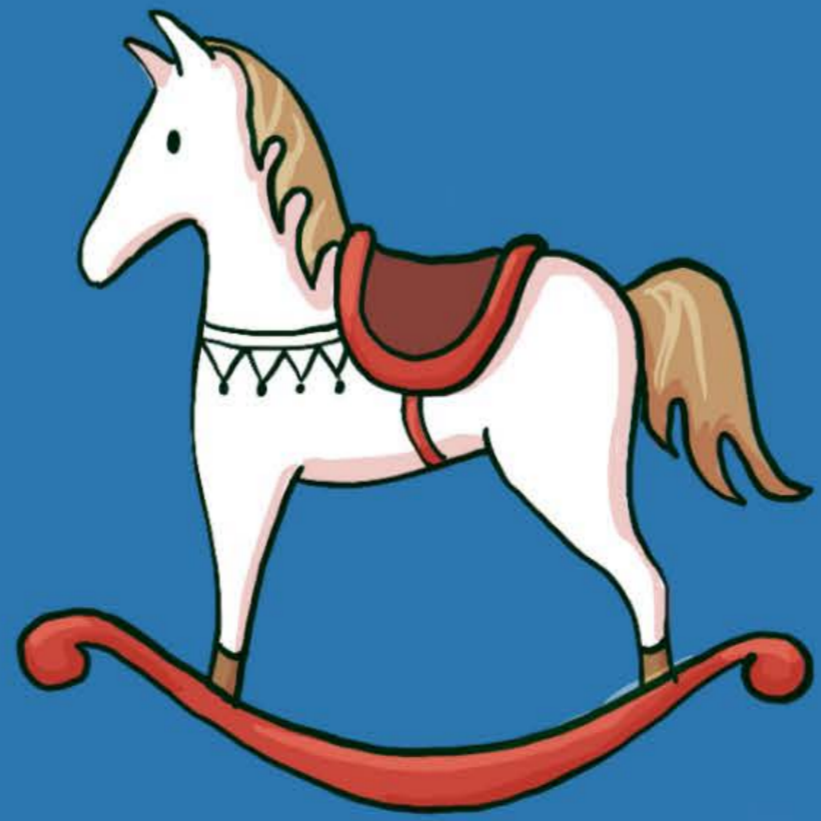
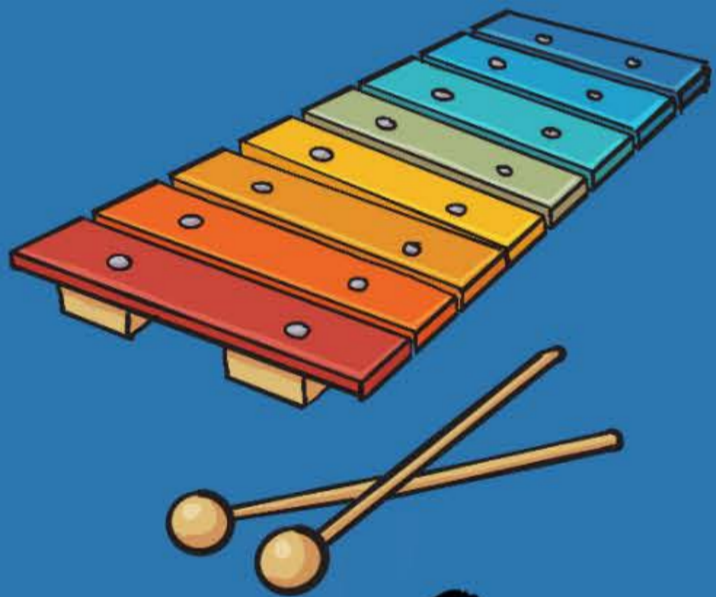




Как да отгледаме

БЕБЕ

по устойчив начин



Оммммм...
Стъпка по стъпка



Появата на бебе в семейството може да бъде много стресираща, особено ако се опитвате да водите по-устойчив начин на живот. Не се обвинявайте – здравето на вашето бебе и вас самите трябва да са основен приоритет. Но всяка стъпка към живот с по-малко отпадъци която предприемате, независимо колко малка е, има значение.

