

Вероника Сердюк

# *Непраздные рассказы*



откровенно о беременности, родах  
и первых сорока днях

**Сердюк Вероника Владимировна**

**Непраздные рассказы  
Откровенно о беременности, родах и первых  
сорока днях**

Родить ребенка — что может быть проще и что может быть сложнее!

Что радостнее и что трагичнее, что старо как мир и всегда ново — зарождение и приход в мир человека. Женщины любят делиться воспоминаниями о своих родах — как чем-то самым сокровенным, святым. Этот небольшой период времени становится отправной точкой для их новой личности, новой ипостаси — их существования как матери. Независимо от количества детей — ведь с каждым свои отношения, свои откровения. И каково будет это начало: скомканным или прочувствованным, испугавшим или обрадовавшим, вымученным или обезболенным — от этого ведь зависит целая жизнь!

А беременность, эти быстротечные и вечные девять месяцев — не просто подготовка. Это тоже целая жизнь. Это бытие-созревание, как аллегория земной жизни по отношению к вечной. Разве мы не живем сейчас, разве не будем жить тогда? Разве не живет наш малыш, пусть пока в нашем животике? Мы отдаем ему себя, мы отдаем ему все самое лучшее, мы открываем ему мир.

За окном глубокая ночь. Я сижу на кухне перед компьютером и строчу (где еще может писать мама трех детей, когда они, наконец, улеглись спать?). Мне нужна тишина и сосредоточенность, ведь я творю книгу. Книгу о материнстве.

О, этих книг уже и так много, скажете Вы, — к тому же все материнские сайты и журналы напичканы всевозможными воспоминаниями о родах и беременностях. Так зачем еще?

Дело в том, что большинство книг пишется по простой причине. «Писательнице» когда-то не хватило такой книги, и она решает написать ее сама. Так было и со мной. После рождения первого чада я просто впала в ступор — я совсем не ожидала такого поворота событий. Я, такая вся умная (аспирантка) и духовная (жена священника)! — да и оказалась совсем не готова ни к малышу, ни к себе такой невыспавшейся, невежественной и депрессивной. Меня никто не предупредил обо всех нюансах, никто не рассказал обо всех проблемах. Я, конечно, много прочитала, и не избежала участи выслушать добрую дюжину леденящих кровь рассказов «бывалых» мам. Но то, что пережила сама впоследствии, было мне совсем

неведомо и ново.

Я начала говорить о своем опыте «с крыш», как апостол. Но те, кто не был «в теме», просто не понимали. И тогда решила дарить эти заметки своим подругам «в роддом». Сначала я писала им стихи, потом рукописные брошюры, потом посылала записи по электронной почте. Мы спорили, обсуждали, планировали ход родов, я успокаивала, разъясняла, бралась поговорить с непонимающим мужем или мамой. Набиралась материнского опыта, учитывала свои и чужие ошибки.

Потом я забеременела третьим малышом и решила записывать все синхронно, чтобы ничего не упустить. Ведь многое после родов забывается, особенно душевные переживания и эти «особые состояния». Которые потом не повторяются. А они-то ведь и есть самое интересное.

Итак, дорогие читатели (будущие или новоиспеченные мамочки, а может, их трепетные мужья или боевые подруги, немного нервничающие бабушки, короче — сочувствующие) — перед вами прекрасная возможность войти во внутренний мир будущей мамы. Причем, в совершенно реальный мир.

Я надеюсь, книга станет поддержкой и кратким путеводителем по пространству беременности, родов и новорожденности. Возможно, она развеет сомнения, утишит страсти, согреет добрым словом и поднимет настроение в тревожную минуту. Буду рада вашим откликам по адресу [matylya@yandex.ru](mailto:matylya@yandex.ru)

В добрый путь!

## Содержание

Откуда берутся дети .....	8
Духовное материнство.....	9
Кое-что о плодности .....	10
Родил.....	10
Кормящей маме болеть нельзя .....	11
Четвертые сутки .....	11
День двух полосок .....	12
Подарок.....	12
Я не могу пить кофе.....	13
Почему я не хочу, чтобы родные знали о моем положении ...	14
Родные мои, ближние .....	15
Пора идти в женскую консультацию.....	16
УЗИ, папа плачет.....	16
Жизнь человека / таблетки против выкидыша.....	16
Отлучение.....	17
Витамины.....	19
Унылые дни .....	20
Радостные дни .....	21
Пост.....	21
Пасха .....	22
Ветрянка .....	23
Отекает.....	26
Едем на море .....	26
Рожать дома или?.....	27
Ничто истинное не бывает без боли .....	27
Ухожу в себя.....	29
День счастья .....	29
Опять стимуляция .....	30

Дайте мне ребенка.....	32
Молитва первого дня .....	33
Красота.....	33
Приходит молоко .....	34
Гости, гости, гости .....	35
Выписка .....	36
Особые дни.....	36
Мамино тепло.....	37
Ну кто придумал этот слинг? .....	38
Как мы справляемся с детской ревностью .....	38
Числа.....	40
Девочка. Мальчик. ....	41
Крещение .....	42
Статьи .....	44
Расскажи, как ты меня родила.....	44
Смирение родителей .....	46
Секреты счастливого материнства.....	49
Потеря культуры материнства. ....	50
Гормональная перестройка после родов. ....	50
Плюс «естественных родов». ....	51
Первые часы после родов. ....	52
Как начать кормить. ....	52
Как проверить, хватает ли молока. ....	53
Методы успокоения плачущего ребенка. ....	54
Купание. ....	54
Высаживание. ....	54
Следует научиться пеленать малыша. ....	55
Что валено в первый месяц-полтора.....	55
Налаживание быта. ....	55
Воспитание малыша.....	56

Укол здоровья?.....	57
Зачем это нужно. Естественная гигиена младенцев .....	63
Как меня пеленали .....	64
Смогу ли я? О многодетности .....	70
Как она выглядит .....	70
Как она реагирует на замечания.....	71
Безответственность?.....	72
Постоянные болезни? .....	73
Этот заедающий быт!.....	73
Момент воспитательный .....	74
Отдых .....	75
Нереализованные мечты .....	75
А почему? .....	76
Pro и contra цепция.....	76
Немного физиологии .....	80
После родов .....	81
Приложение.....	84
Основные правила успешного грудного вскармливания. Соответствуют рекомендациям ВОЗ/ЮНИСЕФ.....	84
Правильное положение ребенка у груди. ....	85
Комментарии консультанта по грудному вскармливанию Ольги Федорченко .....	87

## Откуда берутся дети

*«...Бо колисочка, бо новенька —  
З крутого деревенька,  
а дитинонька, а маленькая —  
З щирого серденька!»  
(украинская народная песня)*

Задумывались ли вы когда-нибудь, откуда берутся дети? Нет, не в плане физиологии, хотя это тоже — совершенно космический процесс с гонками, состыковками, опережением, борьбой фантастических клеток и новым растущим внутри женщины миром.

