализированную работу.

Естественное плацентарное переливание крови особенно важно для новорожденных, которым нужна помощь в установлении дыхательного цикла. Потому как, даже уже родившись, малыш все равно получает кислородное питание от плаценты. Поэтому в критических ситуациях, когда новорожденному нужна экстренная помощь в дыхании, пуповина точно не должна быть перерезана до тех пор пока новорожденный не адаптируется к новым требованиям нашего атмосферного мира.

Самый распространенный миф, связанный с отложенным переливанием крови состоит в «риске развития полицитемии новорожденных». Полицитемия – это увеличение числа эритроцитов в единице крови. Что же происходит с миллионами новорожденных, пуповина у которых вовсе не была пережата или перерезана? Происходит вот что.

Новорожденный, действительно получает на 150% больше красных клеток, объем которых так смущает весь медицинский мир. Но давайте выдохнем и разберемся спокойно. Дело в том, что новорожденным необходим весь этот объем красных телец, несущих с собой молекулу гемоглобина. Избыточное количество красных клеток в ближайшие сутки заканчивает свою жизнь, отделяя гемоглобин, который в процессе метаболизма образует вещество – биливердин. Биливердин в свою очередь под действием энзимов печени преобразуется в билирубин – желтое вещество, продукт распада гемоглобина. Билирубин – это единственный антиоксидант в организме новорожденного. Единственный! Практически у всех здоровых новорожденных в первые дни жизни наблюдается легкая форма желтушки. Не стоит волноваться. Это совершенно физиологическая желтуха. Это не патология! Для чего же нужен новорожденным этот билирубин в таком избыточном количестве? Вот для чего. Уровень концентрации кислорода в крови новорожденного до момента родов значительно ниже концентрации кислорода в нашем атмосферном воздухе. Рождаясь на свет, новорожденный вдыхает непривычный для своей системы «дозу» кислорода, что ведет к неминуемым окислительным процессам (а те в свою очередь, все мы знаем, к формированию свободных радикалов!). Так вот концентрация билирубина (взявшегося из высокого объема полученных эритроцитов, полученных от плацентарной трансфузии) – это единственный компенсаторный механизм новорожденного в окислительных процессах, которые могут привести к серьезным нарушениям и токсикации системы в целом.

Выполнив свою задачу и справившись с окислительными процессами, билирубин легко выводится из системы новорожденного с мочой. Так вот полицитемия – это не следствие отложенного перерезания пуповины. Полицитемия - это первый и очень тревожный сигнал к тому, чтобы обратить на состояние новорожденного очень пристальное внимание. Дело в том, что полицитемия в наиболее частых случаях – признак дисфункции печени, эндокринных нарушений заболевания крови, либо других серьезных врожденных пороков.

Ну и еще один миф, связанный с тем, что «вся кровь из новорожденного выльется в плаценту, если та будет находиться ниже новорожденного». Здесь стоит отметить, что новорожденный и плацента – это не два корыта, соединённые шлангом. Фето-плацентарная трансфузия происходит очень филигранно. После каждой схватки плацента «отдает» новорожденному определенный объем крови, на что система второго реагирует не моментально, а через некую паузу. Если объем превышает требования организма новорожденного, он отправляет излишнее обратно в плаценту. Иногда слишком много, в связи с чем малыш должен «дождаться» возвращения недостающего ему объема крови. По прошествии очередной схватки плацента повторяет переливание, и если объем вновь превышает требования системы новорожденного, тот «отливает» лишнее обратно плаценте. Эта «калибровка» происходит в некоторых случаях в течение одной минуты, в других в течение 15 минут, а иногда и дольше.

Поэтому до прекращения пульсации пуповины пережимать ее ни в коем случае нельзя.

Ведь мы не знаем, на какой именно фазе трансфузии мы перерезали пуповину. Так сильно переживая о полицитемии, пуповина может быть перерезана именно в тот момент, когда плацентой было отдано слишком много крови новорожденному.

Отрывок из аудио записи «Первый час жизни ребенка»

Семейный доктор Сара Бакли, Австралия (мать четырех детей, рожденных в домашних условиях)

Акушерка Гейл Харт, США (более 40 лет в домашних родах)

Акушер гинеколог Джон Стивенсон, Австралия (более 40 лет больницы практики, около 10 лет практики родов на дому, за которые доктор Джон принял роды у 1239 женщин)

Доктор акушер-гинеколог Мишель Одент, Франция (один из ведущих адвокатов мира естественного родовспоможения)

Вы можете подробно почитать о лотосовом рождении еще у девушек, которые родили своих детей на Бали таким образом, тут -

<http://blondytravel.com/2013/08/23/lotosovoe-rozhdenie/> и тут Статья «Лотосовое рождение, что это такое?» <http://life-with-dream.org/lotosovoe-rozhdenie-cto-eto-takoe/> - про само лотосовое рождение и что думают об этом известные акушеры, про то, как принято поступать с плацентой на Бали и у других народов мира.

Полное лотосовое рождение подразумевает, что родители ждут, пока пуповина отпадет сама (обычно это 2-8 дней).

Но обычно женщине тяжело ходить с корзинкой с плацентой все это время, и поэтому **часто практикуется частичное лотосовое рождение** – пуповину пережигают или обрезают через сутки-двое после рождения ребенка.

На Бали (да и по всему миру) плаценту с почетом закапывают в саду или сбрасывают в океан с благодарностью за все те питательные вещества, которыми она снабжала ребенка. Иногда ее сушат и делают из нее мощные лекарственные капсулы. Такой подход очень популярен в китайской медицине.

Плаценту можно посушить и сделать из нее порошок и самостоятельно, или сделать настойку. И использовать в будущем в каких-то ситуациях недомогания или пониженного иммунитета как лекарство.

Мы пережгли пуповину через 15 часов.



Так выглядит ребенок в первые дни лотосового рождения вместе со своей плацентой

Полностью естественные роды – это действительно очень мощное переживание. Оно очень сближает мать и ребенка, и отца тоже, заставляет по-другому относиться к жизни, самому чуду рождения, к твоему ребенку и его последующему возвращению.

Тот, кто испытал естественные роды, захочет родить следующего ребенка точно так же и никак иначе.

Есть такая, можно сказать, уже поговорка – **«У естественных родов только одно побочное действие – многочадие».**

Потому что боль очень быстро забывается, а осознание многогранной важности того, как именно это произошло, остается и только усиливается. А те, кто родил своего второго ребенка в воде и знает разницу, обычно хочет родить следующего именно в воде. Правда в Индонезии это сейчас запрещено в клиниках, но в домашних родах можно.

Мне было 34 года на момент рождения первого ребенка, роды прошли довольно просто, быстро, без каких-либо осложнений. Никто ни разу не делал предложения по кесареву и другим вмешательствам.

Очень поддерживает сама атмосфера Бали, клиники Буми Сехат, женщин, работающих, рожаящих и родивших там.

Личные примеры акушеров настраивают на рождение еще нескольких детей таким же, естественным способом.

Среди них пример той же Робин Лим, родившей таким образом 5 детей, и **пример хорошо известной в России акушерки Натальи Котлар, которая в 42 года, уже будучи бабушкой, родила пятого ребенка сама в Гоа.**

Подробнее про подход к родам в Буми Сехат можно почитать тут:

http://www.ecology.md/section.php?section=fsociety&id=10153#.U7tU1_mSyFk

И в интервью Марии Коноваленковой, русской акушерки в Буми Сехат:

<http://baliforum.ru/index.php/topic,1488.0.html>

Как проходит обследование беременной женщины в Буми Сехат?

Все, что я пишу, основано на моем опыте (беременность протекала легко и гладко, во многом благодаря тем инструкциям, которые давались в клинике, и задаваемому настрою), а также на опыте женщин, с которыми мы познакомились и общались на тему естественных родов.

С собой на Бали, естественно, стоит привезти все данные о предыдущих медицинских обследованиях, включая результаты анализов и УЗИ. А также подтверждение вашей группы крови. Если у вас отрицательный резус фактор крови (RH-), вам нужно иметь с собой препарат Rhogam (так же он может называться BayRhoD), так как купить его на Бали невозможно (есть такая информация, проверяйте ее дополнительно).

Приехать на обследование в Буми Сехат можно в любой момент в течение дня без предварительных договоренностей. **Желательно где-то с 10 утра до 6 вечера, но, если случай действительно срочный, можно в любое время суток.**

Если будет иностранная акушерка, то вас обследует она. Если русская, то, конечно, вас доверят ей. Если никого не будет, то вас точно так же отлично примет англоговорящая индонезийская акушерка.

Поэтому, если вы обязательно хотите обследования у русской или какой-то конкретной акушерки, лучше договариваться с Марией Коноваленковой или другой акушеркой из Буми Сехат напрямую о точном времени визита.

С Марией проще договориться о приеме вне клиники – где-нибудь на Буките (полуостров на юге острова Бали). Но это, если вы не планируете сделать анализы или УЗИ.

На женщину заводят карточку, делают основные замеры: давление, вес, берут кровь, мочу, тут же делают в лаборатории различные анализы. Проводят общее обследование – руками, а также пытаются «почувствовать сердцем» мать и будущее дитя. Слушают биение сердца ребенка, измеряют живот, при желании и необходимости делают УЗИ на небольшом и не самом мощном аппарате (на этом аппарате я вплоть до последних месяцев так ни разу и не разглядела пол ребенка, рожала наугад с ощущением, что будет мальчик, так и вышло). В целом задают наводящие вопросы, чтобы понять, есть ли какие-то отклонения.

В Буми Сехат не принято делать гинекологический осмотр беременным, если они сами о нем не просят.

До 8-го месяца беременности нужно приходить на осмотр каждый месяц. После – каждые 2 недели, а в последний 9-й месяц – каждую неделю.

Также вам наверняка дадут выпить воды с хлорофиллом, вы можете себе тут же купить кокос и посидеть приятно на лавочке в теничке пообсуждать с кем-то из акушеров волнующие вас моменты. **Вы можете задержаться любое количество времени, познакомиться с другими беременными женщинами, их семьями, родившими семьями – все это только приветствуется.** Атмосфера душевная.

Вообще, в Буми Сехат нет отношения «доктор-пациент», скорее выстраиваются отношения «женщина-женщина», просто вторая – очень опытная в плане рождения детей. К беременной относятся не как к больной, а как к женщине в чудесном положении, которая в состоянии произвести ребенка на свет самостоятельно, как это задумано природой.

Здесь нет мужчин-акушеров и среди медперсонала все женщины, хотя в принципе, роды на Бали по традиции часто принимает мужчина, в том числе и потому что он больше подходит для того, чтобы отогнать злых духов, в которых балийцы до сих пор верят.

Также здесь вас бесплатно каждый раз снабжают порцией качественных цельнопищевых натуральных витаминов (фирма New Chapter, можно заказать и на IHerb самостоятельно). Другие витамины можете не покупать, они наверняка будут хуже, так как эти – дорогие витамины, которые Робин Лим заказывает из США. Если необходимо, выдают что-то еще, например, прессованную спирулину.

На обследованиях вы при желании оставляете какое-то подношение – «Donation»: кладете в стеклянную коробочку 200.000 рупий (20 долларов), например. Когда мы почитали больше про ту работу, которую проводит Робин Лим для повышения количества успешных, безопасных родов у женщин любого достатка и национальности, то стали оставлять немного больше, чем вначале.

В Буми Сехат нет как таковых курсов по подготовке к родам.

Есть встречи русских женщин, организовываемые иногда Машей Коноваленковой или другими русскими акушерками.

Есть йога для беременных два раза в неделю.

Есть проверка (checkup), о которой я уже написала выше.

Если вы хотите классические курсы для беременных - такие курсы также проводятся и при многих современных клиниках.

Если у вас что-то не так со здоровьем, беременность проходит не совсем гладко, то это обычно очевидно для опытной акушерки после всех анализов и разговоров с вами. Тогда вас направят в более крупную и современную клинику, где вы сможете сделать дополнительные анализы и обследования. Медицина в таких клиниках на Бали в полном порядке, поэтому можно ничего не бояться.

Вы также можете совмещать обследования в Буми Сехат, подготовку к естественным родам и обследования, 3D УЗИ в крупных современных клиниках.

Никто на вас косо в клинике не посмотрит. Мы тоже проходили одно из обследований в больнице Ibu Kasih. Но по сравнению с Буми Сехат это было «не о чем». Те же самые анализы, доктор, который даже не дождался их результатов, и цены за консультацию и обследование в несколько раз выше. В Буми же каждый раз подзаряжаешься позитивом и настроением, что у тебя все прекрасно, все пройдет очень хорошо, и ты проживаешь самый волшебный момент своей жизни.

Конечно, у всех опыт может быть совершенно разный, все очень и очень индивидуально.

Планировать естественные роды стоит, только если организм здоров, есть вера в себя, доверие своему телу, если есть такое желание. По многочисленным рассказам, у всех девушек обследования и беременность проходили примерно так.

Также, по необходимости или желанию в Буми Сехат вам порекомендуют пройти йогу для беременных (курсы проводятся как в Убуде, так и есть курсы на юге острова у [Юлии Шевердиной](#)), ароматерапию, иглоукалывание, акупунктуру, гомеопатию и так далее.

Я лично пропускала йогу для беременных, так как было далеко ездить, и я растягивалась дома сама. Но потом я немного об этом пожалела, потому что, судя по отзывам, те, кто занимается такой йогой, рожают легче.

Можно еще узнать в специальных группах в Фейсбуке про плетение и рисование мандал, бодиарт и фотосессии беременных, семинары по звучанию, и многие другие вещи, которые часто любят проходить девушки, погружившиеся в атмосферу Бали, свое особенное состояние и концепции естественного родительства. Регулярно всякие подобные мероприятия проводят как местные экспаты, так и приезжающие на время на Бали.

Русская акушерка на Бали



Мария Коноваленкова больше не живет на Бали постоянно, но иногда бывает там и тем, кто будет в это время планировать роды на Бали – тому повезло)

Найти ее можно в этой группе, которую она создала на Facebook:

<https://www.facebook.com/groups/gentlebeginning>

Личный профиль: <https://www.facebook.com/konovalenkova.maria>

Она очень и очень занята, сейчас у нее двое маленьких детей, активное обучение и многое другое. Поэтому может не отвечать быстро на сообщения и с ней стало сложнее связаться и это нормально.