Появата на бебе е една от най-големите житейски промени, през която човек може да премине. И въпреки че е вълшебно преживяване, то може да бъде и много, много стресиращо. Недоспали сте и нямате време да се храните. Може би тепърва се възстановявате от процеса на раждането, като на всичкото отгоре сте отговорни и за оцеляването на цял един нов човек. Ако освен това сте и осъзнат индивид, който досега се е опитвал да води начин на живот с малко отпадъци, сега на всичкото отгоре се чувствате виновни, че създавате планини от боклук ежедневно.

Моля ви, вдишайте дълбоко и не се обвинявайте. Здравето на вашето бебе и вашето собствено, както физическо, така и психическо, трябва да са приоритет преди всичко.

Тази книга няма за цел да критикува настоящия ви начин на родителство, а просто да ви даде някои идеи и насоки. Част от предложените практики всъщност изискват много по-малко ресурси от техните добре познати алтернативи. Други са малко по-амбициозни. Правете нещата със свое собствено темпо. И имайте предвид, че всяка стъпка, която предприемате към устойчивото отглеждане на вашето бебе, има значение, колкото и малка да ви изглежда.

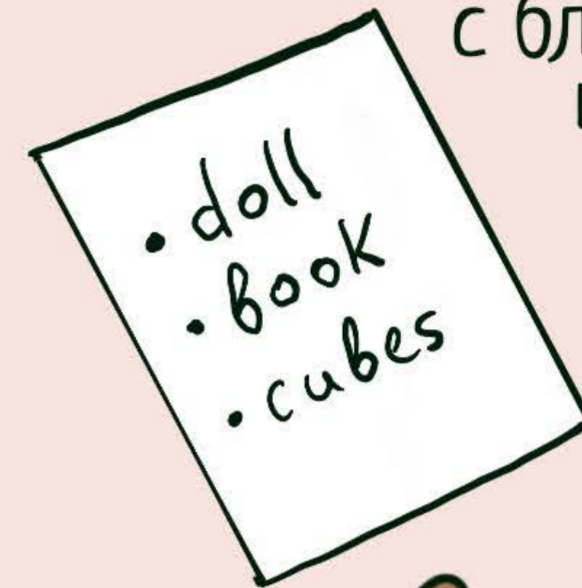
купи
пластмасовите
играчки
втора ръка



потърси
подарени/наследени
играчки



сподели
желания за подаръци
с близки и
приятели



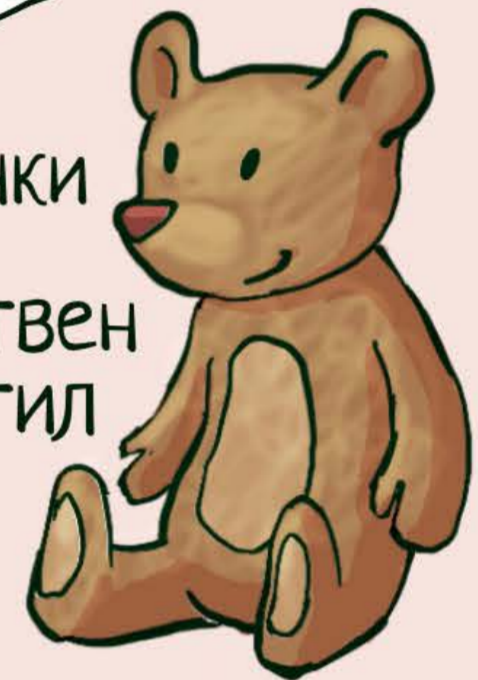
направи сам
от рециклирани
материали



устойчиво
родителство:

ИГРАЧКИ

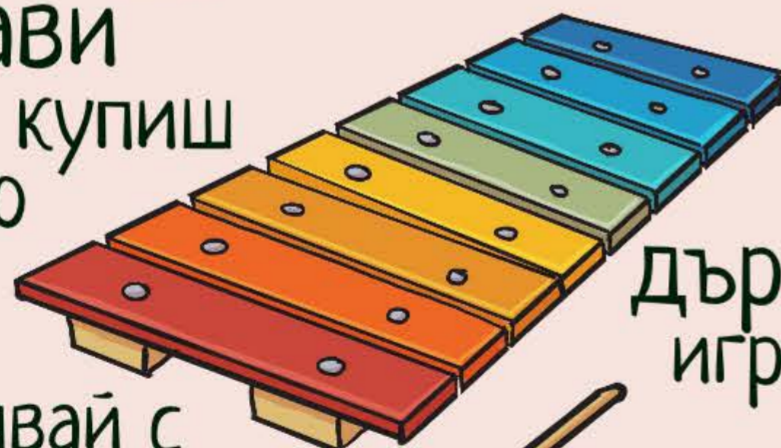
играчки
от
естествен
текстил



придържай
се към
класиките



поправи
преди да купиш
ново



не прекалявай с
пазаруването



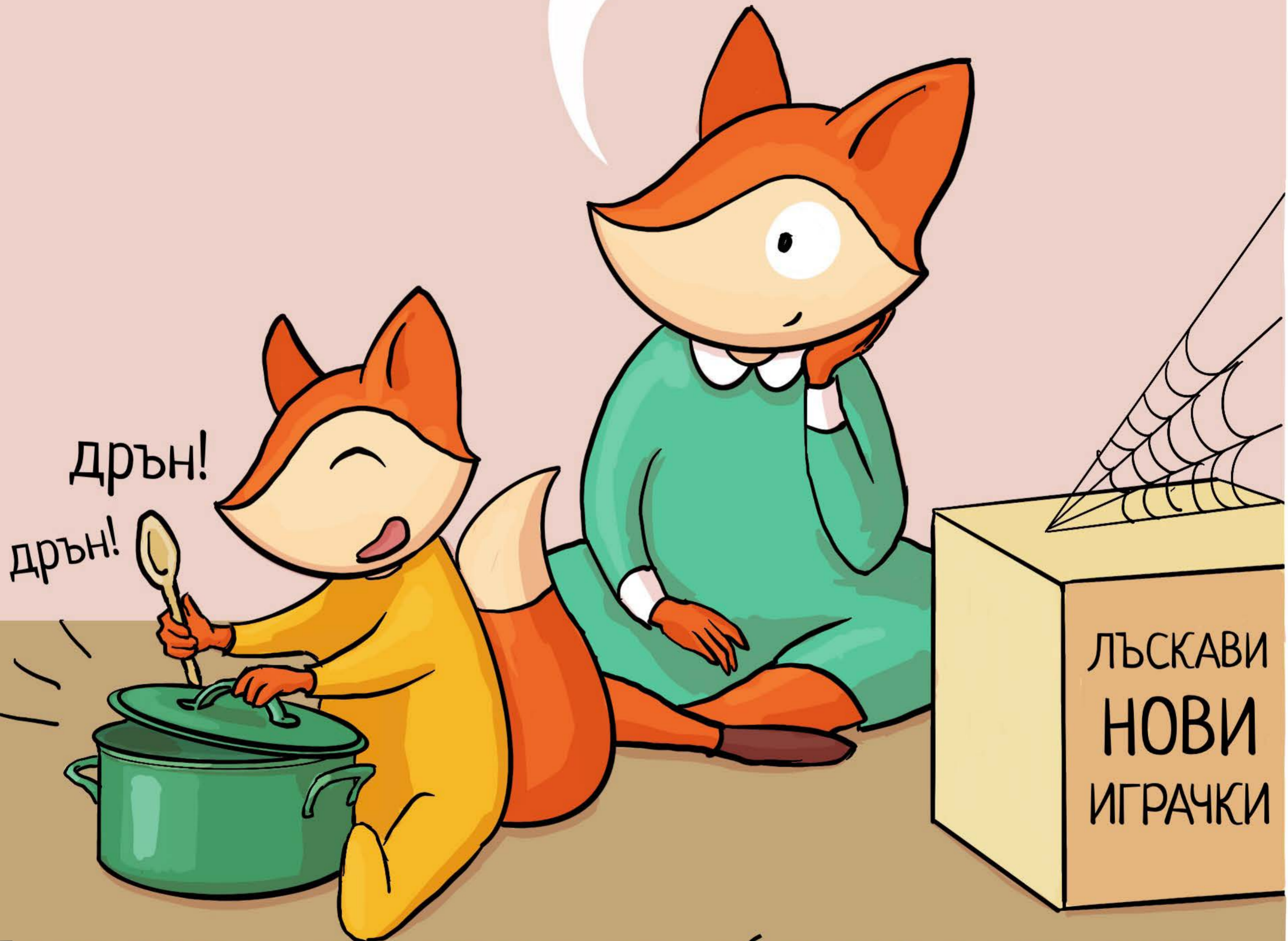
дървени
играчки



наеми/заеми
играчки, които се
израстват бързо

винаги правете тези избори въз основа на уникалната ситуация на вашето бебе. неговото здраве и благополучие трябва да бъдат основен приоритет. винаги проверявайте използвани артикули за разхлабени части или счупени парчета, които могат да причинят задавяне. преди да ги използвате винаги почиствайте старателно предмети втора употреба.

Никога повече няма да купувам
нови играчки...



Децата често предпочитат предмети от бита пред лъскави играчки.
А какво ако вместо да купуваме още и още, за да покажем любовта си,
просто споделим с тях магията на ежедневието.

поправени
закърпени



втора употреба



наследени
от роднини и
приятели



регулируема
дължина



цветът
няма нужда
да зависи от
пола

устойчиво
родителство:

ДРЕХИ



естес-
твени
материи

един размер
по-големи
(за да се носят