А о том, почему тем, кто очень хочет малыша, часто не дается? А некоторым, совершенно легкомысленным или не очень чадолюбивым дается, да еще с гаком?

Возможно, Божьи планы не совпадают с нашими?

Почему?

Задумались? Вот и я развожу руками...

В дочки-матери я почти не играла, с куклами — почти никогда, чаще в казаки-разбойники и робингуда. С младшей сестренкой возилась из послушания, а когда та подросла — с облегчением стала читать ей на ночь интересное самой. Но дело не в этом, а в том, что я никогда не была заточена на материнство. Хотя при переписи населения с какой-то внутренней уверенностью написала в графе, сколько хотите иметь детей — пять. И было это в девятнадцать лет.

В моей семье замужество и рождение детей не считалось делом приоритетным, а как бы само собой, приложение к карьере. Но так получилось, что я и замуж вышла, и детей нарожала, и дома сижу с большим удовольствием, а работа у меня в качестве хобби. И всем бы женщинам такого пожелала!

Хотя к материнству привыкала долго и трудно. Зато теперь мне кажется — именно материнство стало моей настоящей профессией. По определению, что профессионализм — это постоянство положительного результата.



Так вот могу предположить, что детей посылает Творец не как подарок или награду, а больше как воспитательную меру, способ раскрытия себя: ну-ка, смоги, продержись, увидь себя, каков ты на самом деле... Да и в психологии считается, что нельзя хотеть ребенка любой ценой, женщина должна во-первых состояться как любящая жена, в следствие чего — как мать. Ведь смысл супружества во взаимной любви, в раскрытии, помощи ко спасению. Детки тут не как цель, а как следствие. Их нельзя требовать или бояться, их нужно принимать.

В идеале ребенка зачинают родители на пике своей любви. Из желания с кем-то этой любовью поделиться. Ну, и самое интересное, родители — не хозяева своих детей. Как сказал святитель Николай Сербский: «Родитель на небе, на земле только попечители». Дети — Божье богатство.

## **Духовное материнство**

В утешение женщинам, которые не могут забеременеть, хочу вспомнить, что материнство — понятие не только и не столько физиологическое. Свои материнские качества женщина может проявлять даже будучи монахиней. О ком-то говорит Исайя: «возвеселись, неплодная, нерождающая; воскликни и возгласи, немучившаяся родами; потому что у оставленной гораздо более детей, нежели у имеющей мужа» (Ис.54:1).

У всех разные пути, с каждой из нас Господь говорит на своем языке. Не факт, что Вам уготованы все эти сопли, люльки и школьные сопереживания. Может быть, Ваше — это что-нибудь более грандиозное. Ведь духовное попечение нужно не только утробным детям. Надо спросить у Него.

Но если очень хочется своего пупсика, многие священники советуют сделать две вещи. Пригреть сиротку и обратиться к медицине. Причем начать с первого.

## Кое-что о плодности

Еще после первых родов мой духовник подарил мне книгу о методе распознавания плодности «Желанный ребенок» Тони Вешлер. Это перевернуло мою жизнь. Во-первых, я узнала, что у всех женщин два яичника (а я думала, что один слева, а справа — аппендицит), и что ежемесячные «молочницы» на пару дней в середине цикла — это на самом деле подготовка организма к зачатию. Во-вторых, я поняла, что Бог сотворил женский организм как нечто особенное, рассчитанное на несколько режимов функционирования: девство, ожидание беременности, кормление грудью... Что подверженность смене настроений, приступов уныния или авантюризма — плод действия гормонов, а не «я такая плохая». Как сказано, женщина — «немогущий сосуд» (1 Петр.3;7), и это нужно учитывать. В-третьих, что настоящая супружеская жизнь и зачатия должны быть плодом дружеского или любовного договора сторон с разделением взаимной ответственности. Проще говоря, муж просто обязан быть в курсе фазы цикла жены и решать вопрос о воздержании в данный период.

Теперь мне стало понятно, что мои дети будут появляться не просто так, и что каждый раз это будет плод сознательного выбора.

## Родил

Когда я читала начало Евангелия от Матфея, меня всегда трогает то, как писалась родословная Иисуса: Авраам родил, Иссак родил... Мужчина там рожал от какой-нибудь Рахавы или Руфи! Это возмущало, но и умиляло. Только спустя много лет супружества я стала понимать, что в Божьем мире так и должно быть. Мать — только помощник, она отвечает за природное, душевное. Отец обеспечивает рациональное, стабильное, духовное. Он предлагает, женщина отвечает...

Вечер воскресенья. Папа читает детям четырех и двух лет что-то совсем неподходяще-взрослое. Сначала мне смешно, потом я проникаюсь красотой его бархатистого баритона, внутри меня разливается сладостная теплота. Думаю в очередной раз, что хорошо все-таки, что я вышла за него замуж. Он, конечно, замечает мое

настроение, поглядывая на меня поверх книги. Момента́льно происходит мысленный обмен посланиями. Тогда говорю мужу: «Сегодня я могу забеременеть», а он отвечает: «Пусть будет. Пусть будет малыш». «Аминь».

## **Кормящей маме болеть нельзя**

(лирическое отступление)

Декабрь. В этом году он выдался сырым и бесснежным. Я чувствую ломоту и приближение простуды. Но мне нельзя! Я кормлю грудью, да еще может быть... Нет, ни в коем случае не болеть! Я прибегаю к проверенному способу — иду на пять минут в солярий. Не дороже колдрекса, но насколько приятней! Тело прогревается загаром, и намечающийся насморк рассасывается, организм склеивается (это никак не универсальный совет, так, к сведению — ведь в это время ни в коем случае — антибиотики). Дома пью чайк с лимоном, в нос — луковый сок. Мы бодро шагаем дальше по жизни.

## **Четвертые сутки**

Есть женщины, которые чувствуют свою беременность с самого начала, с момента прикрепления этого космического тела к другому телу, называемому по-белоруски так ласково «улонне». Происходит это на 4-6 день от зачатия. Я, конечно, ничего не чувствую, материнский инстинкт перебит высшим образованием — всегда ошибаюсь с полом малыша.