Но в группе «Роды на Бали. Доброе начало» можно задать вопросы другим девушкам и обычно сразу получить полезные советы и ответы.

Маша по-прежнему много делает для того, чтобы русские мамы чувствовали себя хорошо на Бали и находили поддержку в ее лице и у других женщин.

Если у вас есть договоренность с Марией по поводу ведения беременности, то когда появляются признаки начинающихся родов, нужно ей звонить и получать консультации по телефону до тех пор, пока она не скажет, что пора выезжать в Буми Сехат или в больницу.

Еще раз, обязательно стоит учесть, что Маша очень занята, поэтому не всегда может ответить на ваши письма к ней моментально.

Читайте много интересных подробностей о ее деятельности на Бали и родах в Буми Сехат в интервью с Марией: <http://baliforum.ru/index.php/topic,1488.0.html>



Встречи русских будущих и родивших мам на Бали

Проживание на Бали во время беременности и после родов

Клиника находится в городе Убуд, в центре острова Бали. Вернее, в небольшой деревне под названием Nuih Kuning, которая является частью Убуда. Так как городок этот небольшой, то из любой его части вы доедете до клиники за 10-20 минут. Поэтому незадолго до родов спокойно выбирайте любой дом или гестхаус, который вам понравится в Убуде.

НО! Убуд и его окрестности довольно сильно отличаются от юга Бали.

На юге не только океан, пляжи, меньше дождей. Особенно, если вам рожать в дождливое время с ноября по март – лучше максимум времени прожить на юге. Там и теплее, и дожди идут в основном после обеда, тогда как в Убуде часто идут весь день.

Плюс проживать беременность полезнее и свежее рядом с океаном.

Кроме того, Мария Коноваленкова, когда на Бали, живет именно на Буките (полуостров на юге Бали) и тут же она чаще всего проводит тематические встречи, чаще имеет возможность принять беременную женщину или просто встретиться, пообщаться, поддержать.

Также на юге очень опытный тренер по йоге [Юлия Шевердина](#) ведет йогу для беременных мам. Это очень важный и полезный момент в естественных родах, а также это женский клуб, где можно просто общаться, обсуждать насущные проблемы, поддерживать друг друга до, продолжать дружить после родов.

Поэтому основную часть беременности и Маша, и я очень рекомендуем прожить на юге Бали.

Единственное – будьте готовы либо сорваться с началом схваток в Убуд и устроиться где-то там недалеко от клиники (можно заранее присмотреть варианты). Либо в последний месяц переселяйтесь ненадолго в Убуд и там ожидайте ребенка. У меня получилось так, что я еле успела доехать на машине с Букита – так затянула поездку.

В самом Убуде лучше всего, по возможности, выбирайте гестхаус или дом с бассейном, так как Убуд находится в полутора часах езды от океана.

Еще рекомендуют снимать жилье в южной части Убуда, т.к. город находится в предгорье, и разница в климате, как говорят, ощутима между его северной и южной частью. Я жила несколько месяцев и в Убуде тоже, это очень приятное место, но я как-то не сравнивала его части по этому параметру.

Выбирать гестхаус можно онлайн на сайтах [agoda.com](https://www.agoda.com), [booking.com](https://www.booking.com) или же по приезду на месте.

Девушки, которые останавливались в Убуде перед родами, рекомендовали:

гестхаус Puri Duwur Abing на краю ущелья, с шикарным видом, с тихим пением птиц и в сравнительно небольшом удалении от дороги. С бассейном

гестхаус Kubu Darma в деревеньке Penestanan. С бассейном

Примерная стоимость комнаты в гестхаусе с бассейном – около 400 долларов в месяц. Без бассейна дешевле. Интернет и завтрак обычно включен.

Стоимость дома в среднем тоже примерно 400 долларов в месяц.

Что брать с собой на роды в Буми Сехат?

Краткий список именно для Бали, для Буми Сехат:

1. **Копии загранпаспортов родителей** (и возьмите сами паспорта)
2. **Копию свидетельства о браке**
3. **Страховку**
4. **Деньги.** Отдельно сумму, заготовленную для пожертвования в Буми Сехат, и на возможные расходы в другой больнице. Желательно иметь при себе от 2.000 долларов плюс какую-то дополнительную сумму на карте, не меньше этой, на случай непредвиденных осложнений.
5. **Телефон**, еще какие-то средства связи с мужем, который может отлучиться, или с другими людьми, больницей, страховой.
6. **Интересную книжку или электронную «читалку»** (для особо не любящих лежать и бездельничать), ночью от избытка гормонов вам наверняка не захочется спать.
7. **Натуральное средство от комаров**, безопасное для новорожденных. (хотя, говорят, что в новом здании комаров в палатах практически нет)
8. **Штук 8 саронгов (национальных балийских покрывал) или несколько пеленок и несколько саронгов для себя и ребенка.** Ребенок будет часто какать в первые сутки, вам будет не хватать пеленок. Можно брать и больше, мне еле хватило 8 саронгов и пеленок на одни сутки. В клинике их тоже не всегда достаточно. К тому же саронг вы можете использовать, чтобы укрыться, чтобы обернуться в него, использовать вместо одежды, вместо полотенца и так далее – универсальная, очень удобная вещь. Мы купили штук 8 мягких саронгов и потом всегда их использовали для ребенка, это были лучшие пеленки.
9. **Салфетки или туалетную бумагу** вам дадут, но можете и захватить с собой.
10. **Одежду для мамы переодеться** (что-то очень удобное, что не жалко запачкать, например, широкие удобные шорты, мягкую футболку). Вообще, по Буми Сехат вы можете ходить и закутавшись в саронг. Стоит взять пару комплектов одежды (вдруг вы долго задержитесь в клинике), или предусмотреть возможность, чтобы вам одежду подвезли, если что.
11. **Прокладки «супер» для себя.**
12. **Памперсы или многоразовые подгузники ребенку** (по желанию).
13. **Термос с легким сладким чаем с медом** (можно с лимоном, имбирем, корицей, травами).
14. **Простую еду.** Муж или ваши сопровождающие смогут отъехать в магазин в Убуде, купить вам чего-то, чего будет хотеться именно в момент после родов. Если вы собираетесь рожать одна, то, конечно, позаботьтесь о себе сами. Это могут быть йогурт, хлебцы, мюсли, какой-нибудь вкусный хлеб или что-то в этом роде. Не желательны молочные продукты (кисломолочные допускаются в небольшом

количестве), не желательно сладкое, шоколадное и тому подобное, так как у вас совсем скоро родится ребенок, вы будете перекусывать уже после его рождения, во время грудного вскармливания. **Проконсультируйтесь с акушеркой.**

15. Пару больших полотенец.

16. **Средства гигиены** – мыло, зубную щетку, без чего вы не можете

17. **Шапочка и одежда для ребенка.** Это под вопросом, но запастись можно. В Убуде бывает довольно холодно, смотря какой сезон и идут ли дожди. К тому же, многие считают, что шапочку нужно обязательно надевать ребенку сразу после рождения. Мы этого не делали и не чувствовали необходимости. Ребенок долгое время ходил только в памперсах без какой-либо одежды.

Это все должно стоять упакованным желательно за пару недель до предполагаемой даты родов.

Если вы что-то забудете (кроме денег и документов, конечно), вам дадут это в Буми Сехат. И накормят тоже, если попросите.

Если вы снимаете машину и предполагаете, что, может так получиться, что вы поедете в последнюю минуту, приготовьте на всякий случай еще саронги, полотенца и подушки в машину.

Рожаящей женщине будет куда удобнее ехать на подушках, с запасом полотенец и того, чем можно вытереться или постелить на сидения, если у нее, например, начнут отходить воды, как это случилось со мной. Я была просто счастлива, что в машине оказалось, чем вытереться.

После родов

После родов вы должны провести в Буми Сехат как минимум сутки, чтобы сотрудники клиники и ваши акушерки удостоверились, что с вами и с ребенком все в порядке.

Клиника является юридическим лицом и несет за вас ответственность. Они рискуют потерять лицензию акушерок, если вовремя не транспортируют роженицу с осложнениями в больницу.

В нашем случае все было так хорошо и со мной, и с ребенком, что мы уехали все втроем уже на следующее утро.

Если у вас есть такое желание, вы можете по собственной воле остаться на пару дней после родов в клинике, чтобы вам помогли правильно наладить грудное вскармливание, общение с малышом, чтобы получить грамотную, заботливую послеродовую помощь и поддержку.

В дальнейшем, если у вас есть какие-то вопросы по обращению с ребенком или по его здоровью, самочувствию, вы всегда можете задать их русским акушеркам, любым сотрудникам Буми Сехат, можете свободно привезти своего ребенка в любое время, чтобы его там посмотрели – все это будет так же бесплатно, за добровольные подношения.

Обязательно при выписке обсудите получение справки о рождении ребенка! Может получиться так, что если вы не вспомните, вам не напомнят. Справка выдается бесплатно. Вам также могут помочь с оформлением индонезийского Свидетельства о рождении ребенка. Стоит это 400.000 рупий (примерно 40 долларов). Это удобно, сразу воспользоваться помощью по оформлению свидетельства, которое вам скоро обязательно понадобится, чтобы оформить разрешение на вывоз ребенка.

Еще часто на Бали бывает кто-нибудь из практикующих **послеродовое пеленание** – мощную процедуру, которая позволяет «закрыть» родовые процессы и которая способна не только помочь работе внутренних органов, сузить таз и талию, помочь уйти отекам, но и облегчить психологическое состояние женщины, настроить роженицу на качественное материнство. Обращайтесь в группу в Фейсбуке по этому поводу.

ОЧЕНЬ ВАЖНО после родов провести как можно больше времени **ЛЕЖА**, мало передвигаясь по дому и желательнее побольше внимания уделять ребенку (не соцсетям, работе и т.д.) или хотя бы делайте это все лежа.

Первое время после родов у вас будет гормональный взрыв, будет казаться, что вам по силам все на свете. Но, поверьте, ваши чрезмерные усилия в работе по дому, уходу за ребенком или передвижениях очень сильно скажутся позже, когда гормоны вернутся в обычный уровень, плюс ваш организм будет подорван чрезмерными нагрузками – **вам будет ожидать упадок сил, депрессия, какие-то болезни, связанные с пониженным иммунитетом – простуды и пр.**

Поэтому ЛЕЖИТЕ (именно ЛЕЖИТЕ) дней 30-40 после родов. Это важный момент.

По поводу страхов естественных родов

Конечно, у любой женщины всегда возникнет вопрос «Что если что-то пойдет не так?».

У меня этот вопрос тоже возникал, я задавала его в Буми Сехат, акушеркам, другим девушкам.

Во-первых, крайне важно, чтобы вы понимали, что ответственность лежит в первую очередь на вас, на том, чтобы верно передать свои ощущения и проблемы, болезни, которые были до этого. Вы должны сообщать обо всем, что вас беспокоит: о плохом самочувствии, головокружении, тошноте и так далее.

Также вы должны самостоятельно разбираться со всеми негативными факторами, которые появляются в вашей жизни, **следить за своими мыслями и эмоциями, вести здоровый образ жизни**, желательно заниматься йогой для беременных и так далее.

Во-вторых, нужно помнить, что в Буми Сехат работают только с женщинами из группы минимального риска, которые физически и эмоционально сами готовы к таким родам и хотят, чтобы их роды прошли именно так. Клиника и сама Робин Лим с ее известностью в определенных кругах притягивают определенный контингент женщин, доверяющих своему телу и желающих родить самостоятельно.

В Буми Сехат не борются за то, чтобы женщина рожала именно у них, особенно, если видят, что роды могут пройти с осложнениями. Больница несет за вас юридическую ответственность.

Если хоть что-то пойдет не так, вас,

во-первых, не допустят к естественным родам,

а, во-вторых, сразу отвезут на собственной скорой или на машине в современную большую больницу, которая расположена примерно в 15 минутах.

Когда вы свяжетесь с Буми Сехат по электронной почте или приедете лично к ним на первый прием, вас попросят сообщить:

- были ли у вас какие-либо осложнения в период первой беременности и при первых родах: повышенное артериальное давление, любая форма гестоза, какие-либо патологии;
- были ли выкидыши, преждевременные роды, кесарево сечение;
- были ли осложнения в текущей беременности;
- есть ли хронические заболевания: сердечные, диабет, любая другая медицинская

история.

Только после этого вам смогут дать предварительную консультацию о возможности проведения естественных родов в Буми Сехат и подготовке к ним.

На процесс родов влияет множество факторов – и диета мамы во время беременности, и ее запас витаминов и питательных веществ, и то, насколько здоровый и физически активный образ жизни она вела, и ее внутренний, духовный настрой, и то, какая ситуация в ее жизни сопутствует беременности и родам (отношения с отцом ребенка, родственниками так далее), и разные другие факторы.

То, какой женщина подошла к родам и насколько она к ним подготовлена – это только ее ответственность.

Я читала истории девушек, которых отвезли из Буми Сехат в другую, большую больницу и сделали кесарево, так как действительно долго не было нужного раскрытия шейки матки. Но подавляющее большинство рожают натурально, сами, в клинике Буми Сехат. И все обычно испытывают большое воодушевление по этому поводу, как бы сложно ни проходили сами роды.

Не знаю, как сейчас, в новой клинике, но в прежнем Буми Сехат принципиально не было медикаментов для стимуляции родов или обезболивания.

Даже если вы будете умолять сделать вам обезболивание – на это никто не пойдет по причине того, что просто нечем. Если уж сильно-сильно-сильно попросите, отвезут в больницу. Но акушерка хорошо чувствует ваше состояние и ваш порог боли. Практически любая женщина (кроме серьезных патологий) в принципе в состоянии родить сама.

Лично у меня даже не успело возникнуть мысли попросить об обезболивающем. Конечно, всегда помните, что анестезию получает и ваш малыш, что ему очень вредно в таком возрасте.

Но при этом в Буми есть кислород, другие медикаменты, которые могут срочно понадобиться, есть очень умелые руки акушеров.

Если вы выберете домашние роды (у себя дома) с акушерками из Буми Сехат, вам придется подписать бумаги, что если что-то пойдет не так, вся ответственность ложится на вас. Домашние роды это – частная практика Робин и других акушеров, она не относится к официальной деятельности клиники, также вам не выдадут справку о рождении ребенка и для получения российского свидетельства о рождении ребенка вам понадобится свидетель, который полетит с вами в Джакарту. Уточняйте все эти моменты дополнительно.