по-дълго)



под наем
(за специални
случаи)



винаги правете тези избори въз основа на уникалната ситуация на вашето бебе. неговото здраве и благополучие трябва да бъдат основен приоритет. винаги проверявайте използвани артикули за разхлабени части или счупени парчета, които могат да причинят задавяне. преди да ги използвате винаги почиствайте старателно предмети втора употреба.

Какво красиво момченце!

Всъщност е момиченце, чиято майка не вярва в
продиктувано от индустрията, мотивирано от
печалба, цветово разделение между половете.



Щом е прието жените да носят синьо, защо същото да не
важи и за малките момичеца.

Нямам търпение да видя и твоята дъщеричка с тази червена рокля след някоя и друга година!



Преизползването на бебешки дрехи е чудесен начин за намаляване на отпадъците. Можете да ги подарите на познати семейства, да ги дарите за благотворителност или да ги продадете.

адаптирано мляко
в рециклируема опаковка

стъклени
бутилки



кърмене
ако ситуацията позволява



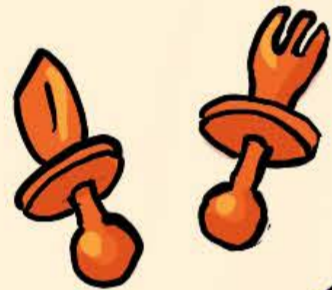
хака/ръчна
помпа
(не ползва електр.)