Но главное-то я знаю! Кроме сердца у меня еще голова есть. Через неделю начинаю прислушиваться к себе. Как бессонной ночью вслушиваешься в тикающую, скрипящую, дышащую темноту дома, так и я — в себя. Тут потянуло, там кольнуло, прыщики на лице появились — ох, знаем мы, такие приметы только к одному. Спешу в интернет вычислять дату родов, смотреть дневник беременности, когда же мой пупсик достигнет размера макового зернышка? Ого, уже там какое-то сердечко бьется, уже нервная трубка, а вот и ручки-ножки! Заглядываю в сентябрьский именовослов. Так, кто тут у нас? Кукуша, Пимен, Ливерий, Анфиса,

Шушаника — что-то не очень. Стоп. А кто же будет — мальчик или девочка? Хорошо, с именем потерпим до УЗИ...

## День двух полосок

К приближению определяющего дня напряжение возрастает. Никто, конечно, ничего не подозревает. Я только вышла из декрета, начала получать зарплату и откладывать на новую квартиру. Ставлю спектакли, пишу диссер и ежемесячно на четыре дня езжу «отдыхать от семьи» в школу журналистики в другой город.

Но тут я начинаю просыпаться по ночам, наполненная какими-то творческими планами и ощущением всеобъемлющего счастья. С особым умилением смотрю на беспокойно спящих детей, они, как и родители — холерики, и доставляют нам беспокойство даже во сне. С восхищением взираю на мужа, плачу от любви к нему. Жду Нового года, до которого всего несколько дней и думаю, что же я положу под елочку супругу.

Вот и третьего жду,

Опять — умирать.

Тлеть как зерно, унизиться как земля,  
растекаться живительной влагой, струиться,  
становиться конечной, становиться  
для кого-то началом, точкой отсчета.

Господи, Ты знаешь как это, Сам родился —  
как выпал снегом с небес и растаял.

Что толку камлать?

Спасибо, что, посылая дары,  
даешь и силы их принять!

## Подарок

Елка уже стоит в зале, поблескивает дождиком, благоухает лесной свежестью. Накануне, накупив с десятков тестов и сладостно убедившись на каждом «вы беременны!», кладу их мужу в подарок — в новые теплые носки. А пусть теперь побегают многодетный папа...

Но муж меня раскалывает еще до курантов и брызг шампанского: я прихожу из магазина с кипой журналов для беременных и, пренебрегая готовкой постных салатиков, сажусь их листать. Мой дорогой, оказывается, стоит у меня за спиной и соображает, прищурив глаз.

Слезы, объятия, заверения в вечной любви. Муж припоминает, как я в прошлый раз положила ему тест в книгу «Здравствуй, малыш!» и вручила почитать в дальнюю поездку, как он нехотя ее раскрыл на третий день и выронил заветную палочку с двумя полосками.

А в первый раз, узнав о совершившейся беременности, муж от счастья полез на колокольню и звонил, пока батюшка его не позвал начинать задерживающуюся службу.

## **Я не могу пить кофе**

В жизни я ужасная кофеманка, этот напиток могу пить в любое время суток, по три чашки на день — и прекрасно после этого засыпать.

Мои дети с рождения привыкают к запаху утреннего «кофея», с этим связано несколько веселых воспоминаний в нашей семье. Как-то мы стали замечать, что после завтрака из не вовремя убранных чашек исчезает гуща. В конце концов был пойман с поличным годовалый Гриша, поедающий содержимое турки с таким же наслаждением, как Винни-Пух свой мед.

А с Лизочкой было вот как: воспитательница спрашивает дочку, почему так припозднилась в садик, а та ей отвечает: «Папа с мамой всё пили-пили кофе, вот и опоздали».

И вот я просто НЕ МОГУ ВЫНОСИТЬ ДАЖЕ ЗАПАХ КОФЕ. Это что-то! Даже тест не надо делать. Но так как я планирую сохранить свою беременность в тайне (а почему — в следующей главке), приходится маскировать это свое неприятие кофе. Я равнодушно прошу налить мне чашечку и нахожу любое занятие, лишь бы к ней не прикасаться. Но моя хитрая сестренка, которой весть о моей грядущей беременности всегда приходит во сне, уже что-то подозревает и присматривается. Она все просекает, но

молчит, так как она — за меня. И пока ничего не спрашивает.

## **Почему я не хочу, чтобы родные знали о моем положении**

Наверное, редкий случай, когда вся семья ждет беременности с нетерпением. Такое происходит при долгом бесплодии вполне благополучной состоявшейся пары, с квартирой, с доходом, кучей бабушек и дедушек. Но, конечно, это не про нас и наших друзей, ютящихся по несколько поколений в двушках — трешках, с родными, уговаривающими «пожить для себя». Я давно раскусила эту хитрость старшего поколения. Все эти разговоры про наше счастье, «с вас и одного достаточно, его вырастите», «так и просидишь в декрете, когда карьеру будешь делать?», «кто тебе пенсию будет платить?», «муж не выдержит этого бедлама, как он их содержать будет, в конце концов, уйдет!», — все это означает лишь одно: «не вздумай посадить нам на шею своих отпрысков!». Это просто нежелание старшего поколения взять ответственность за внуков, быть готовыми понести некоторые труды и выступить гарантом. Ну и не надо. Мы и не просим. Правильно вы говорите — это мои дети. Воспитывать и содержать их будем муж и я.

Многим моим подругам приходится выслушивать такие послания: «два достаточно, у всех нормальных людей по двое, даже у священников. Потому что воздерживаются, а твой муж мучает тебя беременностями» — это со стороны жены. Ну а родственники мужа по-всякому стараются оскорбить беременную, обзывая ее гадкими словами, смысл которых — «нагуляла!». Ну что здесь поделаться? Оставим всех при их мнении. Кстати, после рождения внука или внучки — таких миленьких, протягивающих к бабуле и дедуле свои в перевязочках ручки — те сразу забывают, как они не хотели этих деток. Даже благодарят за них!

Почему еще беременность оставляю в тайне? Зачем-то ведь она и так сокрыта от посторонних глаз месяца три-четыре. Значит, есть особый период, есть психологическое вызревание мамы и плодика прежде чем заявить миру — а вот и мы.

## Родные мои, ближние

Все раскрылось на третьем месяце. Мы очень любим с девочками восьмое марта. Хотя это и не христианский праздник. Но душа требует. Чует неповторимый запах весны и жизни. Мы собираемся в этот государственный выходной всеми женщинами рода, покупаем солнечную мимозу, приносим сласти. Мужчины по традиции отсутствуют, обычно в храмах в этот день молебны иди вообще Великопостные службы. Короче, все на своих местах: мужи молятся, жены — на кухне, дети бегают.

Вот мы заварили чай, открыли коробицу настоящих конфет. Шоколадных, с кофейной начинкой. Ну, вы же помните! — я и побежала освежиться в ванную. И все, конечно, все поняли. От меня же можно этого ожидать, замужняя дама. Засуетились, тосты в мою честь, напряженные тревожные поздравления. Племянница: «Ой, как мне тебя жалко!».