Как то один раз на Бали случился один громкий и трагический случай – не смогли спасти беременную Светлану и ее ребенка. У Светланы был HELLP-синдром — редкая и опасная патология в акушерстве.

Для объективности подхода, тут можно почитать краткую статью и комментарии, различные мнения о том, стоит ли ехать рожать на Бали естественными родами - **«Другая сторона медали - Роды на Бали»:** <http://www.domrebenok.ru/blogs/lera-blog-s1/rodi-drugaya-storona.php>

Этот случай мог отпугнуть тех, у кого было такое желание – родить ребенка на Бали или конкретно в Буми Сехат, а зря.

Какие-то патологии случаются во всех странах и во всех клиниках. По статистике, в обычных больницах, где врачи вмешиваются в естественный процесс, гораздо больше тяжелых случаев и родовых травм. В Буми Сехат практически все женщины рожают успешно естественными родами. Процент тех, кого отправили на кесарево и другие процедуры – минимален.

Родить самостоятельно может почти любая женщина. Если только у нее нет серьезных проблем со здоровьем. Вполне достаточно **иметь желание и верить в свои силы, в свое тело.** Также желательно иметь хорошую физическую форму, уметь управлять своими эмоциями и мыслями, чтобы держаться большую часть времени в стабильном, здоровом психическом состоянии.

Но если вы, к примеру, однозначно склоняетесь к родам с эпидуральной анестезией и так далее, то вам лучше выбрать обычную, «классическую» больницу, пусть и на Бали.

Но в этом руководстве я не пытаюсь никого склонить к чему-либо, я просто рассказываю свой опыт и свою точку зрения.

Как проходили мои роды в Буми Сехат

Я сознательно еще до родов решила не покидать наш удобный дом и остаться жить рядом с океаном, на юге острова Бали в районе Баланган – это почти в 2-х часах езды до Убуда, где находится клиника Буми Сехат. Поэтому в итоге все развивалось не совсем стандартно и не совсем так, как мне представлялось в планах и мечтах.

Все началось неожиданно и, так как ребенок первый, было не понятно, когда ждать самих родов. Маша постоянно была на телефонной связи с 5 утра, но она рекомендовала, пока схватки легкие, ожидать дома, в комфортной обстановке, а не в больничной палате Буми Сехат. К тому же иногда роды идут по 2-3 суток, и нас все равно отправили бы оттуда домой или снимать гостиницу.

Часов 10 я переживала учащающиеся схватки, в обед было принято решение ехать в клинику. Конечно, **в машине ехать в таком состоянии было очень непросто**. Я еле заставила себя в нее сесть, представляя, какая долгая мне предстоит сейчас поездка.

Следующий раз на такое я точно не пойду, я знаю еще несколько похожих историй, и я обязательно сниму за несколько дней или недель дом рядом с клиникой. И вам советую.

Пока мы ехали 2 часа, в принципе это было не так страшно, даже местами отвлекало движение, лица других водителей, которые не понимали, чем это я там занимаюсь на корточках в машине. Но процессы шли по нарастающей очень быстро, поэтому в итоге большая часть схваток, потуг и всего прочего произошла в машине. А, когда я, наконец, залетела в клинику, уже через десять минут родился Тимоша. В принципе я всем этим процессом очень довольна, потому что действительно, вся эта динамика событий хорошо отвлекала, поза была удобная и не очень болезненная, чем, если бы я лежала в обычной больнице на спине. Поэтому все произошло довольно просто и быстро, особенно так стало казаться через несколько дней, когда все забылось.

Роды приняли индонезийские акушерки и одна американская. Все с их стороны было приятно и спокойно, под конец что-то попели надо мной. Позже я узнала, что это была «Гаятри-мантра», приветствие нового человека.

В общем, и в воде родить не получилось, и Маша не успела доехать на мои роды.

Но в целом все прошло безболезненно, особенно сам момент родов с помощью индонезийских акушерок прошел действительно просто и быстро. Хотя в тот момент после всей выдержанной боли я, помню, зарекалась рожать второго. Потом следующие полгода я очень хотела четверых детей, потом это желание поутихло)

Мальчика сразу положили мне на грудь, пока рождалась плацента, зашивали швы, он все время был со мной. Родился он часов в 5 вечера. Попозже вечером муж уехал отдохнуть и поспать в гестхаус в Убуде. В принципе, он мог бы остаться и со мной в палате – балийцы привыкли рожать целыми семьями, у них такая традиция и присутствие мужа всю ночь в моей родильной палате никого бы не удивило и не смутило, никто бы не запретил.

Но я рада, что мы остались вдвоем – я провела незабываемую ночь с малышом.

Наверное, единственным дискомфортным моментом были комары. Полночи я провела, охраняя сына от десятков комаров, которые постоянно садились то на него, то на меня. Я не подумала о средствах защиты, а между крышей и стенами клиники очень много отверстий. Наверное, нужно было попросить сотрудников клиники о каком-нибудь

средстве, но я почему-то то ли постеснялась, то ли побоялась, что у них нет натуральных, а ребенку будет вредно, в общем, почему-то этого не сделала и мучилась от этого всю ночь. **Говорят, что сейчас в новом здании с комарами все обстоит гораздо лучше.**

Из моих родов и личных ощущений, если бы я знала заранее три момента

- что я не буду еще спать всю ночь, так как уровень гормонов и, в частности, волшебного окситоцина настолько высок, что уснуть невозможно,

- что в Буми Сехат много комаров, так как много щелей в крыше и стенах

- и что ребенок будет очень много какать,

то я бы взяла с собой книгу, безопасное натуральное средство от комаров и еще больше пеленок.

А в остальном для меня все было замечательно.

Индонезийские акушерки всю ночь не спали, по всей клинике горел свет, я лежала одна в большой палате с ребенком и была предоставлена сама себе, вернее, нам двоим. По моей просьбе ко мне подходили и помогали запеленать, научить кормить и правильно лежать, следить за ребенком, пока я ходила в ванную. **Все делали весело, охотно и очень деликатно.** Иногда помогали мне всей семьей – к ним ночью приходили их мужья и дети забирать с работы.

Ночью привезли рожать другую русскую девушку, ее разместили в соседней палате, я слушала ее стоны, мысленно желала ей легких родов и радовалась, что у меня все, чего я так долго боялась еще недавно, уже позади и у меня такой замечательный малыш.

Ночью я была очень рада, что взяла с собой из дома большой термос с горячим сладким чаем и мюсли с йогуртом.

В пять утра подъехала Маша к этой русской девушке принимать роды, покормила меня, поговорила, научила, как и что делать с ребенком, сказала, что, в принципе, судя по нашему состоянию, можно отпустить нас уже утром, но нужно будет обязательно нас посмотреть, замерить, взвесить и так далее. Я не спала уже более суток и по-прежнему совершенно не хотела спать.

Затем я дождалась мужа, нас осмотрели, он пережег пуповину, взял справку, оплатил ее, сделал подношение за роды, мы собрались, всех сердечно поблагодарили и поехали домой на юг острова. Ребенок отлично спал всю дорогу.

Кстати, **НЕ ЗАБЫВАЙТЕ БЛАГОДАРИТЬ СОТРУДНИКОВ БУМИ СЕХАТ)**

Второпях, в желании побыстрее уехать с ребенком к себе домой, в комфортное место, или от стеснительности и нежелания отвлекать персонал, может получиться так, что вы забудете поблагодарить тех, кто вам помог осуществить главное событие вашей жизни.

А потом **вы будете сожалеть, что всех не обняли и не поблагодарили каждого**, кто всю беременность вас позитивно настраивал и содействовал тому, чтобы эта клиника вообще существовала и дала вам шанс **испытать эти чудесные ощущения - родить естественным способом здорового ребенка.**

Работа акушерки – трудная и сопряжена не только с радостями, но и печалью, потерями. Поэтому **доставьте этим замечательным женщинам побольше приятных моментов, разделив с ними свою радость и благодарность.**



Как проходили роды в Буми Сехат у других девушек?

Можно почитать истории, выложенные для чтения на различных блогах девушками и женщинами, которые родили в Буми Сехат или в домашних родах с акушерками клиники.

Домашние роды у Анжелики Смакотиной: <http://blondytravel.com/2013/09/03/rody-na-bali/>

Еще одни домашние роды с акушерками из Буми Сехат у Кати Макаровой, путешественницы и переводчика с хинди. Она родила на Бали сына Исайю.
<http://www.babyblog.ru/community/post/rstory/1696669>

Три истории от Наталии Любимовой:

Наше знакомство с акушеркой Ибу Робин Лим и клиникой волшебного рождения на Бали «Буми Сехат»: <http://life-with-dream.org/nashe-znakomstvo-s-akusherkoj-robin-lim-i-klinikoj-volshebnogo-rozhdeniya-na-bali-bumi-sexat/>

Наши 9 месяцев в ожидании чуда или беременность в путешествии: <http://life-with-dream.org/nashi-9-mesyacev-ozhidaniya-chuda/>

Как к нам пришла Ярославушка. Рождение: <http://life-with-dream.org/nashi-rody/>

Роды Леры Шемчук, мастера боди-арта для беременных в блоге Наталии Любимовой «Лера, беременность, арт-терапия и путешествие с детьми»: <http://life-with-dream.org/lera-beremennost-art-terapiya-i-puteshestvie-s-detmi/>

История от Светланы (Ilze Skrabs) о естественных родах в Буми Сехат после кесарева сечения: <http://skrabs.livejournal.com/4504.html>

Стоимость родов на Бали

Варианты родов на Бали и их примерная стоимость:

1. **Естественные роды в Буми Сехат.** Подношение по вашим возможностям и желаниям – в среднем около 1.000 долларов. Если вы дадите меньше, на вас не обидятся, но давать сильно мало тоже не рекомендуется. Во второй главе я писала о том, что этим вы сильно поддерживаете клинику и ее доброе дело, помогаете другим женщинам.

2. **Естественные роды у себя дома (домашние роды) с акушеркой из Буми Сехат, возможно, с Робин Лим**, если она будет на месте и получится договориться (стоимость около 4000 долларов – если без Робин Лим, то можно договориться дешевле) или другой русской, иностранной или индонезийской акушеркой (в среднем от 2000 долларов).
3. **Роды в большой современной больнице** (возможно, с русской или иностранной акушеркой) – около 1.500-3.000 долларов в среднем (возможно и меньше - если выбирать общественную индонезийскую больницу и получится родить естественно, возможно и больше – если понадобится серьезное хирургическое и другое вмешательство).

Также у вас может получиться так, что роды начнутся в Буми Сехат, а потом появится необходимость перевезти вас в больницу. Тогда Буми Сехат не берет оплату за роды. Вам понадобится оплатить только больницу. Пациентам от Робин Лим делают скидки, но цены все равно достаточно высокие.

Мы копили на роды около 3.000 долларов на возможный случай кесарева сечения и других вмешательств в обычной больнице. Пригодилось, к счастью, всего около 1.000 на все.

Все зависит от ваших возможностей и щедрости – кто-то из обрадованных родами родителей дарил клинике аппарат УЗИ, кто-то оставлял большие, чем 60.000 рублей, суммы, кто-то – меньшие.

Вообще, я рекомендую обязательно иметь финансовую подушку тысяч в 200 рублей на любой крайний случай с родами.

Просто если вам срочно понадобится операция кесарева сечения, или другая, а у вас не будет при себе или на карте наличных – ее не начнут. И это поставит под угрозу жизни матери и ребенка.

Кстати, если у вас нет возможности дать большое вознаграждение Буми Сехат сразу, но вы захотите сделать это позже,

то **на сайте можно сделать подношение онлайн:**

<http://www.bumisehatfoundation.org/online/>

Роды в других больницах на Бали

Конечно, Буми Сехат – не единственная клиника, где можно родить на Бали. Есть больницы и хорошего международного уровня, и среднего, и городские общественные, то есть государственные больницы.

Цены в таких больницах, конечно, выше, чем в Буми Сехат, где нет нижнего порога и все на добровольной основе.

Но зато для тех, кто хочет рожать с врачом и в современной обстановке, здесь есть все необходимое. Можно организовать те же естественные роды с врачом, который может в любой момент сделать и кесарево, и анестезию, если у вас будет такое желание. Но мало в какой больнице вам смогут сделать лотосовое рождение. Разве что если попытаться договориться с доктором Хариясой, но и то не факт, что он сейчас на это идет. А в Буми Сехат делают это.

Есть русские девушки, которые так рожали и большинство всем очень даже довольны.

Хотя сразу хочется сказать, что **отзывы о больницах на Бали в интернете самые неоднозначные**. Одну и ту же больницу и даже одного и того же доктора могут очень сильно хвалить и так же сильно ругать.

Поэтому помните, что успешный опыт на родах – это чаще всего дело сугубо индивидуальное – дело случая, вашего тела и настроения, плюс мастерства доктора и квалифицированной помощи клиники.

Есть еще вот такая другая клиника естественных родов на Бали – Graha Bunda. Я там не была ни разу, узнала о ней из этой статьи - <http://fruitarian.ru/vtoraya-klinika-estestvennyh-rodov-na-bali-graha-bunda>

В частности, многие рекомендуют роды у хорошо известного доктора Хариясы – знакомого Робин Лим, который приветствует естественные роды и в больнице BROS их проводит. О докторе Харияса подробнее будет ниже. Другие его ругают за необоснованно высокие цены и недостаточное внимание.

Также очень **важно понимать, что далеко не все балийские врачи приветствуют естественные роды** (продолжительность которых может затянуться надолго) и в целом обычно роды в современной больнице в ЮВА – это совсем НЕ «то же самое, что в Буми Сехат, только безопаснее», как часто думают.

На самом деле, **азиатские врачи любят назначать стимуляцию, обезболивающее и кесарево по любому поводу**. И даже не из-за своей лени и нежелания ждать появления ребенка, а **потому, что сейчас в Азии это считается модным, цивилизованным, «белым» способом рожать детей**. Большинство богатых балиек старается родить при помощи кесарева сечения и обезболивания. Поэтому в европеизированных больницах вам часто предложат кесарево в запланированную дату без каких-либо показаний. Больнице это выгодно еще и потому, что в случае кесарева, вы пробудете в больнице дольше – дней пять и, естественно, заплатите больше.