стъклени
бурканчета

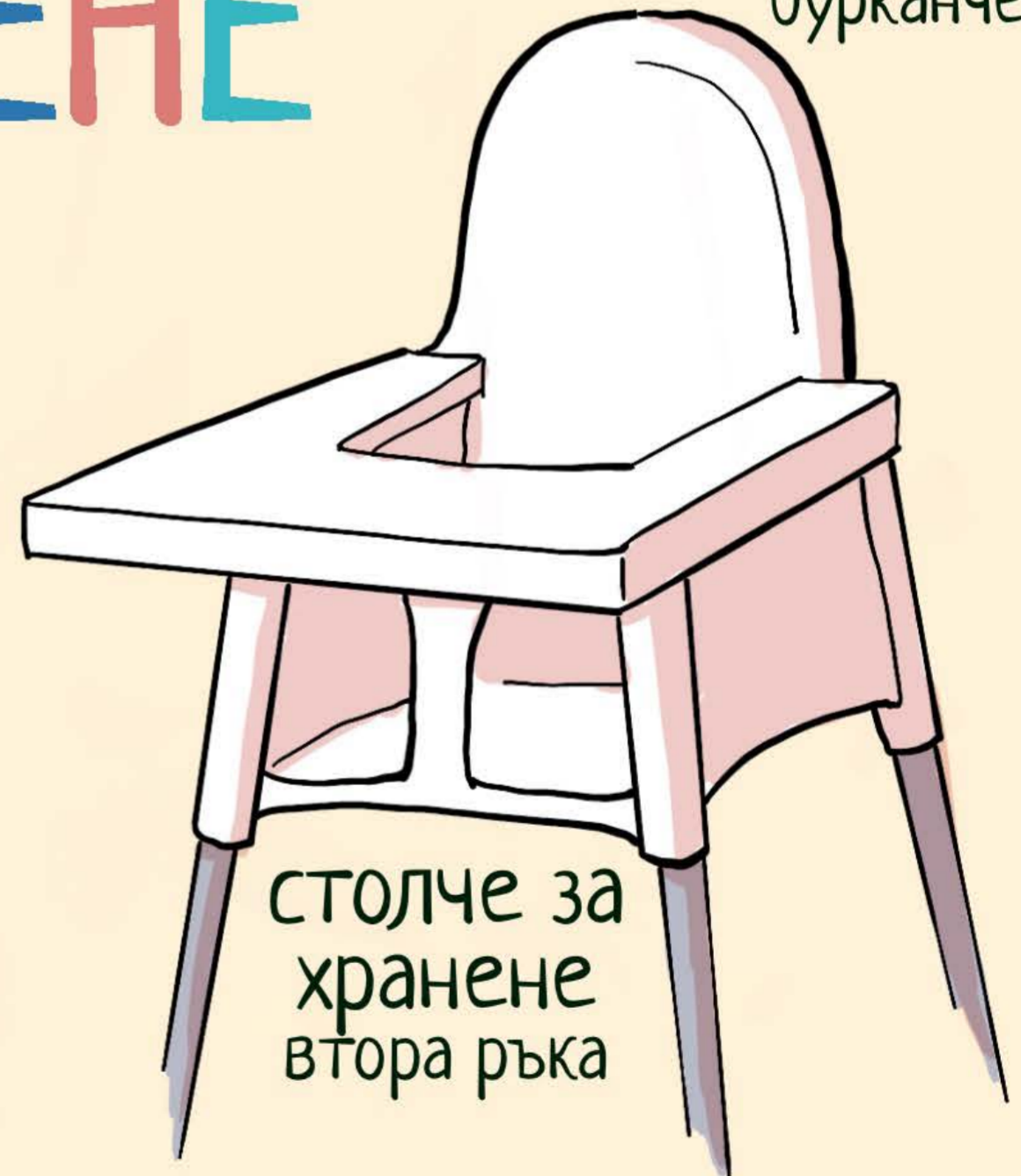
устойчиво
родителство:

ХРАНЕНЕ



преизползвани
лигавници
и прибори

захранване
водено от бебето



столче за
хранене
втора ръка

винаги правете тези избори въз основа на уникалната ситуация на вашето бебе. неговото здраве и благополучие трябва да бъдат основен приоритет. при прием на храна, следете дали бебето ви няма алергична реакция. ако се съмнявате, консултирайте се с вашия педиатър.

5 секундното
правило!

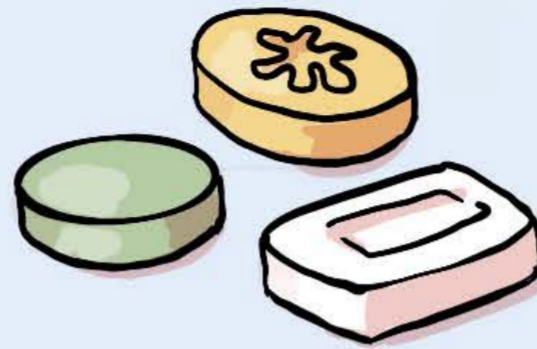


Просто защото нещо е докоснало земята,
не означава, че е по-малко вкусно.

натурална
КОЗМЕТИКА
в стъклена
опаковка



ТВЪРД
сапун и шампоан

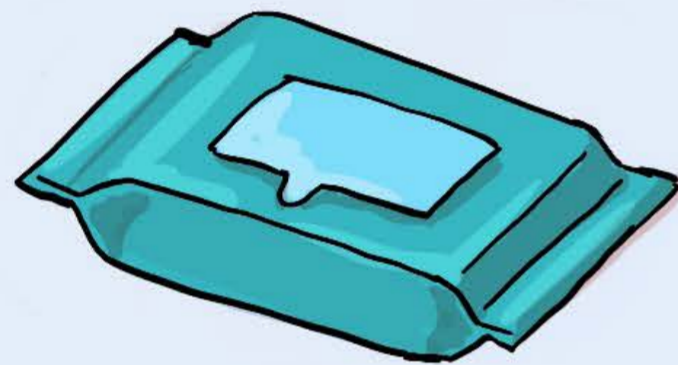


изплакване с вода
(вместо мокри кърпи)