А потом вообще сказка. Вот тебе рыбка, вот сок, иди поспи.

Но не все так прекрасно. У близких тоже выходные от доброты бывают. Что делать? А беременная вся нежная такая, с желаниями, обидками...

Протрезвила меня простая мысль: а хотела ли бы я, чтобы мой малыш перенял мою линию поведения? Считал, что он — особенный, и все должны ему служить, делать поблажки, уступать, бегать ему за апельсинами в час ночи, «ведь ему захотелось»? Был бы обидчивый, плаксивый, требовательный? Меня такая перспектива не радовала, и я успокоилась, стала проще. Просила о помощи, когда нуждалась, в транспорте приветливо так: «Ребята, посадите беременную, пожалуйста», торговок предупреждала меня не обвешивать — мол, «Вам же лучше будет». Мужу: «Вот именно сейчас мне очень нужна твоя любовь, обними меня, пожалуйста, пожалей», сестре: «Котик, помой пол, я понимаю, что это очень полезная для родов поза, но нету сил...» И люди ко мне потянулись.

## **Пора идти в женскую консультацию**

Я уже опытная мама, лицо у меня пуленепробиваемое. Поэтому в консультации обычный в таких случаях вопрос «Будем прерывать?» даже не проклюнулся. Вместо этого меня одарили улыбками и кипой направлений на анализы. А, может, всегосударственный Год матери подействовал?

Дальнейшие наши встречи с гинекологиней проходили мирно, спокойно, интеллигентно. Ведь важней всего настроение мамочки, а не какие-то там сахара и белки.

## **УЗИ, папа плачет**

На УЗИ я заставила-таки пойти мужа. В прошлый раз врачи, кушая у аппарата торт и небрежно поставив возможность синдрома Дауна, обрекли меня на шесть нервных, тревожных месяцев. Если мне суждено и в этот раз услышать что-либо подобное, так пусть рядом будет любимый! Любимый сопротивлялся до последнего, до ссоры. Но все же пошел, увидел, услышал, что сын ... и заплакал. Как будто ребенок не третий, как будто сын уже не второй. Но все же! Я оценила влияние на мужскую психику визуализации скрытых процессов. Теперь и муж ощутил, что я беременна.

## **Жизнь человека / таблетки против выкидыша**

Это было во вторую беременность. На третьем месяце что-то во мне не заладилось, и врач предупредил меня — если не буду пить таблетки, беременность может прерваться. Я, конечно, все купила и стала пить, но анализы оставались не очень. И стала приходить предательская мысль — на всякий случай не принимать зачатое близко к сердцу, а то будет трагедия в случае выкидыша. Так сказать, абстрагироваться, попрощаться с малышом, не познакомившись.

Но малыш, будь он трехдневный или трехмесячный — уже состоялся, уже есть, уже вписан в небесную Книгу Жизни!

Меня осенила простая и грандиозная мысль: все в руках



Божиих, и конечно — жизнь моего малыша. Господь его зародил и отвел срок, ведомый только Ему. Мое дело — не противиться Его воле, а оказать новому человеку достойный прием, на какой бы маленький срок он у меня ни гостил.

Я всем своим существом ощутила реальность сына и его потребность, чтобы его считали живым здесь и сейчас, а не после родов. А вдруг по Божьей воле ему до родов и не дожить, так что же — это время будет потеряно?

Я стала разговаривать с ребенком и насыщать его добрыми эмоциями, прекрасными впечатлениями от людей, природы и богослужения. Вместе с готовностью наполнить каждое мгновение жизни малыша радостью я ощутила в себе резерв этой любви и внимания. Я побежала на исповедь и причастие. Ведь малыша надо привести к его Богу. А себя — чистить, отмывать, освящать. Малыш дал мне увидеть еще одну вещь. Пока «плод» сокрыт в мамином лоне, можно еще не верить в его существование, можно попытаться от него избавиться, можно закрывать глаза на его реальность. Маме дается девять месяцев на то, чтобы привыкнуть к новому человеку, подружиться. Так же и Бог милостиво позволяет человеку «отдыхать» от очевидности Своего присутствия. Здесь, на земле. Но не стоит самообманываться, Он все равно есть. Может, пора знакомиться, пока есть время? Чтобы самим не стать выкидышами рая.

## Отлучение

Когда еще не все знали о беременности, мой двухлетний сын ее уже хорошо чувствовал. У меня стало пропадать молоко, а он прикладывался к груди все чаще. Выглядело это комично — вот малец гоняет по дому в образе богатыря в шлеме, с мечом, с луком и стрелами. Вдруг видит меня — оружие мгновенно откладывается и ребенок лезет к маме на колени подкрепиться. Окружающие возмущаются, мол, «такой большой, а еще сосунок». Но мне кажется, что сын должен созреть не только физически (он совсем недавно пошел в садик и мамино молочко его еще защищает от ненужных вирусов и стресса), но и психологически.

Беременность расставляет свои приоритеты. Конечно, я знаю многих мам, которые кормят старших вплоть до родов и еще после

«тандемом». Но слабовата я, не хочу быть измотанной, измученной мамой, которая всю ночь мечется от одного малыша к другому, насыщая обоих. Мы решаем с мужем, что вовремя подвернувшаяся недельная поездка по учёбе в Варшаву (а у верующих, как известно, «случайностей» нет) нам поможет. Папе — наладить контакт с сыном (ведь до этого мальчик был «маминым хвостиком»), а мне — вовремя и безболезненно выйти из состояния кормящей и посвятить себя новому малышу.

Ну вот, я составила для мужа списки подруг и родственников — куда обратиться в случае чего, телефоны поликлиники, докторов, расписала, какие лекарства от чего, и что дети обычно едят.

*Что делать, если:*

**Рвота** — уголь (1 таблетка на 10 кг веса), питьё: вода, компот не очень сладкий, минералка без газа. Не заставлять есть, если хочет, давать чай с сухариком или баранкой. Когда живот перестанет болеть — давать каши на воде.

**Сопли** — исключаем молоко (оно стимулирует слезеобразование), в носик — морскую воду / са-лин I минералка без газа / 1ч ложка соли на литр воды — промывать часто + увлажнить и проветривать помещение. Выгуливать на улице не меньше часа.

**Температура** — до 38 не сбивать, если выше — детское жаропонижающее. Никаких травок — у Лизы на них аллергия, также ей нельзя мед (будет хуже), а Грише можно и нужно. Уложить в постель (дети в таком состоянии обычно вялые и сами просятся прилечь), давать тёплое питьё: малинку-калинку, варенье с водой, чаёк — постоянно!

Комнаты часто проветривать (не меньше двух раз в день по 15 минут), увлажнять — развешивать влажные пеленки на батарее и спинки кроватей.