Поэтому необходимо обязательно обсудить с вашим врачом все детали того, как именно вы хотите рожать. Иногда врачи могут пойти на оставление плаценты при ребенке на некоторый срок, то есть сделать частичное «лотосовое рождение». Но все желательно обсуждать заранее. Обсудите и такие моменты, как эпидуральная анестезия, эпизотомия. Важно сразу обратить внимание на то, прислушивается ли врач к вашим пожеланиям.

В целом во всех современных больницах, особенно международного уровня, таких как BIMC, Siloam, International SOS, Ibu Kasih, вы встретите очень доброжелательное отношение, приятный персонал и врачей, хорошую палату и питание, высокотехнологичное оборудование. Многие отдельно отмечали вкусную еду и возможность сделать заказ по меню (в частности, в клинике Ibu Kasih).

Но, кроме хороших отзывов, мы встречали и много курьезных рассказов о некомпетентности докторов. В общем-то, ситуация одинаковая во всем мире, в том числе и в России.

Обследование до родов оплачивается каждый раз отдельно в пределах 50-150 долларов, в зависимости от того, были ли сделаны анализы, УЗИ или только консультация врача.

В стоимость родов обычно входит: нахождение в клинике 2-3 дня (обычно еще день после родов), анализы, лечение, питание, иногда и первая вакцинация.

Стоимость в среднем составляет в зависимости от сложности случая – 1500-4500 долларов.

Нижняя планка – естественные роды с минимумом вмешательства.

Верхняя планка – с учетом операционного вмешательства, кесарева сечения и других процедур.

Если у вас есть рабочая виза KITAS, то вам могут сделать скидку около 50% или рассчитают по прайсу для местных. Даже если у вас социальная виза, тоже часто можно договориться на скидку, главное попытаться. Кстати, если вы будете искать отзывы в

интернете на тему родов в больницах, то обратите внимание, что указанные там цены могут быть даны с учетом скидки.

Дополнительная стоимость одного дня пребывания в больнице зависит от типа палаты и вида необходимой медицинской помощи, сумма варьируется в пределах от 200 до 1000 (иногда больше) долларов за день. Будьте уверены, что вы сможете оплатить эти услуги в случае необходимости.

В Индонезии оплата медицинских услуг осуществляется часто до начала лечения, поэтому вам необходимо иметь с собой хотя бы часть денег наличными, чтобы внести залог сразу. На самом деле **беременность и роды – не страховой случай**, но страховка вам все-таки может и понадобиться. Однако не каждая страховка может оказаться работающей в какой-то конкретной больнице, поэтому всегда выясняйте это заранее.

Если у вас не будет денег для оплаты и возникнет какая-либо заминка с банковской картой или страховкой, неотложная медицинская помощь не будет оказана, ваше здоровье и здоровье вашего ребенка могут оказаться под угрозой.

Имейте при себе некоторое количество денег (от 1000 долларов), чтобы внести их в качестве депозита, если процесс подтверждения вашего страхового полиса затянется.

АНАЛИЗЫ

Еще стоит знать, что индонезийские врачи не делают все те анализы, которые обычно делают в России.

Поэтому если вам хочется обязательно сделать все-все анализы, вам лучше самостоятельно **обратиться в лабораторию Prodia в Денпасаре**. Названия анализов придется перевести на международные стандарты самостоятельно.

Контакты лаборатории Prodia:

(<http://www.prodia.co.id/> - сайт на индонезийском)

Адрес: Jl. Diponegoro No. 192, Denpasar 80114, Indonesia

No Telp: (0361) 261001 (hunting)

No Fax: (0361) 236349

По анализам для беременных Мария Коваленкова рекомендовала так (любые вопросы можно задать ей в группе <https://www.facebook.com/groups/gentlebeginning/> Роды на Бали. Доброе начало).

Беру кусок текста из группы «как есть»:

И анализов важны следующие: **ТОРЧ на начало беременности**, если он не сделан, сделать как можно раньше.

Важен анализ на инфекции передаваемые родовым путем, среди которых сифилис, гонорея, трих., хламидия, бактериальный вагинозис, возможно что то еще, что вылетело из головы, в любом случае это комплекс. Информация о наличии этих инфекций может изменить всю последующую жизнь семьи, так как они могут серьезно повлиять на развитие плода и заражение в процессе родов. А вылечить их не сложно, даже без антибиотиков.

И самый важный анализ - общий анализ крови! Или CBC - complete blood count. В нем все показатели важны, но **самый критический - это гемоглобин.**

Гемоглобин важен не только для того, чтобы знать есть анемия или нет. Он один из важнейших показателей здоровья беременной женщины. Если кому интересно, дайте знать, я напишу подробно. Этот анализ лучше всего сделать в самом начале беременности, чтобы знать состояние крови на момент начала беременности. Эта отправная точка важна для понимания, благополучно ли все со здоровьем у женщины.

Если бы я работала в максимально лимитированных условиях, общий анализ крови - это единственное чего бы я желала! В нем оч много информации.

Анализ на сахар не считаю обязательным, т.к. помимо него есть и другие симптомы, которые укажут, что у женщины проблемы с инсулиновой компенсацией. И дети этих женщин по результатам исследований не в большом риске. Вес будет больше.

Анализ на белок совершенно не необходим до тех пор пока у ведущего вас специалиста не появятся сомнения в благополучно чьи вашего здоровья. А сомнения эти должны иметь весомую почту. Среди нас есть женщины, которых "силой" отправили на кесарево "благодаря" этому анализу. Напрасно. У меня были женщины, у которых вся беременность прошла в стрессе от показаний теста на толерантность глюкозы. Напрасно.

Если у кого-то из вас есть вопросы, напишите, я подскажу! Денег ведь я за это не беру.

Разбор некоторых больниц на Бали, где можно провести роды

О том, как проходят роды в этих больницах, мне известно только из статей в интернете и отзывов знакомых девушек из группы по родам на Бали в Facebook. Я сама была только в одной больнице – Ibu Kasih, на одном из обследований во время беременности.

Ibu Kasih (Денпасар)

Произносится название, как Ибу Каси («х» на конце очень легкое, почти не слышное).

Современная крупная больница, одна из самых популярных. **Рекомендуется главное отделение, в Денпасаре** (есть еще отделение в Джимбаране).

Здесь кроме самих родов можно пройти традиционные курсы для беременных.

Отзыв от одной из девушек из группы FB:

«Я рожала в Kasih Ibu практически три года назад, так что не знаю, изменилось ли что-то сейчас. Рожала я у доктора Kesumadana, к нему же ходила несколько раз за беременностью наблюдаться. Про лотосовое рождение я тогда еще не знала. Знала лишь, что хочу рожать сама с минимальным применением медикаментов и это, наверное, все - это и рассказала доктору. Осмотры в процессе беременности - меряют вес и давление, УЗИ по желанию, анализы 1 раз кровь и мочу в начале. Рожала в итоге сама, как прошли роды и отношение врача и акушерок мне понравились - никто не пытался ничего навязывать, сервис тоже на уровне. Так что если рожать в клинике - в Kasih Ibu вполне хорошо.

Когда начались схватки, позвонила доктору и через некоторое время приехала. А после родов провела в больнице 2 дня. Стоило примерно 1500\$ я сейчас уже точно не помню:)»

Вот небольшая **статья о родах в Ibu Kasih с доктором Кесумадана:**

<http://www.7ya.ru/article/kak-my-rozhali-na-bali/>

Отрывок из этой статьи:

«В клинике разного уровня палаты, делятся на standard, superior и deluxe. У нас superior. Прекрасная просторная палата: 2 кровати для меня и мужа, диван и кресла, обеденный стол, телевизор, ванная комната с душем, интернет. Условия супер, плюс 6- разовое питание и круглосуточное наблюдение, стоит только нажать на кнопку звонка. А главное,

наше Сокровище рядом - между моей кроватью и кроватью мужа стоит его кроватка. Хочется отметить работу персонала. Очень внимательные сестрички, помогали расцеживать, учили правильно прикладывать малыша к груди и ухаживать за ним.

Роды, трехдневное пребывание меня с мужем в клинике после родов, все анализы мои и ребенка обошлись нам в 1300\$. Все то же самое будет стоить в 3 раза дороже, если у вас нет рабочей визы КИТАС»

Все контакты больницы смотрите ниже.

Puri Bunda (Денпасар)

Многие рекомендовали эту больницу для родов на Бали как одну из лучших. И, главное, с более демократичными ценами для иностранцев, чем в больнице Ibu Kasih.

Вот статья о родах в Puri Bunda: <http://traveljurist.com/rody-na-bali-mnenie-eksperta>

Отрывки из нее:

«Puri Bunda - располагает 22 врачами акушерами-гинекологами, более 10 детскими терапевтами и стоматологическим отделением, клиника обслуживает 24 часа в сутки с возможностью выезда врача на дом. Здесь проводят ультразвуковое обследование, лапароскопию, кольпоскопию. Стоимость принятия родов колеблется от \$400 до \$1100 в зависимости от класса палаты (есть два класса I и II), а также сложности протекания самого процесса (минимальная цена — нормальные роды, с патологией или кесарево сечение — максимальная цена). В указанную стоимость входит пребывание в палате в течение 3 суток, питание, лекарства, витамины, уход за ребенком и родительницей. В палате расположены кровать для роженицы и супруга (или софа), ванная комната, телевизор, телефон, стол для приема пищи, кондиционер, кнопка вызова медицинской сестры. Если вам необходимо пробыть в клинике более назначенного срока, тогда необходимо внести дополнительную плату от \$30 до \$170 в сутки в зависимости от типа комнаты.»

«Я выбрала Puri Bunda по нескольким причинам: во-первых, адекватные расценки как для местных жителей, так и для иностранцев; во-вторых, эту клинику уже рекомендовали многие знакомые девушки; в-третьих, я познакомилась с хорошим врачом Eka Wijaya — его отличие от многих докторов в том, что большая часть родов, которых он принял, естественные - в то время как во многих клиниках о. Бали (в том числе и международных) врачи предпочитают кесарево сечение».

«Пребывание в Puri Bunda меня впечатлило — внимательный персонал, комфортабельные палаты, возможность находиться в комнате только с супругом и ребенком, причем малыша мне принесли практически сразу и все время он находился со мной — мне показалось, что за аналогичные деньги в России подобный уход и качество обслуживания не получить. Я пробыла там двое суток и осталась очень довольна — такое ощущение было, что находилась в санатории, а не в больнице. При выписке медицинская сестра проконсультировала, как купать, кормить, пеленать малыша — было довольно забавно» — говорит Яна.

В Puri Bunda, по отзывам, вы даже можете провести схватки или любой другой период в местном SPA. В хорошо укомплектованной палате есть отдельная кровать для папы, люлька для младенца, в любой момент принимаются родственники, можно заказать в номер фрукты и свежевыжатые соки.

Prima Medika (Денпасар)

Другая довольно часто рекомендуемая больница.

Тоже много хороших отзывов и не самые высокие цены. Многие рожали у Dr.Iliyas. Более детальной информации нет. Стоимость родов примерно от 1000 долларов.

Здесь можно посмотреть палаты и почитать об услугах:

<http://www.primamedika.com/rooms.htm>

Есть хорошие отзывы и о родах в **Sanglah Hospital**.

BROS (Bali Royal Hospital) – Денпасар

В этой больнице принимает упомянутый выше **доктор Харияса (Hariyasa)**. Хотя вроде бы он принимает в двух больницах на выбор.

Адрес сайта клиники - <http://baliroyalhospital.co.id>

Доктор Харияса получил высшее медицинское образование на Яве и дальше проходил стажировку и обучение в Австралии, Японии, на Бали. **Один из самых известных акушеров и гинекологов на Бали**, занимает посты не только в больнице BROS, но и в Ibu Kasih, Sanglah.

На своем канале в Youtube Харияса выступает за лотосовое рождение и естественные роды, в общем, довольно прогрессивный доктор во всех смыслах. Если хотите познакомиться с ним «вживую», вот одно из его выступлений:

<https://www.youtube.com/watch?v=63a2QzodVCA> (на индонезийском).

Робин Лим часто рекомендует его женщинам, которые хотят родить с врачом в обычной оборудованной больнице.

Доктор Харияса делает 3D УЗИ. Даже если вы планируете рожать в Буми Сехат, вы можете сделать трехмерное УЗИ у него, связавшись по контактам ниже.

По протоколу больницы BROS он не сможет сделать вам полноценное лотосовое рождение, но можно будет оставить плаценту хотя бы минут на 10 после рождения ребенка. Если вам сильно нужно именно лотосовое рождение с доктором Харияса, то можно обсудить его проведение в другой его больнице.

По отзывам есть девушки, очень довольные родами с доктором Харияса, а есть и те, кто недоволен тем, что он мало уделил внимания или почти не появился на родах. Кому-то не понравилось, что в родильной палате не было окон.

Стоимость проведения самих родов с доктором Харияса от 800 до 1000 долларов (минимальная – стоимость естественных родов). Стоимость его консультации, как и в любых других крупных больницах – примерно 50-150 долларов (в зависимости от того, была ли это просто консультация или с УЗИ, анализами).

Есть отзывы, что за роды в вип-палате в течение 5-6 дней стоимость в BROS была 13 миллионов рупий (около 1300 долларов).

Так было 3 года назад, уточняйте дополнительно!