устойчиво
родителство:

ХИГИЕНА



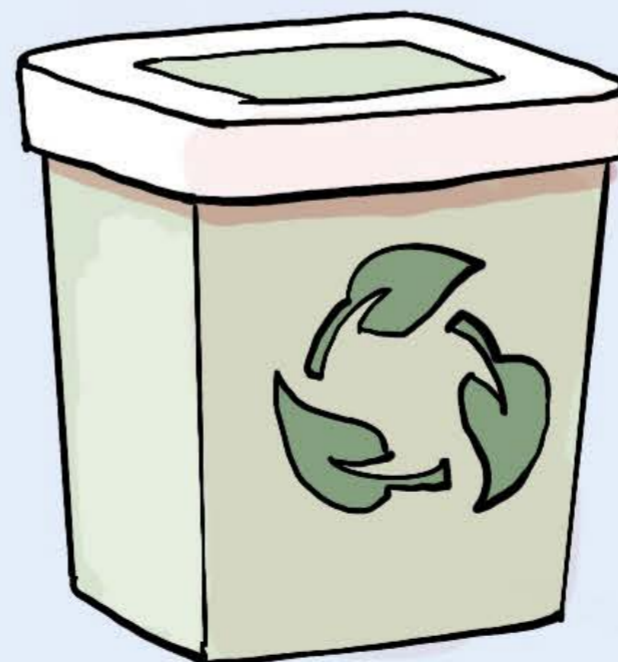
биоразградими
мокри кърпи



ЕБХ
естествена
бевешка
хигиена



многократни
текстилни пелени



биоразградими
еднократни
пелени

винаги правете тези избори въз основа на уникалната ситуация на вашето бебе. неговото здраве и благополучие трябва да бъдат основен приоритет. когато избирате козметика, винаги проверявайте дали бебето ви няма алергична реакция. ако се съмнявате, консултирайте се с вашия педиатър.

Естественна Бебешка Хигиена

Естествената Бебешка Хигиена (ЕБХ) е метод за ранно приучаване към гърне, при който родителят/настойникът реагира на сигналите на бебето за необходимост от уриниране или дефекация и му осигурява подходящо място за изхождане, като тоалетна или гърне.



ЕБХ значително намалява броя на пелените за еднократна употреба, които се озовават на сметищата и се разграждат по над 500 години. Освен това спестява ценни ресурси като вода и електричество, тъй като води до по-малко пране на текстилни пелени.

@aware_animals

втора ръка
ергономична
раница
/слинг



преизползвана/
ръчно правена
декорация



СТОЛЧЕ ЗА КОЛА
може да се преизползва, но
задължително се уверете,
че няма никакви пукнатини или
конструктивни
повреди



устойчиво
родителство:

ВЕЩИ

преизползвана
кошара/легло



преизползвана
КОЛИЧКА



винаги правете тези избори въз основа на уникалната ситуация на вашето бебе. неговото здраве и благополучие трябва да бъдат основен приоритет. винаги проверявайте използвани артикули за разхлабени части или счупени парчета, които могат да причинят задавяне. преди да ги използвате винаги почиствайте старателно предмети втора употреба.

Умрете, микроби,
умрете!



Почистването с пара е по-безопасен, по-ефективен и по-устойчив вариант от почистването с химически препарати, особено за домакинства с бебета.

Проектът се осъществява
с финансовата подкрепа на Национален Фонд „Култура“



Национален
фонд
„Култура“

Изключителните авторски права на тази електронна книга са запазени
от автора и създателя на комикса © Aware Animals – Мира Петрова.

Моля, обърнете внимание, че този файл и/или печатната му версия са само за лична употреба!
НЕ са разрешени продажба и/или търговска употреба на този файл/печатната му версия!

Ако споделите тази електронна книга в социалните мрежи, моля цитирайте авторския бранд
© Aware Animals с таг и/или връзка към официалните му профили в социалните мрежи.
НЕ редактирайте оригиналния текст и/или изображения!