**Приступ кашля** — налить в ванную горячей воды, закрыть дверь — создать много пара и посидеть с ребенком (рядом с ванной).

*Перевернуть его на животик и похлопать по спинке, можно ладонь (свою) намазать медом и так похлопать по спинке.*

**Болят голова** — исключаем шоколад, какао, мягкий сыр, всё с усилителем вкуса и красителями, консервы и колбасы, газировки. Фильтруем мультики, регулируем свет, как ребенку нравится, но не читать при слабом освещении. Давать: макароньки, тунец, орехи, горошек, картошку, яйца. Всё будет хорошо!

В путь!

По описаниям опытных мам в и-нете, у меня к вечеру должна была подняться температура, окаменеть грудь, которую следовало туго завязать. Но я чувствовала себя отлично, и те настойки и таблетки для прекращения лактации, которые я с собой прихватила, так и не понадобились. Звонок домой меня тоже порадовал — сын был спокоен, удовлетворился ответом, что мама поехала в Польшу за подарками (дети с тех пор считают, что Польша — большой такой магазин), и трескал сосиски. После моего возвращения несколько дней еще ночевал в другой комнате с папой, а потом и вовсе как-то забыл о мамином молоке. Правда, чаще просился на руки и нежничал.

## Витамины

Долго объясняла терапевту беременных, что меня подташнивает от комплексных витаминов, после их приема вся чешусь и простужаюсь (кстати, считается, что причиной аллергичности ребенка могут быть именно поливитамины). Она прописала тройные, в которых группы по отдельности. Разорилась, цена-то о-го-го. Но эффект такой же, как от копеечных. Гомеопат прав, подумала я, надо пить цветочную пыльцу. А синтетическая отравка мне ни к чему. Купила фолиевую кислоту, йодомарин, кальция немножко. В остальном «обошлась» красной рыбой, морской капустой, оливковым маслом, орехами, семечками — американская диета для будущего супер-ребенка. Старалась есть все свежее, овощи-фрукты.

После анализа на глюкозу и дикого подъема сахара на четвертом месяце мне растолковали, что кроме варенья и конфет

сахар в убийственном количестве находится в пакетированных соках. Пить их чуть-чуть. Больше воду и компот (который считать приемом пищи).

Когда стал падать гемоглобин, пила по неделе гранатовый сок — литр в день (когда сок начинает казаться кислым — все, уже достаточно). Когда и это не помогает, а вкуче высокое давление — сок свеклы (1:3 с водой и ложкой меда). Два дня, и организм как новый, а анализы — идеальны.

А вообще-то главный витамин беременных — сон. Спала и с детьми в обед, и когда хотелось, в течение дня ложилась на десять минут передохнуть.

Пыльцу я так и не купила.

## Унылые дни

Роль гормонов во время беременности переоценить невозможно. Настроение в течение недели или даже одного дня может меняться на противоположное. Бывает так, что все начинает видаться в сером цвете. Люди некрасивы и бездарны — зачем их только создали! Во мне зреет раздражение, отвращение и возмущение порядком вещей. Кажется, никто во всем мире меня не понимает и не сочувствует, никто мною не интересуется. Жизнь теряет смысл, теряет смысл и сама беременность. И тут я начинаю жалеть моего малыша, потихоньку прихожу в себя. Ребенок-то не виноват в том, что его зачали. Надо нести ответственность за свое настроение.

Кстати, когда приходила в консультацию с плохими анализами, мой доктор с порога так и спрашивал: «Ну что, с мужем ссоримся? Срочно мириться»!

Повышать душевный тонус я бралась через тело — проводила уборку, двадцатиминутные упражнения для беременных, приятный душ. Кстати, о пользе зарядки. Физические упражнения беременным необходимы как воздух. Мало того, что они повышают настроение и стимулируют жажду деятельности, снимают усталость (!), улучшают кровообращение и снабжают ребеночка кислородом, так и делают беременную красивее,

здоровее, выносливее. И еще. Некоторые упражнения и позы готовят родовые пути. Кроме упражнений Кегеля (что это такое — узнать у гинеколога или в специальной литературе) о-о-чень полезны чистка картошки и мытье полов на корточках, чтение сидя по-турецки или в позе лягушки. Проверено, работает.

## Радостные дни

Но бывает настроение счастья. Я ощущаю себя центром мироздания! Из меня изливаются потоки любви и притяжения каждого человека, а особенно моего новенького. Я улавливаю прекрасные сочетания цветов, запахов, форм. Внутри меня звучит постоянно радостная и торжествующая песнь. Все замечательно, мы со всем справимся, во всем — наша победа. Победа Жизни!

Я использую такие периоды для планирования будущих дел, налаживания семейных и рабочих контактов, общения с детками. Все получается, все необременительно, можно побыть в обществе, подарить себя.

## Пост

Ко всему, а особенно к посту, беременной маме надо подходить с умом. Ведь бывают периоды закладки зубов, когда кровь из носа подавай организму кальций; формирования мозга — тут не обойтись без белков, в том числе и животного происхождения, и знаменитая анемия беременных с пятого месяца: красное мясо, печень и никаких гвоздей! Я серьезно, а то некоторые советуют при недостатке железа утыкать яблоко гвоздями, а наутро съесть! Белая магия! То есть наивная, но глупая.

Можно, конечно, адресовать все типиконы и уставы к создателям, раз монахи писали, то, наверное для себя. Кому-кому — им не рожать.

Но! Есть два момента. Если мама совмещает в себе твердую веру и особую плодовитость — беременной она будет почти всегда. С перерывами на роды и раннее младенчество. Так когда поститься? Хорошо, когда дети маленькие, но вот старшие подрастают, и их уже надо учить воздержанию. А кто в семье

постится, кроме папы? К сожалению, я стала замечать, что как только расслабляется в этом плане хозяйка (а она-то ведь и готовит всей семье), за ней медленно и верно начинает распускаться супруг. Но это никуда не годится. Злобный и совсем враждебный нам род изгоняется ведь молитвой и постом! Так что опыт многих верующих мам таков: пост — дело святое, со скидкой на беременность. Если вдруг очень чего запретного захотелось, надо съесть. Но желательно, чтобы не искусить мужа и семью — аккуратненько так, пока никого дома или на пару с такой же непраздной подружкой в кафешке по баночке творожка за здоровье молодых!