Текущие контакты доктора Харияса:

Городской телефон: 0361 227813,

Адрес: Jalan Diponegoro 110, Pertokoan Indah Blok b no 4 Denpasar Bali (close with Irama Indah and Dunia Jam Shop)

Список больниц острова Бали с контактами

Главные международные клиники открыты 24 часа:

BIMC

Кута — Адрес: Jalan Bypass Ngurah Rai 100 X, Кута, Бали тел: +62 361 761263, факс: +62 361 764345, www.bimcbali.com

Нуса Дуга — Адрес: Nusa Dua, Kawasan BTDC Blok D80363, Тел: +62 361 3000 911, nusadua@bimcbali.com,

International SOS - Адрес: Jalan By Pass Ngurah Rai 505X, Кута, Бали тел: +62 361 710 505, + 62 361 720 100, факс: +62 361 710 515, www.sos-bali.com

Kasih Ibu - у этой клиники несколько отделений — в Джимбаране, Денпасаре, Улувату и др., +62 361 300 3030, www.kasihibuhospital.com

Контакты Ibu Kasih в Денпасаре - Jl. Teuku Umar 120, Denpasar, Indonesia Telephone: (+ 62 361) 223 036 . Fax: (+ 62 361) 268 690,

Другие не менее популярные клиники на Бали, почти все тоже открыты 24 часа:

Bali royal hospital (BROS): In tantular no 6 Renon Denpasar, Bali +62 361 228065

Puri Bunda: Jl. Gatot Subroto VI/ 19 Denpasar Bali +62 361 437999
<http://www.puribunda.com/>

Sanglah Hospital: главная государственная больница на Бали. Адрес: Jalan Diponegoro, Денпасар; <http://www.sanglahhospitalbali.com>

Prima Medika: Адрес: Jalan Pulau Serangan No. 9x, Денпасар, Тел.: +62 361 236225, www.primamedika.com

Акушерки на Бали

Вне зависимости от того, в какой клинике вы решите рожать, вы можете отдельно завести себе акушерку, с которой познакомитесь до родов, и которая вас будет устраивать. Она поможет вам дополнительно обезопасить ваши роды и обсудит все детали с врачом. А также будет вести вашу беременность, а после родов научит вас обращаться с младенцем.

Стоимость таких услуг в среднем – 200-500 долларов.

Вашей акушеркой может стать, например, популярная акушерка Ким Патра (Kim Patra) из Австралии. Она может принять роды у вас на дому или у себя, или же вы можете взять ее с собой в любую больницу.

Уточняйте, работает ли сейчас Ким Патра на Бали – я не перепроверяла эту информацию через 3 года.

Kim Patra



Ким Патра – хорошо известная на острове австралийская акушерка.

Она не педиатр, а квалифицированная медсестра и акушер.

Но к ней обращаются и со многими детскими болезнями, она также проверяет, как идет развитие детей. Ну а вообще она, в первую очередь, сопровождает беременность, проводит курсы для беременных, принимает роды, ведет женщин после родов по самым разным вопросам – от проверки на рак до советов по контрацепции. Также она ставит детям вакцины.

У Ким Патры есть классические курсы подготовки к родам для беременных.

У Ким Патры есть своя большая группа фанатов на острове, многим она очень нравится. Есть и не сторонники обращаться к ней – в первую очередь, потому что она не врач.

Принимает она в своей клинике ЧНС в Сануре

Kim A. Patra SRN/RM,
Jalan Bypass Ngurah Rai 289 B, Sanur, Bali 80228 Indonesia
Phone: 62 361 2775666 Fax: 62 361 283541 Mobile: 62 812 366 00 00
e-mail : info@chcbali.com
Сайт <http://www.chcbali.com/>
Ее страница в ФБ - <https://www.facebook.com/kim.patra.5>

Или же вы можете обратиться к русской акушерке, если она во время вашей беременности находится на острове, например, к **Маше Коноваленковой**. О Маше я уже много рассказывала выше.

Есть и хорошие индонезийские акушерки (контактов нет).

Хорошая статья о том, как рожают на Бали кроме Буми Сехат с перечислением клиник и нескольких конкретных акушерок:

http://www.tres-bebe.ru/class/read/articles/childbirth/bali_pregnancy_birth.html

Что еще приготовить заранее для будущего новорожденного?

Слинг

Очень удобная вещь – слинг. **Больше всего для новорожденных младенцев рекомендуют слинг-шарф.** Менее рекомендуем слинг с кольцами.

Слинг можно купить на Бали, заказать из России, на Ebay или aliexpress.com, сшить самостоятельно или на заказ.

Мы заказывали на <http://www.aliexpress.com/> такой слинг «moby wrap» – это sling wrap (т.е. слинг-шарф).



Состав: 93% cotton 7% spandex

Доставка на Бали с алиэкспресс занимает 2-4 недели, она бесплатна при стоимости товара до 50 долларов. Можно время от времени заказывать небольшие посылки с алиэкспресс с доставкой без пошлины, нас очень выручало иногда.

Слинг отлично нам пригодился с самых первых дней и в полгода мы его по-прежнему используем, хотя иногда с ним бывает и жарковато. Хорошо бы иметь еще другой, из более легкой ткани.



Тимоша в слинге toby-wrap в 1 месяц

Маленький ребенок (до 2 месяцев) почти моментально в нем засыпает при движении пешком или на мотоцикле.

Иметь коляску на Бали практически нет смысла, так как удобных тротуаров для нее мало и вам просто негде будет ее использовать. И это отличная экономия.

Хотя остеопаты и та же известная Людмила Краснобаева рекомендуют сократить ношение в слинге и чередовать с коляской, чтобы снизить нагрузку на позвоночник и внутренние органы себе, и ребенку вроде как это тоже не сильно полезно в таких количествах, как любят это делать «слингомамы». Я проносила ребенка в слинге не сильно много – я не так много с ним гуляла пешком, поэтому не могу сказать, чтобы ощутила какой-то минус, а плюсов было очень много. Но если ходить гулять ежедневно по несколько часов в слинге, то да, я согласна с Людмилой Краснобаевой.

Слинги продаются в разных магазинах на Бали –

в **MotherCare** (находится в известном торговом центре Discovery и в другом торговом центре – Beachwalk, тоже в Куте),

Balonku (в Денпасаре) Jl. Letda Made Putra Kav. 5B Renon Denpasar Selatan Denpasar Bali
Phone:(0361) 254316,

в магазинах на **Monkey Forest Street в Убуде** (главная туристическая улица),

у Ким Патры в магазине при ее клинике и в других.

Место для сна

Многие практикуют **и я очень и очень рекомендую совместный сон с ребенком** – то есть мама спит вместе с ребенком (и папа вместе с ними, если помещается на кровати). **Это крайне удобно и приятно и матери, и ребенку.**

На своем опыте можем сказать, что **при таком совместном сне не существует никакого недосыпа, «режима зомби» и других неудобств**, особенно если ложиться раньше, подстроившись под режим ребенка, часов в 8-9 вечера и вставать вместе с его пробуждением в 5-6 утра. При таком подходе удобно кормить ребенка по требованию, особенно, когда он подрастет (от 2-3 месяцев), и уже перестанет пугаться, плакать по ночам, будет сам искать и находить грудь. Это вторая возможная экономия – на кровати.

И поверьте, малыш хорошо чувствует, что он проводит все это время именно с мамой, от этого он **доволен и счастлив.**

Обязательно стоит иметь непромокаемую пеленку (можно купить или заказать по интернету фирмы Disana или другие). Потому что даже если ваш ребенок спит в вашей кровати в подгузнике, все равно может поначалу довольно сильно подтекать молоко и в кровати будет мокро.



Желающие купить кроватку или люльку могут поискать либо в одном из детских магазинов (адреса написаны выше), либо на подъезде к городу Убуд там, где умельцы продают красивые плетеные корзины, люльки, деревянные кроватки.

Также часто предлагают БУ кроватки в группах в Фейсбуке (контакты будут дальше)

Место для купания

Купите небольшую ванночку или тазик. Можно также купить надувной бассейн. Когда заживет пупок, можно будет начинать учить ребенка плавать. Скачайте книги «Плавать раньше, чем ходить» (есть две книги разных авторов под одинаковым названием), посмотрите видео в интернете. Ребенка стоит начать учить плавать и нырять до того, как у него исчезнет рефлекс задержки дыхания под водой, а это происходит примерно в 3 месяца.

Термометр можно покупать, а можно использовать дедовский способ – пробовать воду локтем – если не горячо, то можно купать.

Мы сначала купили один тазик на Бали, мыли в нем и учили малыша плавать в надувном бассейне, который установили на крыше дома.



Вот так мы купали Тимошу в маленьком надувном бассейне на Бали на открытом воздухе

Но по приезду на Шри-Ланку мы несколько раз меняли дома, было неудобно возить с собой тазик, и мы начали мыть его просто в душе, что оказалось очень удобным.

Для этого нужно просто сесть (на унитаз, ванну или стул), положить ребенка себе на колени и можно мыть его со всех сторон. Ребенок счастлив при таком купании от того, что он находится в телесном контакте с родителем. Однако нужно быть аккуратным: ребенок во время мытья становится скользким. Нам оказалось гораздо удобнее в душе: не нужно бегать с тазиками, менять воду. Душ можно делать теплый или прохладный.

Конечно, этот вариант подходит только для более взрослого ребенка от 2 месяцев, когда он уже более-менее держит головку. Для первых месяцев, когда рекомендуется мыть ребенка с отварами трав, все-таки лучше тазик.

Пеленки

Можно заказать хлопковые пеленки из России, можно купить саронги, обычные пеленки в детском магазине, а можно просто приехать в магазин текстиля, купить хлопковых тканей, попросить там же их порезать и подшить. Такой магазин есть в Убуде и в Денпасаре (называется «Warna Jaya Textile», контакты дальше), и наверняка еще много где. Там же можно посмотреть другие ткани, есть фланель, есть тонкая ткань вроде марли, которую можно использовать не только как пеленку, но и для отрыгивания или подкладывать в многоразовый памперс.

Вот такие обычные саронги могут быть отличными пеленками и тряпками на все случаи жизни. Только выбирайте те, которые помягче на ощупь.



Масло

На Бали местные женщины мажут своих младенцев маслом Телон – по-индонезийски Minyak Telon. Оно очень полезно, согревает ребенка после ванны, помогает, если при коликах намазать животик, рекомендую. Продается и в магазинах, и в аптеках. Есть комплексные масла с добавлением масла Телон.



Один из вариантов упаковки

Можно при желании использовать какое-то детское масло, или кокосовое (говорят, желательно прокипяченное).

Хотя вообще ребенка не рекомендуется мазать маслом, т.к. кожа у него и так достаточно нежная, увлажненная и все в порядке с защитным покровом. Масло используется скорее как средство от потницы или натертостей от подгузника.

Присыпка

На Бали лучше всего для этих целей рекомендуют брать крахмал из тапиоки как натуральное средство без ароматических отдушек.



Средство для стирки пеленок и детских вещей

Кстати, **важный момент – ищите дом со стиральной машиной**. У меня был первый ребенок, и мне было не совсем понятно до его рождения – обязательно ли нужна стиральная машина, или же можно обойтись сервисами химчисток - laundry на Бали, а что-то стирать на руках. Как оказалось – **стиральная машина не просто нужна, а очень нужна**. Во-первых, вы можете стирать именно своими средствами, которые подойдут вашему ребенку. А, во-вторых, вы будете стирать постоянно, ежедневно все подряд – пеленки, полотенца, тряпки, простыни, свою одежду гораздо чаще и так далее.

Так как новорожденным могут быть вредны отдушки из обычного стирального порошка, рекомендуется какое-нибудь экологичное средство. В магазине органических товаров Bali

Buda или в магазине Down to Earth можно купить мыльный орех и другие эко-средства для стирки.

В магазине Mothercare и других детских магазинах обычно можно купить детский стиральный порошок.

У мам на Бали популярно также средство для стирки Amway (есть специализированный магазин этой фирмы в Сануре или же можно делать заказ в этой группе «Amway на Бали» <https://www.facebook.com/groups/amwayinbali/permalink/745424888842205/>). Это средство гипоаллергенное, на натуральных компонентах. Можно купить не только средство для стирки, но также и концентраты для мытья полов и посуды, они очень экономичны, хватает надолго.

Я начала с эко-средств, но потом стирала пеленки обычным порошком.

Только что родившим женщинам рекомендуется принимать иммуномодулирующие средства, чтобы поддержать ослабленный иммунитет на послеродовой период. Это могут быть: эхинацея, витамин С, пчелиная пыльца, ягоды годжи, экстракт семян грейпфрута, поливитамины, общеукрепляющие травы (шалфей, ромашка, смородина, календула).

Более-менее использовать **бюстгальтер для кормления** (есть в том же Mothercare в Куте). Хотя по мне так гораздо проще и удобнее использовать спортивные бюстгалтеры, приподнимая их на время кормления, т.к. они гораздо лучше держат грудь. Вообще, после плавного естественного постепенного отлучения ребенка от груди, она практически не меняет форму, если соблюдать ряд правил – делать самомассаж, носить спортивные бюстгалтеры практически постоянно и не кормить много ребенка, склонившись над ним (когда ребенок подрос, я часто кормила лежа на спине, а ребенок сверху сам кормится).

Обязательно стоит там же купить **для ребенка кусачки для ногтей хорошего качества**. Ногти у детей бывают длинные уже с рождения.

Что взять с собой из России на Бали для родов и младенца?

Обычно рекомендуют следующее:

Хлопковые пеленки, например, ивановские, и хлопковую одежду для ребенка

Травы для купания и питья – ромашка, череда, шалфей, крапива, календула. Из «наших» трав в Bali Buda продается только ромашка, но не всегда бывает в продаже.

Листья сушеной мяты (пить как чай перед родами с 37-38 недели)

Гречку – полезная питательная и гипоаллергенная каша, которой на Бали нет. Хотя есть зеленая гречка в Бали Будда и других натуральных магазинах, при обжарке она дает в принципе привычный вкус.

Какое-нибудь полезное натуральное **масло**, например, конопляное, льняное, кедровое, кунжутное и т.д.

Для любителей можно порекомендовать привезти вкусный **мед**. На Бали мед скорее похож на сахарный сироп. В супермаркетах есть новозеландский мед Airberne, говорят, похож на наш.

Многоразовые подгузники

Хороший слинг (хотя можно заказать через интернет или купить на бали тоже можно разные модели)

Пожалуй, на этом список закончится. На Бали есть совершенно все, что нужно, или какие-то местные заменители того, к чему вы привыкли.



Оформление документов на рожденного ребенка

Учтите, что правила оформления документов могут меняться. Поэтому обязательно заранее уточните в посольстве по телефону процедуру и необходимые документы, в процессе уточняйте, верно ли вы все делаете.

Кратко:

Ребенок, рожденный на территории Индонезии, не становится гражданином Индонезии. Он получает гражданство одного из родителей.

Родители-россияне должны в течение одного месяца (!) зарегистрировать ребенка и оформить все бумаги в Консульском отделе Посольства России в Джакарте (столице Индонезии). Допускаются и отхождения от месячного срока, но все-таки они не желательны.

Далее, вы должны получить индонезийское свидетельство о рождении и разрешение на выезд, в течение 2-х месяцев с рождения ребенка вам нужно будет вылететь с ребенком из страны (и можно залететь обратно).

Документы, которые необходимо получить на ребенка, в порядке получения:

1. **Местную справку о рождении ребенка от больницы** (на индонезийском) сразу после рождения. Нужно предоставить копии загранпаспортов и, если вы женаты, копию свидетельства о браке.
2. **Российский загранпаспорт ребенка, российское свидетельство о рождении и справку о рождении** вы получаете в посольстве России в Джакарте. Получить его может один из родителей, без ребенка, если вы женаты. Если вы не состоите в браке, должны присутствовать оба.
3. Местное **индонезийское свидетельство о рождении ребенка** на Бали выдается в специальных офисах типа наших ЗАГСов
4. **Разрешение на вывоз ребенка** выдается в иммиграционном офисе в Денпасаре на Бали.
5. КИТАС на ребенка, если у вас рабочая виза КИТАС, делается на Бали

Агентство вам может помочь с пунктами 3-5. Тогда вам практически не придется участвовать в бюрократических процессах. Но в Джакарту слетать придется обязательно одному отцу или вдвоем (с мамой ребенка или свидетелем родов в случае домашних родов). Все подробности далее.

Также вам стоит помнить, что **вы имеете право на получение российского детского пособия**, которое нужно оформлять в России в течение полугода после рождения малыша. Это можно сделать либо лично, либо если у вас есть доверенность, написанная на ваших родственников. Ребенок должен при этом быть прописан там, где живет мама ребенка. Все подробности по этому вопросу ниже.

Также, если вы уезжаете с Бали через Джакарту и хотите совместить поездку за российскими документами и вылет из страны, не хотите возвращаться обратно, чтобы получить местное свидетельство о рождении и разрешение на выезд, то вам можно поменять местами поочередность пунктов таким образом:

1. Сначала получить местную справку (сертификат) в больнице.
2. Потом получить индонезийское свидетельство и разрешение на выезд из Бали. Штамп в этом случае вам поставят в свидетельство (а не в загранпаспорт ребенка, как при обычной схеме).
3. Потом легализовать индонезийское свидетельство о рождении в посольстве РФ в Джакарте (уточняйте детали в посольстве РФ) и получить российские документы.

Не путайте справку (сертификат) и свидетельство о рождении – это разные документы.

Теперь подробнее:

1. Получение местной справки (сертификата) о рождении ребенка (от больницы)

При выписке из любой больницы Буми Сехат или другой вам выдадут **справку о рождении ребенка на индонезийском языке**. Главное, не забудьте им об этом напомнить, а то мало ли.

Далее тут же в больнице вам могут помочь с получением индонезийского свидетельства о рождении (оно нужно для иммиграционной службы, чтобы поставить штамп о разрешении на выезд). В Буми Сехат такая помощь стоит 400.000 рупий (около 40 долларов). В других клиниках есть свои агенты, которые предлагают такие услуги в получении свидетельства и оформлении разрешения на выезд. Стоимость может быть другой.

Если роды проходили дома, а не в клинике, и у вас нет справки, то для получения российских документов вам понадобится свидетель, который сможет полететь вместе с вами в Джакарту в Посольство РФ. Помните, Буми Сехат не выдает справки тем, кто рожал домашними родами с их акушерками.

2. Перелет в Джакарту (столицу Индонезии) и обратно в Консульство России за получением российского свидетельства о рождении

Столица государства Джакарта находится на соседнем острове Ява. Перелет займет у вас чуть больше часа, и стоить будет примерно 100-150 долларов туда и обратно на 1 человека. Это местный, внутренний рейс, регистрация на него проходит в domestic терминале быстро и просто.

Если вы хотите уложиться в один день, вам нужно будет вылететь самым ранним рейсом не позже 6.30 утра. Так вы успеете в Посольство к 9.30 утра. Помните про пробки в Джакарте. Билеты на обратный рейс лучше брать на 5-6 часов вечера, не ранее. Хотя само оформление документов в посольстве занимает несколько часов, бывали случаи, когда люди освобождались гораздо раньше обратного рейса, а бывали, когда и опаздывали на самолет обратно. Но, если все пройдет хорошо, то в тот же день вы уже будете опять на Бали.

Прежде чем покупать билеты нужно сделать звонок в посольство и договориться о точной дате, чтобы случайно не прилететь в выходной или праздничный день. Сделать звонок стоит практически сразу после рождения ребенка, так как с получением российских документов вам желательно уложиться в месячный срок.

Ребенку лететь совсем не обязательно.

Если вы состоите в браке, то лететь может только один отец (он может уложиться в один день). Если вы рожали домашними родами и состоите в браке, то лететь должны отец и свидетель.

Если вы не состоите в браке, то лететь может только мама. Если вам нужно признание отцовства, то лететь должны вы оба. Ребенок в этом случае может остаться с родственниками со сцеженным молоком мамы или лететь вместе с вами, это не страшно и в месячном возрасте. Можно договориться о прилете в посольство, например, в срок 1.5 месяца, если вы по каким-то причинам не можете раньше. Но вообще, по моему опыту, дети легко переносят полеты. Мы летели на Шри-Ланку через Сингапур двумя самолетами с 1.5 месячным ребенком. Единственное, к чему нужно быть готовым, это небольшой (или большой) скандал, который ребенок может закатить вам через какое-то время (особенно вечером) из-за перемены места. Поэтому лучше всего помнить об этом, не планировать много дополнительных поездок по городу или развлечений на вечер. Также, конечно, не стоит бронировать места в хостеле, только в отдельном номере.

Лететь в Джакарту с ребенком можно без загранпаспорта на ребенка, без разрешения на выезд, без индонезийского свидетельства о рождении. **Внутренним рейсом по Индонезии ребенок летит без документов**, по вашему паспорту.

Стоимость билета на младенца может быть 10-20% от стоимости взрослого билета, а может быть и нулевой. Уточняйте детали у той авиакомпании, в которой вы будете покупать билеты.

Если ваш муж иностранец, и вы хотите оформлять ребенка в нашем посольстве или в посольстве его страны, узнавайте все детали непосредственно в посольствах.

Сайт Консульского отдела Посольства РФ в Республике Индонезии:

<http://www.indonesia.mid.ru/cons.html> - здесь можно посмотреть актуальные контакты и приемные часы.

Обратите особое внимание на выходные и праздничные дни.

Также помните, что в консульстве можно также оформить и другие полезные документы:

- Подать заявление на получение нового российского загранпаспорта для родителя (по истечении срока действия, по окончании страниц и т.д.)
- Официально зарегистрировать ваш брак
- Оформить доверенность, которая будет действительна в России или заверить документы. Например, вы можете заверить доверенность на имя родственника на перевыпуск вашей банковской карты в России (стоит 30 долларов, приносить ее нужно в электронном виде на флэшке). **Вы можете сделать доверенность на оформление детского пособия в России** (для этого еще нужно прописать вашего ребенка там, где живет его мама).

Во всей Индонезии вам может в этом помочь только консул. Изредка он прилетает и на Бали, но случается это крайне редко и там он сможет помочь вам далеко не со всеми процедурами (разве что оформить доверенность). Для оформления новорожденного обязательно нужно лететь в Джакарту.

Очень подробно со всеми нюансами поездка в Джакарту и оформление всех документов описаны в статье проекта «Жизнь с мечтой»: <http://life-with-dream.org/kak-oformit-rebenka-rozhdenного-v-indonezii/>

Документы, которые нужно привезти в консульство РФ в Джакарте:

1. Фотографии ребенка 3,5х4,5 цветные на белом фоне 5 штук
2. Фотографии родителя, который приедет в посольство — 3,5х4,5 цветные на белом фоне 2 штуки

3. Российские гражданские паспорта обоих родителей
4. Заграничный паспорт родителя, который приедет в посольство
5. Российское свидетельство о браке (перевод не нужен)
6. Справка (сертификат) из клиники (роддома)

Также вам нужно будет вспомнить содержимое вашей трудовой книжки за последние 10 лет. Хотя бы примерно. Или описать вашу трудовую деятельность, если она нигде не фиксировалась.

Внимание: Когда будете звонить в консульство, еще раз уточните список всех документов!

Как сделать фотографии ребенка?

Проще всего самим, на телефон или на фотоаппарат. Ребенка нужно поместить на белый фон (подушку или пеленку), либо на цветной однотонный фон и потом заменить его в фотошопе на белый. Затем распечатать фотографию в интернет-кафе. Себя тоже можно сфотографировать дома на фоне белой стены или вырезать в фотошопе.

Услуги фотографии оказываются на Бали часто и повсеместно, обычно вдоль крупных дорог, в торговых центрах. Можно привезти к ним и ребенка.

Сколько стоит оформление документов?

В посольстве РФ вы отдадите всего 100.000 рупий (около 10 долларов).

Всего, вместе с билетами на одного человека в Джакарту, оплатой такси и прочими расходами у нас ушло где-то 200 долларов.

В итоге вы получите:

1. Заграничный паспорт ребенка (старого образца, выдается на 5 лет)
2. Российское свидетельство о рождении
3. Российскую справку о рождении (нужна для оформления в России прописки ребенка, получения пособий)

Индонезийская справка о рождении ребенка, выданная вам в клинике на Бали, останется в Посольстве РФ.

3. Получение индонезийского свидетельства о рождении и разрешения на вывоз ребенка

Получение индонезийского свидетельства о рождении необходимо только за тем, чтобы получить в иммиграционной службе разрешения на вывоз ребенка. Поэтому сначала свидетельство, потом разрешение на вывоз.

«Разрешение на вывоз» это не отдельный документ, а просто иммиграционный штамп, который свидетельствует о том, что иностранный гражданин (ваш новорожденный ребенок) зарегистрирован на территории Индонезии.

То есть **разрешение на вывоз – это легализация нового иностранного гражданина на территории Индонезии**. Ведь у него нет визы.

Этот штамп ставится или в индонезийское свидетельство, или в загранпаспорт ребенка, если он уже получен.

Если ребенку более 2-х месяцев, то ему нужна будет еще и виза. Эти детали оговаривайте в агентстве, в котором продляете вашу визу.

Вообще, у вас дальше два пути: можно все сделать самим или за вас все сделают в агентстве.

Индонезийское свидетельство о рождении

Для оформления индонезийского свидетельства о рождении ребенка вам понадобятся документы:

- справка из клиники
- копии загранпаспортов родителей
- копия свидетельства о браке
- анкета, которую нужно заполнить на индонезийском языке

Иногда просят бумагу из банджара, где вы проживаете, с подписью его главы.

Конторы, которые выдают такое свидетельство, находятся в разных местах Бали – в частности, в Гиньяре (недалеко от Убуда), в Чангу, возможно, и в других местах острова.

Свидетельство выдается обычно в тот же день в течение получаса-часа, стоимость – 50.000 рупий (5 долларов).

Один из адресов, где можно сделать: Bali, Jalan keba Iwa, Gianyar. телефон (0361) 943236

Разрешение на вывоз

Получение разрешения на вывоз ребенка делается в иммиграционном офисе в **Денпасаре** – там, где вы обычно продлеваете визу, только на втором этаже.

Подаются следующие документы:

- местное (индонезийское) свидетельство о рождении
- копии заграничных паспортов родителей
- копия документа спонсора
- письмо или анкета от спонсора (форму берете там же, где подаете документы)
- заграничный паспорт ребенка

Если вы продляли свои визы через агентство, и оно же вам помогает в получении документов для ребенка, то вам не нужны документы спонсора – агентство все это сделает самостоятельно.

Вы подаете документы и в назначенный день приезжаете снова (обычно дня через 3), забираете паспорт ребенка со штампом.

Адрес Immigration office в Денпасаре: Jalan DI Panjaitan KOMP Mandala Renon Denpasar 80,235. Тел: (0361) 227828, 231149. www.imigrasi.go.id

Режим работы офисов: с 9:00 до 16:00, обед: с 12:00 до 13:00, приём документов: с 9:00 до 14:30.

Оформление ребенка для граждан Украины

Для граждан Украины процедура оформления ребенка сложнее и дороже. Со слов одной из девушек, которая ее проходила, есть 2 варианта:

- либо получать индонезийское свидетельство о рождении и легализовывать его в посольстве,
- либо регистрировать ребенка в украинском посольстве и получать украинское свидетельство о рождении

На деле этой девушке сказали в посольстве, что в принципе зарегистрировать можно, но машинка печатная не работает и такую процедуру они никогда не делали, да и бланков только 10 штук, так что смотрите, захотите ли вы быть первопроходцами, со всеми вытекающими. Но теперь, уже вы наверняка не будете первыми, поэтому можете пойти и по второму варианту.

В любом случае, уточняйте все в посольстве обязательно перед тем, как начать действовать.

Немного подробнее:

1 вариант

- 1) Индонезийское свидетельство вам помогают делать в клинике или в агентстве
- 2) Едете с ним на Бали в Денпасар в иммиграционный офис, поставить печати и получить разрешение на вылет
- 3) Летите в Джакарту в 2 министерства - МинЮст и МИД, там в течение недели делается собственно легализация (две печати)
- 4) Идете в посольство Украины в Индонезии, где делают перевод и ставят печати. В итоге получите индонезийское свидетельство и перевод, собственный загранпаспорт ребенку не выдадут, поставят штамп в паспорт родителей.

Стоимость всех мероприятий составит примерно 500 долларов без учета билетов.

2 вариант

- 1) Справку из клиники нужно заверить у нотариуса, который должен подтвердить подпись главного врача на ней
- 2) Летите в Джакарту в 2 министерства, поставить печати МинЮста и МИДа на справке из клиники
- 3) Там же в Джакарте едете в Посольство Украины в Индонезии поставить печати и подать документы на регистрацию рождения.

Эта процедура занимает 5-6 дней. Возможно, придется слетать не один раз.

4. Получение детского пособия в России на ребенка, рожденного за границей

По данным девушек, которые уже оформляли в России детское пособие. Обязательно уточняйте эту информацию.

На текущий момент (лето 2014 г.) оформляется оно единовременно и действует до 1.5 лет ребенка.

Важный момент! Справку, которую вы получили в посольстве, вы должны предоставить в соцзащиту в России в срок **до 6 месяцев с рождения ребенка**.

Даже если вы подаете документы как безработная, вам будет выплачиваться ежемесячно пособие в несколько тысяч рублей (сумма отличается в различных регионах и городах, узнавайте отдельно).