О втором моменте я прочитала в замечательной «Настольной книге мамы» Анны Гиппиус. Она рассмотрела ситуацию с совершенно неожиданного ракурса. Почему очень часто наши «плодики» кислородно — голодают? Да потому, что им все в избытке поставляется, работать не надо. То есть, бултыхаться, пихаться: «Мама, ты что, не слышишь, что я кушать хочу?» — это когда мама голодает часа четыре перед причастием. Ведь движением малыш добывает себе кислород. А если он все время спит, потому что мама постоянно его там едой забрасывает, да еще жирной и сладкой? Малышу уже через пятнадцать минут после приема пищи мамы будет доложено, что именно она там проглотила. Поэтому и привыкают детишки вместе с мамой к ее рациону и режиму. Так что если Вы встаете в часик ночи подкрепиться никто не даст гарантии, что новорожденный не будет требовать грудь именно в это же время. Вместо того, чтобы мирно посапывать в люльке и позволить всей семье передохнуть.

Так же и с постом. Поверьте, если мама послабляет себе, то она приучает к послаблениям и малыша. А ведь временная растительная диета еще никому не вредила. Не говоря уже о духовной стороне.

## **Пасха**

На Пасху всегда радостно и тоскливо. Потому что Христос воскрес, а мы по своему нерадению еще непонятно где. Застряли. Вся надежда на Него.

Службу отстояла прекрасно, дети на руки не лезли, спали в закутке. К причастию подошли тихо. Вот, подумала я, все трое

причастились. И тот, что в животе.

На Пасху родила подруга. Незапланированного погодка. В ее доме суета, но не радостная, а какая-то отчаянная. Старшенькая не может понять, где мама, терроризирует бабушку. Да, рождение малыша в мир требует перестройки всей семьи.

Я написала подружкой матери стих:

Плачь, мама, плачь!  
Ты сама свой главный палач.  
Ягодка, солнышко, твоя дочь  
Родила в эту ночь!  
Не настроишься на песке.  
У людей счастье — Христова Пасха,  
А у тебя руки в муке  
И прокисла закваска,  
Изюм рассыпался на столе,  
Как негатив — Млечный путь.  
Мама, вот цветы в подоле.  
Тебе некогда передохнуть.  
Мысль, как непрошенный караим:  
«Кто же ошибся тогда?»  
Да просто над домом твоим  
Остановилась звезда!

Вот, чтобы помнили, что даже промахи контрацепции надо принимать как из Божьих рук. Жестко, правда, потому стих не отдала.

## Ветрянка

У меня уже пузик, а дети умудрились заболеть ветрянкой. Так прикольно, все исчезают из песочницы, когда к ней подходим мы — беременная мамаша с двумя зеленчатыми чадами. Не понимают своего счастья: болеть-то лучше в детстве. Ах да - они же все работают и боятся детских больничных как огня.

Хорошо, что я в детстве сама этим переболела. А была бы краснуха? Ведь сразу всех — на аборт. Кстати, есть два интересных факта по этому поводу:

Краснухой можно заразиться, не подозревая об этом, и от привитого ребенка в течение, кажется, месяца!

Но пугаться не стоит, так как эта напасть, по свидетельству одной американской маман-медика, лечится. Вот ссылочка: <http://www.homeoint.org/kotok/vaccines/rubella2.htm>

В конце-концов, это вопрос доверия Творцу и молитвенного усилия.

### *Обморок*

Ехала в очередной раз на ранней электричке на учёбу в предвкушении двухдневного отдыха. Но не тут-то было: где-то в середине пути вдруг покрылась холодным потом, голова потеряла равновесие, мне стало холодно и жарко одновременно. Секундный обморок. Что это было? Ложусь на все сидение, ноги на сумку, расстегиваю ворот. Плевать на попутчиков, у меня кризисная ситуация — пупсику не хватает кислорода. Судорожно начинаю названивать всем знакомым, спрашивать совета. Получается, надо заняться давлением, такое бывает при низком. На вокзале выпиваю крепкого зеленого чая, дышу свежим воздухом, а в обеденный перерыв между лекциями заваливаюсь поспать. Также мне посоветовали контрастный душ, прогулки и не расстраиваться по мелочам.

### *Летим!*

Пятый месяц, начала слышать неясные толчки. Я уже не радовалась им, как маленькая — шевеления мне нужны были как доказательство правильного развития. И ещё для общения. Теперь я могла разговаривать с ребеночком руками — гладить его выпуклости, отвечать на его какие-то вопросы. Мне казалось, что это нас сближает, дает возможность утешить, успокоить...

Везет беременным - то есть мне! По учебе совершенно бесплатно наша группа летит в Швецию. Я нервничала, читала в интернете о полетах беременных. Вроде все нормально, главное — не пить перед вылетом кофе и спиртное, прогуливаться по салону и шевелить ногами, чтобы не образовалось тромбов. И все! А малыш?



Ну, там посмотрим.

Когда шасси оторвались от земли, я пришла в ужас. Но подавила клаустрофобию и представила себя в Божьей ладони. Ну и что, сейчас море и облака увидим. Малыш толкался только на воздушных ямах. Или мне так казалось? И я почему-то утешала его в страшные моменты: «Девочка моя, все будет хорошо». Наверное, это я себе говорила.

*«...нация сейчас настроена на здоровое питание, даже малыши в садике с удовольствием едят зелень и свежие овощи. Поэтому салаты готовятся с минимальной обработкой, в невообразимом миксе: морковь с луком-пореем, свекла и кусочки лимона, салат-латук и ломтики апельсина — все сырое. Или такой шедевр, в котором мы с удивлением обнаружили десятисантиметровые завитки побегов горошка: китайская капуста, руккола, огурчик; еще один салат: маринованные грибочки, помидоры, красный лук, зеленый перец, вяленые томатные чипсы (высушенные дольки помидора). Все салаты немного подкисляются и никакого майонеза, нормального кетчупа — только соевый соус, карри, йогурт. Например, два салата с кислой заливкой (лимон, оливковое масло): нашинкованная капуста, болгарский перец, соцветия цветной капусты. Вареная перловка, грибы, маслины, зелень. Вечером, очень поздно по нашим меркам, часов в шесть - обед. Если швед вегетарианец, он может отведать такой запеканки: мелкая красная фасоль, грибы, картофельное пюре и яйцо для скрепления, все под хрустящей корочкой сыра. Или такая: мелко натертые морковь, и брокколи соединить с несладким бисквитным тестом и запечь. Приятного аппетита..;»*

А Швеция мне понравилась. Там все так экологично! И чистый воздух, и вода из-под крана питьевая, и мебель натурально-деревянная. И еда в школе была вообще одни салаты — просто рай для беременных! Я там и просидела в столовой все время, пока мои сокурсники неутомимо выясняли источники шведской демократии. Накупила детям местных лакричных конфет (пришлось папе потом съесть всю эту гадость), и выбрала темой для статьи национальную кухню. Хитрая! Но будущая мать должна быть такой. Это ее профессиональный долг. Вот кусок моего опуса:

## Отекает

Конечно же, есть лишнего я не перестала — и зря. На седьмом месяце, в июньскую жару, я поехала на сессию в Варшаву, где готовили по-местному. Там все жирное и со специями, не Швеция. На второй день у меня так отекали ноги, что ремешки сандалий начали трещать. Голова кружилась все чаще, и я поняла, что пора побороться с собственным эгоизмом! Охлаждающие мази для стоп, диета, отсутствие соли в рационе — все хорошо, но мало. Мне поможет лишь разгрузочный день. Вот два рецепта из жизни:

Два дня в неделю яблоки или кефир. Для меня это неподъемно.