После оформления вам поступит сумма, накопленная со дня рождения ребенка.

Ребенок должен быть прописан вместе с мамой. Где прописан отец ребенка не важно.

Документы, которые вы будете подавать, должны быть нотариально заверены:

1. Копии паспортов РФ (полностью скопированные)
2. Свидетельство о рождении ребенка и справка о рождении ребенка (документы, выданные в посольстве)
4. Свидетельство ИП вашего мужа (если есть), справка, что соцвыплат не производил или какие производил, пенсионное
6. Заверенная копия трудовой книжки мамы ребенка - все заполненные страницы и 1 следующую пустую
7. Счет, если в Альфабанке (не Сбербанке или другом банке) - распечатка со всеми реквизитами, номер лицевого счета, номер карты, выданной банком. Уточняйте этот момент в каждом банке.
8. Прописка ребенка в вашем городе.
9. Если с регистрацией малыша - финансово лиц счета в ТСЖ, что он там прописан

Уточняйте все эти моменты дополнительно!!!!

5. Получение рабочей визы КИТАС на ребенка на Бали

С этим вам поможет ваш агент, где вы оформляли визу на себя. Стоимость – 500-600 долларов за год.

Питание при беременности на Бали

По сути, рекомендованное питание на Бали ничем не отличается от рекомендуемого для беременной женщины в любой стране.

Побольше овощей и фруктов, зеленых листовых овощей, морепродуктов, рыбы и всего остального, чего вам хочется. Естественно, поменьше фастфуда, сахара, консервантов и так далее.

Некоторые балийские нюансы:

- Можно и нужно есть кокосы и пить кокосовое молоко, которое очень полезно для беременной женщины. Этих орехов на Бали в избытке.
- Не стоит есть продукты из сои. На Бали выращивается много генно-модифицированной сои, а по наблюдениям и исследованиям Робин Лим, она плохо влияет на плаценту, длину пуповины и в целом на ход родов. Поэтому мне рекомендовали не есть тофу, тенпе и сою.
- Также не рекомендуют есть дуриан.
- Пейте как можно больше воды. Когда я приезжала на последних месяцах с отеками, мне советовали пить «еще больше воды», 2-3 литра в день минимум. Ограничивать себя в соли полностью совсем не обязательно, умеренно.
- Если любите рис, ешьте красный, он полезней.
- В любимом всеми органическом магазине Bali Buda продаются сухофрукты – чернослив, изюм, курага, а также орехи и семечки, различные БАДы типа спирулины, пыльцы и так далее. У них есть и доставка на дом. Те же товары можно найти в большом супермаркете типа Carrefour.
- Очень вкусный, мягкий, нежный и богатый витаминами фрукт – папайя.
- Беременным очень полезно есть кунжут, семя льна, сырые перепелиные яйца, выпивать натощак пол столовой ложки какого-нибудь масла, например, кокосового, есть пророщенную пшеницу или другие злаковые, семечки и т.д.

Для тех, кто любит творог, сметану и жить не может без русской кухни, на Бали появились и такие продукты. Их доставляют на заказ или продают в специальных магазинчиках. Там же вы можете заказать или купить сыр Моцарелла, пельмени, вареники, блинчики, свежее молоко, творожный десерт с изюмом, сыр «косичка», «глазированные сырки» и даже куличи на пасху. У каждого производителя свой ассортимент.

Смотрите актуальную информацию тут:

MolokoSOS: <https://www.facebook.com/molokoSOS>

TVOROG & PELMENI: <https://www.facebook.com/groups/407643976049554/>

Пельмени Вареники KakSam: <https://www.facebook.com/KakSamBali>

А также, если вас настигнет ностальгия по домашней русской еде, посмотрите и эти страницы:

Домашняя Еда Выпечка:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005315864290&ref=ts&fref=ts>

Кулинария в Чанггу: <https://www.facebook.com/canggu.culinaria>

Прививки детям

Делать детям прививки или нет – вопрос совершенно отдельный, индивидуальный, и **отвечать на него только вам.**

Робин Лим, в рамках своего подхода к естественному материнству, считает, что естественное рождение, мамино молоко и лотосовое рождение – лучшая защита и иммунитет для маленького ребенка.

По крайней мере, в рамках такого подхода как минимум не рекомендуется ставить прививки во время грудного вскармливания.

Ставить прививки лучше там, где будет жить ребенок, в России, на Бали или в другой стране. До и после прививки ребенок должен быть в состоянии покоя и в привычных условиях, чтобы не получать дополнительные нагрузки на организм.

Если вы делаете прививки в России, лучше их сделать **после специального теста крови**. Это очень важно, чтобы не портить иммунную систему и здоровье ребенка ненужными прививками. В этом совете сходятся все иммунологи.

Начинать делать прививки лучше через полгода после отлучения от груди. Такие есть рекомендации. А вообще, вопрос этот обширный, важный и сложный, изучайте самостоятельно.

Если у вас есть желание ставить прививки, начиная с рождения, что очень не рекомендуется, но как это делается в России, то все это возможно в любой современной балийской больнице – в той же Ibu Kasih или любой другой, перечисленной выше в разделе «Роды в больницах».

Можно сделать прививки и у австралийской акушерки Ким Патра. К стоимости вакцин добавится еще стоимость консультации (около 250.000 рупий – 25 долларов). Уточняйте стоимость консультации дополнительно, она может измениться.

На Бали есть дорогие иностранные прививки. Стоимость вакцин составляет от 200.000 до 1.000 000 рупий, примерно 20-100 долларов.

Многие говорят, что календарь и перечень прививок в Индонезии практически не отличается от российского. Поэтому если вы начнете их делать на Бали и вернетесь в Россию, вы должны практически точно попасть в график.

Перелеты беременной женщины. Когда вылетать на Бали, чтобы успеть родить?

Прилететь на Бали женщине можно на 6-7-м месяце беременности по специальной туристической визе, которая оформляется в посольстве (не по прилету) и потом в агентстве вам ее могут трансформировать в социальную визу.

Такую туристическую визу, бывает, дают на 1 месяц, а, бывает, на 2 месяца. Это не зависит от вас, сроков или места подачи. На Бали ваша виза будет продляться на 4 месяца, то есть до 5 или до 6 месяцев пребывания.

Поэтому лучше рассчитывайте, что виза у вас появится на 5 месяцев и после рождения хорошо бы вылетать с острова не раньше, чем через месяц-полтора, когда вы уже будете себя хорошо чувствовать. Поэтому приехать на Бали лучше за 3 месяца до рождения ребенка, не раньше, чтобы уложиться в нужные сроки пребывания по визе. Ну а если у вас получится 6 месяцев пребывания по визе, то у вас останется запасное время.

Можно прилететь раньше, вылететь за 3 месяца до родов, сделать в посольстве Индонезии в любой стране (города Куала Лумпур или Кота Кинабалу в Малайзии, Сингапур, Бангкок и др.) туристическую визу и залететь обратно. Беременной женщине лучше пожить тут не последние 3 месяца, а желательно все 9, привыкая к климату, еде, условиям острова.

Да и просто это очень приятно – провести беременность на Бали.

Но обязательно помните о том, что **врачи рекомендуют тщательно обдумать необходимость перелета, если вашей беременности менее 12 и более 26-27 недель.** Да и вообще подробно почитайте на эту тему в интернете и проконсультируйтесь с врачом.

Если вы приедете на Бали раньше, в начале или середине беременности, и если вы хорошо переносите полеты, то можно будет полететь пожить и в другие страны, если позволяет самочувствие и есть такое желание.

Мы, к примеру, провели 4-5 месяцы беременности в Непале, но полетели только потому, что не было никаких осложнений с беременностью, все проходило хорошо, не было противопоказаний и ощущений, что срочно может понадобиться врач. Конечно, в любой стране, в том числе и в Непале есть более-менее нормальные европеизированные клиники. Просто в Непале такую клинику можно найти только в столице. Этот момент нужно обязательно учесть.

Вообще, всегда помните, что вся ответственность за перелеты лежит только на вас. Поэтому тщательно прислушивайтесь к своим ощущениям и к рекомендациям врача.

У каждой авиакомпании свои правила по поводу пребывания беременных на борту. Чаще всего справка от врача требуется с 25-27 недели беременности. Бывает, что справка должна быть оформлена за неделю до полета или действует ровно неделю с момента выдачи. А где-то разрешают летать без справки до 36-й недели.

Во время перелета

Все очень индивидуально. Бывает, что полет проходит почти идеально, бывает, что женщина жалеет, что не запаслась тщательно всем необходимым и не все продумала.

Постарайтесь, если это возможно, выбрать удобные места, ближе к носу самолета. Лучше всего в первом ряду, часто там больше места для ног. Также там ближе туалет и обычно в носу самолета лучше вентиляция. Если места распределяются стюардессой, попросите ее помочь вам. Постарайтесь быть одной из первых, кто зайдет в самолет.

Пейте как можно больше воды, советуют по литру каждые два часа.

Ходите по самолету.

Возьмите с собой в самолет удобное покрывало, палантин или плед, подушку под спину, под шею. Хотя обычно беременным в самолете выдают по просьбе и то, и другое в нужном количестве.

Припасите что-нибудь вкусное – орешки, сухофрукты, фрукты.

Влажные салфетки очень пригодятся.

Хорошо освежают лицо в полете маленькие флакончики с термальной водой.

Многие рекомендуют надевать на ноги чулки из компрессионного трикотажа, разработанные специально для беременных (лучше проконсультироваться с врачом), но в нем не всем бывает удобно. Лучше попробовать поносить их дома заранее. Вообще на вас должна быть максимально удобная, проверенная одежда и обувь.

Можно взять коврик из пенки полежать или поспать в аэропорту до отлета.

Еще важные моменты для беременных на Бали

Используйте натуральные репелленты, чтобы предохраниться от комаров и переносимых ими болезней, например, лихорадки денге. Риск конечно, не так высок, но все-таки стоит позаботиться о себе дополнительно.

Соблюдайте безопасность. Бывают случаи, когда с одиноких женщин, передвигающихся на скутере, срывают сумочки. Вы можете не только остаться без денег и документов накануне родов, но и подвергнуть себя опасности падения со скутера.

Поэтому старайтесь не передвигаться в одиночестве на скутере или мотоцикле, а в темное время суток даже пешком. Всегда прячьте сумочку в багажник. Не искушайте бедных гестарбайтеров с Явы, не надевайте золотые цепочки и дорогие украшения, одевайтесь скромнее.

ПОЛЕЗНЫЕ МАГАЗИНЫ

См. более подробный список в другом разделе курса «Жизнь с детьми на Бали» - раздел «Магазины»

Детские магазины

Mothercare

находится в 2х известных торговых центрах Discovery и BeachWalk в Куте по адресу (они хорошо известны, вам все подскажут).

Balonku

(в Денпасаре) Jl. Letda Made Putra Kav. 5B Renon Denpasar Selatan Denpasar Bali

Phone:(0361) 254316

Магазины натуральных продуктов, БАДов и косметики

Bali Buddha (Убуд, Кербокан, Улувату)

Самая известная сеть магазинов и кафе, а также сервисов доставки с натуральными продуктами, косметикой, бадами. Мы тут часто бываем. Удобно, что магазины раскиданы по всему острову.

Тут можно найти очень много всего интересного и полезного, единственное – здесь нет никакой элитной, качественной косметики.

Здесь есть всевозможные витамины, касторовое, хорошее кокосовое масло, вкусный хлеб и выпечка, всякие сыроедческие десерты, мед, оливковое масло, уксусы, джемы, мыло, шамуни, косметика, семечки и орехи, зеленая гречка и всевозможные злаки (можно купить пшеницу на проращивание и др.) и многое-многое другое.

Сайт: <http://www.balibuda.com/>

Адреса:

Bali Buda Bukit (на **Буките** – холме, который на юге Бали. Магазин находится в районе Улувату). Это и магазин, и доставка по Букиту. Полный адрес: Jl Raya Uluwatu, Br Wanagiri, Nusa Dua (0361) 701 980

Bali Buda Ubud (в городе **Убуде**) – это и кафе, и магазин, и доставка - Jl Jembawan #1 (across from the Ubud Post Office) , Ubud, Mas, Gianyar 80571 (0361) 976324

BudaMart - Jl. Raya Ubud (next to Ganesha Bookshop) Bali, Indonesia - UBUD: (0361) 976324

Bali Buda **Kerobokan** (тоже кафе и магазин, и доставка) - Jl Banjar Anyar #24, Kerobokan Bali (0361) 8445935

Еще есть доставка по **Сануру** (Sanur) – (0361) 288732



Down To Earth Organics (Кута)

Большой магазин и кафе натуральных продуктов, косметики, БАДов и пр.

Фейсбук: <https://www.facebook.com/dteindonesia>

Адрес: Jl. Laksmana No. 99 Benoa Kuta Selatan Badung Bali

Тел.:0816-4708-884



SATVIKA BHOGA (Санур)

Индийский магазин со всевозможными натуральными продуктами.

Работает доставка:

Дни доставки – со среды до субботы.

Заказ до 3 часов дня предыдущего дня.

Минимальный заказ:

Денпасар (включая Санур) : Rp. 150,000, стоимость доставки Rp. 17,000

Бадунг (Кута, Чанггу, Нуса Дуа), Убуд: 400,000, стоимость доставки 35,000.

Адрес: Jl. Hang Tuah 9 Sanur

Тел.: 0361 7836741 ; 284 055

Фейсбук: <https://www.facebook.com/satvikabhoga>

Сайт: <http://satvikabhoga.wordpress.com/>



Магазины тканей

WARNA JAYA TEXTILE

Большой хороший магазин тканей в Денпасаре

Адрес: Jalan Pulau Batanta no. 35, Denpasar

<https://www.google.co.id/maps/place/Jalan+Pulau+Batanta,+Denpasar+Barat,+Denpasar,+Bali+80113/@-8.6832789,115.1997678,17z/data=!3m1!4m2!3m1!1s0x2dd240d06f74afc9:0x9f697815a4d94ad9>

Есть какой-то хороший магазин в Убуде, но контактов пока нет.

Кому можно задать дополнительные вопросы?

В группу Марины Коноваленковой «Мягкие роды. Доброе начало»

<https://www.facebook.com/groups/gentlebeginning/>

На почту в клинику Буми Сехат - hello@bumisehatfoundation.org

В группах в Фейсбуке (адреса групп ниже, в дополнительных материалах).