Целый день не едим ничего, пьем чистую воду, сколько захотим. Этот способ мне помог сразу и надолго. И никаких стационаров и таблеток. Только сила воли.

Кстати, опытные доктора не советуют ограничивать воду и исключать соль из рациона. Ведь вода — это жизнь. Если ее станет меньше, организм начнет ее задерживать в тканях, будет голодать мозг, кровь перестанет так живо циркулировать, а значит, снабжать всем необходимым нашего кроху. Соль — поставщик важных минералов, она должна быть качественной, желателно морской. А насчет токсикозов, гестозов и невынашивания есть особое мнение доктора Тома Бревера, что все это — от недостатка качественных белков в рационе. Все просто и достижимо.

## Едем на море

Долго мучиться от жары не пришлось, мы отправились на море. В машине ехала, положив ноги на переднюю панель, с настезь открытым окном, овеваемая южным ветром. Там ели арбузы (на другое денег не осталось после съема какой-то хибары), и купались до изнеможения. Я ни разу не отекала, напротив — похудела, развеселилась.

По вечерам, уложив малышей спать, читала «Роды без страха» Дик-Рида. Хорошая книга, вселяет веру в себя. Но не стоит принимать идею совсем безболезненных родов близко к сердцу.

Практика показывает, что для совершенного результата надо не только правильно дышать, двигаться как хочешь, думать о малыше, а не о себе — нужна еще и обстановка. А роддом останется роддомом, больницей.

Но я все же настраивалась. Днем, окунаясь в море, я сравнивала волны со схватками, и думала, что будет так же приятно, легко. Запоминала разные ощущения, свежий ветер, прохладную воду, чтобы хорошо расслабиться во время схваток. В конце концов, приятно быть такой красивой загорелой роженицей. Остаётся всего ничего — месяц.

## **Рожать дома или?**

Хоть в Минске и появились уже две домашние акушерки, а знакомые верующие мамы успешно родили дома не одного наследника — отказываться от роддомовских услуг я не решилась. Все-таки дома страшновато. Не было у меня родов без вмешательства персонала, раскачиваюсь я долго. Да и получать свидетельство о рождении через суд мне не хотелось. А самое главное, рожать хочется у себя дома, а не на съемной квартире или у родителей. Чтобы ничто не напрягало, чтобы никто не появился неожиданно, чтобы было все так, как хочешь. Решено, построим свой дом, там и родим. Интересно, когда это?

## **Ничто истинное не бывает без боли**

*(индейская пословица)*

Ну почему женщине и муж, и дети достаются через боль? Богословы все объясняют просто (им легко, они мужчины): болезненность гормональных перепадов, превращения в женщину, беременности, родов, тягот материнства — все это является педагогическим «наказанием» Евы за первый грех. Как написано в Библии: «Умножая умножу скорбь твою в беременности твоей; в болезни будешь рожать детей...» (Бытие 3:16). Эта боль должна по идее Еву каждый раз смирать, отрезвлять, возвращать в реальность. Но какова же эта реальность? Можно предположить — в преодолении своего эгоизма. Чем глубже взаимодействие, чем ближе и открытее женщина в этих ситуациях, чем меньше она

заиклена на себе и чем яснее в центре ее внимания поставлен Другой, тем меньше ее страдания. Вспоминаю, как на одних из родов доктор, видя мое страдание, все повторял мне: «Мамочка, мы рождем желанного ребенка, долгожданного ребенка...» Также можно понять задумку Творца через родовые страдания напоминать человеку о ценности его жизни. Что так нелегко достается, дорого и ценится.

С другой стороны, если бы родовая боль становилась меньше в зависимости от степени святости, очищенности от грехов, не было бы у нас святой Софии Слуцкой, умершей при родах, Меланин Римляныни, страдавшей родами. Так что, если Ваши роды болезненны — это еще не значит, что вы последняя грешница.

Специалисты считают, что необычные ощущения при родах даны женщине как опознавательные знаки, помощники в ходе рождения дитя. Ведь процесс этот не каждодневный, сложный, провоцирующий женщину на особое поведение. Замечено, что при анестезии женщины теряют интерес к ходу родов, не могут тужиться, после рождения малыша не испытывают того сильного ощущения счастья и свободы, как это бывает при обычных «болезненных» родах.

Если женщина будет понимать, что усиление родовых болей означает приближение потуг и выхода ребенка на свет, ей не будет так тягостно, это даже будет ее радовать. Но это в случае, когда ребенок желанный, муж — любимый. В других случаях — звиняйте.

Некоторые мамочки говорили, что особое покаянное настроение также облегчает ход родов. Ну и не будем забывать про простые действия типа глубокого дыхания во время схватки, поглаживания нижней части живота (от средней линии в стороны) и бедер, растирание крестца, которые помогают справиться с неприятными ощущениями.

Так что не надо бояться, страх, как известно, усиливает боль. А помнить, что это особый дар женщине. Как об этом сказала болгарская поэтесса Блага Димитрова:

Быть женщиной так больно:  
Девчонкой станешь — больно,  
Любимой станешь — больно,  
А Матерью — как больно!  
Но непереносимей боль женщины иной —  
Что не узнала этих болей всех, до одной...

## **Ухожу в себя**

Начала окукливаться. В литературе это состояние будущей мамочки называется синдромом гнездования. Заставила мужа переклеить обои, переставить мебель, а сама перебрала вещи. Статьи, рецензии, диссертация — в чем я с удовольствием варилась какие-нибудь два месяца назад — все потеряло свой вкус, цвет и смысл для меня.

Стала думать только о малыше, с ним говорить, ждать предвестников как манны. Всех терроризировать вопросами: не опустился ли у меня живот, как я выгляжу?