Мне (возможно, я могу еще что-то подсказать) - контакты на 1-й странице этого файла.

Дополнительные материалы и ресурсы:

Список групп в Facebook по родам и родительству на Бали

Часть групп закрытые, потребуется сначала подать запрос на вступление.

Группа русской акушерки Марии Коноваленковой «Роды на Бали. Доброе начало»:
<https://www.facebook.com/groups/gentlebeginning/>

Мы рожали с Робин Лим: <https://www.facebook.com/groups/235581916598053>

Мама/Азия – группа для родителей, путешествующих с детьми в Юго-Восточной Азии
<https://www.facebook.com/groups/MamaAsia/>

<https://www.facebook.com/groups/bali.girls.ru/> **Bali Girls**

Бали. Жизнь детей на острове: <https://www.facebook.com/BaliKids?sk=wall&filter=1>

Группы про детей на Бали на английском языке:

<https://www.facebook.com/groups/balibabies> Bali Babies

Просто активная группа по Бали «Вместе на Бали»
<https://www.facebook.com/groups/213136165450471/>

Интересные блоги девушек, которые рожали на Бали

Блог Валерии Шемчук <http://www.domrebenok.ru/blogs/lera-blog-s1/>

«Блондинка в путешествиях» - блог Анжелики Смакотиной
<http://blondytravel.com/2013/09/03/rody-na-bali/>

Другой сайт Анжелики «Роды в мире» <http://rodyvmire.ru/> - на нем можно почитать полезную информацию о естественных родах, интересные интервью, обзоры книг на эту тему и многое другое.

Блог Наталии Любимовой и ее мужа Александра Алексеенко «Жизнь с мечтой» <http://life-with-dream.org/tag/rody-na-bali/>

Книга Анжелики Смакотиной «Путь к лотосовому рождению. Домашние роды на Бали»

Интересная история самой Анжелики – что и как привело к ее домашним родам на Бали и как проходили беременность и роды ее сына Льва, которого приняла Робин Лим. Как у них прошло полное лотосовое рождение.

Кого-то эта книга точно может вдохновить на естественные роды или роды на Бали. Если вы задумываетесь об этом, если вам это близко, то обязательно стоит прочитать.

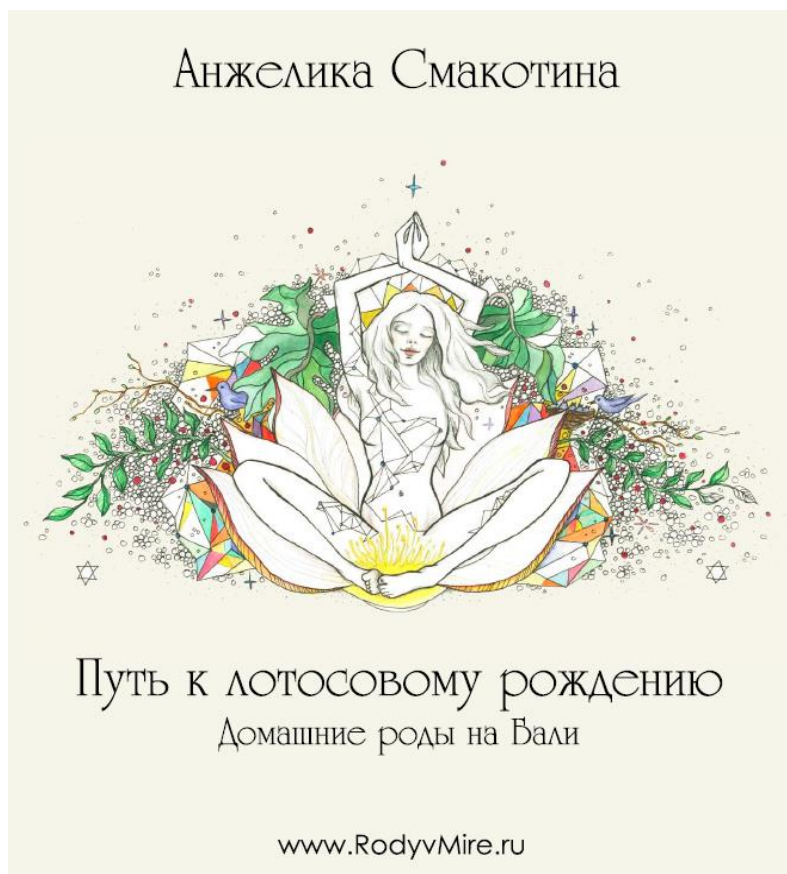
Все деньги с покупки книги (всего 130 рублей) идут на пожертвования Робин Лим и ее клинике, о чем Анжелика регулярно отчитывается у себя на блоге в отчетах о благотворительной деятельности фонда «Эльфы».

Подробнее об этой книге здесь <http://rodyvmire.ru/put-k-lotosovomu-rozhdeniyu-kniga-anzheliki-smakotinoj/>

Книгу можно приобрести здесь:

<http://rodyvmire.ru/kniga/>

А еще здесь: <http://glopart.ru/buy-by-action/9659>



АНГЛО-РУССКО-ИНДОНЕЗИЙСКИЙ СЛОВАРИК

ПО РОДАМ НА БАЛИ

Я немного изучала индонезийский во время проживания на Бали, но дальше начального уровня не продвинулась. Часть этих фраз подсказал наш местный друг, поэтому вас точно поймут, но, возможно, в них есть некоторые неточности.

Индонезийский язык очень простой. Все читается так, как пишется.

Индонезийский – это не балийский язык. Балийский совсем другой. В основном все на Бали разговаривают на индонезийском, иногда примешивая балийские слова.

Есть важные моменты:

- **С читается как «ч», а не как «с».** Cinta (любовь) читается как Чинта, а не Синта.
- **Н на конце произносится очень мягко,** можно сказать, не слышно. Название известной больницы Ibu Kasih произносится скорее как Ибу Каси.

Есть чуть менее важные моменты.

Е в первом слоге между согласными почти не произносится. (возможно правило несколько другое, но чаще всего именно в этом варианте встречается)

Например, яйца – Telur произносятся скорее как Тлур, а не Телур. Или цифра 8 – Delapan произносится скорее как Длапан, а не Делапан. Или друг – Teman произносится скорее как Тман, а не Теман. И т.д.

В принципе, это главное.

русский	английский	индонезийский
Меня зовут Маша	My name is Masha	Nama saya Masha
В (при ответе на вопрос Где?)	In (в государстве) on (на острове)	Di
В (при ответе на вопрос Куда?)	in	Ke
Я буду рожать на Бали / в убуде / в Буми Сехат	I will give birth to my child in Bali (on Bali) in Ubud in Bumi Sehat	Saya (или aku – более неформальное) akan melahirkan di Bali/ di Ubud / di Bumi Sehat
Мой ребенок родится на Бали	My baby will be born in Bali	Bayi saya akan lahir di Bali
Родиться	To be born	Lahir
Мой ребенок / мой младенец	My baby / my newborn baby	Anak saya / Bayi saya (все прилагательные и притяжательные

		местоимения ставятся после существительного).
Наш ребенок (младенец)	Our baby	Bayi kami
беременность	Pregnancy	Kehamilan
беременная	pregnant	hamil
Я беременная	I'm pregnant	Saya hamil
Рождение	birth	kelahiran
Материнство	Maternity	bersalin (persalinan)
Сейчас	now	Sekarang
Месяцев	months	Bulan
Один	One	Satu
Два	Two	Dua
Три	Three	Tiga
Четыре	Four	empat
Пять	Five	lima
Шесть	Six	enam
Семь	Seven	tujuh (читается как туджу)
Восемь	Eight	delapan (длапан)
девять	nine	sembilan
Моей беременности сейчас 7 месяцев	I'm seven months pregnant now	kehamilan saya sekarang tujuh bulan
Муж	Husband	Suami
Жена	Wife	istri
Уже женаты	Already married	Sudah menika
Еще не женаты	Not yet married	Belum menika
Беременность моей жены	My wife's pregnancy	kehamilan istri saya
Моя жена беременная	My wife is pregnant	Istri saya hamil
Ребенок родится	Baby will born (will be born)	Bayi akan lahir (в будущем времени, можно акап иногда опускать, если при этом другие детали предложения явно указывают на будущее время)
Ребенок уже родился	My baby has already been born	Bayi saya sudah lahir
Ребенок родился в буми сехат	My baby was born in Bumi Sehat	Bayi saya lahir di Bumi Sehat
Мне нужно	I need	Saya prelu
Мне нужны витамины для беременных	I need prenatal vitamins	Saya perlu prenatal vitamin
Много	much	Banyak
Я должна	I must, I have to	Saya harus
Я должна много есть и пить	I must eat and drink much	Saya harus makan dan minum banyak
Акушерка	Midwife	Bidan
Больница	Clinic или hospital	Klinik или rumah sakit (буквально – дом больных)
Здоров	Wealthy	Sehat
больной	Sick	sakit
свидетельство о рождении	birth certificate	akta kelahiran
Схватки	contractions	Kontraksi
Во время	during	selama

Во время схваток	During contractions	Selama kontraksi
доктор	Doctor	Dokter
Мне нужен доктор	I need doctor	Saya perlu dokter
срочно	Right now, urgently	Sangat
Мне нужен дом	I need a house	Saya perlu rumah
Мне нужен новый дом рядом с клиникой буми сехат	I need a new house close to Bumi Sehat clinic	Saya perlu rumah baru yang dekat dengan klinik bumi sehat
Рядом с	Close to	Dekat dengan
Я путешественник	I'm a traveler	saya wisatawan
Я родился в россии	I was born in Russian	saya lahir di rusia
И я уже много путешествую	And I travel already for a long time	dan saya telah banyak berwisata
Сейчас я остановился на Бали	Now I stay in Bali	sekarang saya tinggal di bali
Мой ребенок родится на бали	My baby will be born in bali	Bayi saya akan lahir di Bali
Мы ждем ребенка (маленького) в феврале	We are expecting baby in February	kami (kita – более неформальное «мы») menunggu bayi di bulan february

И еще немного разных фраз (русский и индонезийский). Перевод нам давал наш индонезийский друг, с возможностью использования и других синонимов.

1

На русском

Мы решили переехать в дом сразу же (быстро), потому что беременность моей жены начала чувствоваться, мне нужен дом рядом с клиникой Буми Сехат

На индонезийском

Kami memutuskan pindah rumah segera karena kandungan (kehamilan) istri saya sudah mulai terasa, saya butuh rumah yang dekat dengan klinik Bumi Sehat

расшифровка

kami (мы) memutuskan (решать) pindah (движение) rumah (дом) segera (быстро, сразу же) karena (потому что) kandungan (содержание или беременность - более формально) (или kehamilan - беременность) istri saya (моей жены) sudah (уже) mulai (начать) terasa (чувствоваться), saya (я) butuh (нуждаться) rumah (дом) yang (который) dekat dengan (рядом с) klinik (клиникой) Bumi Sehat

2

На русском

Беременности моей жены сейчас уже 7 месяцев, возможно в районе января 2014 года он родится

На индонезийском

Kehamilan istri saya sekarang sudah tujuh bulan, mungkin sekitar bulan January dua ribu empat blas dia akan melahirkan (или lahir)

расшифровка

kehamilan (беременность) istri saya (жены моей) sekarang (сейчас) sudah (уже) tujuh (7) bulan, mungkin (возможно) sekitar (около) bulan (месяца) January (январь) dua ribu empat blas (2014) dia (он или она) akan (будущ. время) melahirkan (родиться. Можно использовать lahir)

3

На русском

Если мой ребенок родится мальчиком, я дам ему имя Тимофей

На индонезийском

jika anak saya laki laki, saya akan beri nama dia Timofey

расшифровка

jika (если) anak saya (ребенок мой) laki laki (мальчик), saya (я) akan (буд. время) beri (дать) nama (имя) dia (ему) Timofey

более неформальный вариант этой же фразы:

kalau (более неформальное если) laki laki, saya kasih (более неформальное давать) nama dia Timofey

неформальный вариант этой же фразы в отношении девочки:

kalau perempuan (если девочка), saya kasih nama dia (ей – так же, как «ему») Anna

4

На русском

Это рождение первого ребенка, так что мы очень нервничаем

Это наш первый ребенок, так что мы очень нервничаем

На индонезийском

Ini kelahiran anak pertama kami, jadi kami sangat gugup

Ini anak pertama kami, jadi kami sangat gugup

Расшифровка

ini (это) kelahiran (рождение) anak (ребенка) pertama (первого) kami (нашего), jadi (так что) kami (мы) sangat (очень) gugup (нервные)

5

На русском

Я очень надеюсь, что беременность моей жены будет гладкой, наш ребенок родится в полном порядке (благополучно), здоровый, прекрасный (идеальный).

На индонезийском

Saya sangat berharap kelahiran istri saya lancar, bayi kami lahir dengan selamat, sehat dan sempurna

расшифровка

saya (я) sangat (очень) berharap (надеяться) kelahiran (беременность) istri saya (жены моей) lancar (гладко – читается как «ланчар»), bayi (младенец) kami (наш) lahir (родится) dengan selamat (неповрежденный, в порядке и т.д), sehat (здоровый) dan (и) sempurna (perfect - идеальный)

6

на русском

После рождения нашего ребенка, мы хотим вернуться в Россию, чтобы встретиться с нашими родителями, потому что они хотят видеть внука, который первый в нашем роду.

На индонезийском

Setelah bayi kami lahir, kami akan pulang ke Rusia untuk bertemu dengan orangtua kami, karena mereka ingin melihat cucunya yang pertama dari generasi kami

Расшифровка

Setelah (после) bayi (ребенок) kami (наш) lahir (родиться), kami (мы) akan (буд. Время) pulang (возвратиться) ke (в) Rusia (Россию) untuk (чтобы) bertemu (встретить ся) dengan (с) orangtua (родители) kami (наши), karena (потому что) mereka (они) ingin (хотят) melihat (видеть) cucunya (внук) yang (который) pertama (первый) dari (из) generasi (рода) kami (нашего)

На этом все. Успехов вам во всем!

Контакты автора книги:

Анна Яценко

Емейл - arkaa@yandex.ru

Фб <https://www.facebook.com/anna.yashchenko>

Вк <https://vk.com/annayashchenko>

Пишите с любыми вопросами, подскажу, чем могу)