Вот и настали последние дни — я уже ничего не хотела. Мне в любом положении было тяжело дышать, лежать, сидеть, думать. Меня радовали только схватки, проходящие по мне как бриз — легкий ветерок по прохладной глади моря. Вот волна, еще волна — как хорошо! Когда под утро схватки набирали силу, я трепетала в предвкушении встречи. Совсем как незабываемое волнение первых свиданий с любимым. Я радостно вскакивала с постели (ох, неправда — переваливалась!), начинала судорожно молиться, не в силах перестать улыбаться своему Творцу в благодарность за ребенка. Паковала сумку и — схватки прекращались. Можно идти досыпать. Так повторялось много ночей подряд. Виной всему, наверное, выпитый на ужин чай из малиновых листьев, который предписывалось пить за месяц до родов. И наконец, когда наступил главный день, я уже так привыкла «рожать», что настоящие роды застали меня врасплох.

## **День счастья**

Подъем. Удивительно мирный завтрак с мужем. Ему через час

на молебн, машина в ремонте. Идем вместе одевать деток. Я поднимаю руки к верхним полкам шкафа — и мгновенно намокаю. Зову мужа, который понимает, почему мои ноги так блестят. Пароль: «Воды!», — Папа сиреной: «Подъем! Бегом! Такси!»

Таксист оказался любителем поболтать, сравнить цены, условия кредитов, строек. Уф, детей в садик определили, в храм заехали, отпросились, спустя час — ну вот и роддом. Таксист наконец-то понимает, в чем дело: «Сегодня Батяка подписал указ о дотации на квартиру с тремя детьми. По радио слышал. Так что поздравляю!»

## Опять стимуляция

Прощаюсь с мужем в приемной, будто на войну иду. Целую, плачу, висну на шее. Почему-то ощущаю его предателем. В следующий раз возьму с собой. Ну, успокаиваю я себя, не все же умирают. Но предвкушение неумолимости приближения События! И не убежать, не пойти чайку попить, не отложить как переэкзаменовку: можно я завтра приду? Куда?! Вот это для меня в родах и есть самое страшное. Боли — тьфу. Километровый кросс для меня был в школьные годы гораздо мучительнее. Дело тут метафизическое. Роды — как последняя битва сил тьмы и света. Твое тело — поле сражения, душа — действующий герой, ребенок — ставка. А кто-то говорит, что роды — самое сильное переживание супружеской любви. Возможно, но только не в роддоме. При куче санитарок и врачей, в напульсниках, катетерах? Духовное вмиг улетучится, а оно-то ведь самое главное. Ну да ладно, сил не хватило решиться на домашние роды — игнорируй больничные заморочки. А они на каждом этапе. Приемный покой. «Я рожаю, воды отошли». Медсестра: «Ждите, видите, сколько вас». Через час попадаю-таки в кабинет, где, осмотрев меня, медсестра кричит: «А почему Вы не сказали, что рожаете?».

Спускают оставшиеся воды, хотя просила же! Они светлые, совершенно не зеленые (что являлось бы тревожным симптомом), можно было подождать. Я ведь в этот роддом и к этому врачу напросилась только в надежде на естественные роды, даже составила им список требований. Нет же, видят, что не успеваю в их

смену родить и — таблеточку под язык. Ладно, вы же не знаете, что это мой природный темп такой медленный.

Меня совсем раздевают, накидывают прозрачную зеленую рубашку, велят распустить волосы — ну, прям, кино про русалок снимаем. Гуляю по коридору, пока мои соратницы трудятся на кроватях. Налетает стайка практиканток: «А скоро Вам рожать?» — «Да нет, часа через два», — зрители мне не нужны, уйду в палату. А вот и оно, раскрытие: начинаю между схватками впадать в особый сон. Я знаю, что эти отключки — аккумулятивное состояние сил перед последним рывком. Многие женщины ощущают в этот период замедление времени, теряют связь с этим миром, слышат голоса, видят ангелов.

А врачи думают, что я отдыхаю, симулирую. Мне добавляют капельницу, чтоб меня вообще приплюснуло, сопротивляться я не могу. Нет, мне не больно, меня просто рвет на части. Я звоню мужу и плачу в трубку, чтоб помолился, — ведь мне так плохо! Бедный супруг решил, наконец, позавтракать в час дня, а тут я. Так до вечера и проходил голодный. Но вот врачи разрешили мне идти. Встаю на кресло. В этот момент мне всегда смешно почему-то. Профанация. Тут надо к земле-матушке, силой притяжения вытужить ребеночка, а нас заставляют плевать его небу в лицо.

Ну ладно, вот только сбилась. С ужасом понимаю, что не идет. Сил нет, желанья, нет воли к победе, к жизни! Ну, это от лукавого. Начинаю молиться: «Боже, помоги». Нет, не то! Что-то или Кто-то дает понять, что надо просить прощения. Секунды идут, жизнь на волоске, врачи суетятся, подгоняют, хотят выдавить. Прочь! Мне надо сосредоточиться. Самой.

«Господи, прости! Мама, прости! Муж, дорогой, прости, любимый! Свекровь! Детки мои! Люди, ангелы, все — простите!»

Все грандиозное свершается в сердце, а доктор улыбается и говорит: «Ну, умница, вот и головка вышла, еще чуть-чуть давай». Никогда бы не подумала, что это я уже родила. Ну, слава Богу.

Время притормозило, разбухло  
Натянулось и прорвалось  
В новое русло.

И я по нему потекла с этим ребенком.  
Пусть за окном громыхает  
Пусть сын и дочь ожидают  
Меня где-то там.  
Здесь и сейчас у меня  
Сотворилась новая жизнь  
И эту новую ноту мою  
Я взяла и пою.

## Дайте мне ребенка

Лежу на столе битый час (минут десять) — и прошу малыша приложить к груди. Врачам же кажется, что у меня бред от перенапряжения. Но на седьмой просьбе все же принесли, положили мне на живот, хотя покормить не дали. Все им важнее вес и рост измерить! А импринтинг, а запечатление образа матери?

Отвезли в палату. Тут уж я сделала дневную кассу МТС и позвонила всем, даже научному руководителю — пусть порадуются со мной.

Так, а где мой малыш? В роддоме принято лежать два часа отдыхать. Но не за тем я девять месяцев носила и так мучительно рожала своего кроху. Хочу взять малыша на руки! Медсестра детского отделения, видя мою решимость (а у меня в кармане халата даже припасенные десятидолларовики — если будут ломаться), отдала сразу. А может, обычно никто не просит, а то давали бы всем.

Вот он, мой дорогой мальчишечка. Даю грудь. Знакомимся. Счастье. Такое не обычное свинячее, а какое-то горькое, как самый хороший шоколад. Темное, как глубина земли и моря, тихое, как незаметное течение тяжелых вод большой реки, безвоздушное, как прыжок из самолета с парашютом. Вот оно.

Кстати, **спасибо** врачам и всему персоналу, а то, что это я на них наговариваю все время...

Проходит несколько часов. Малыш иногда всхлипывает, начинает плакать — будто вспоминает неприятности родов. Быстро его прижимаю к себе, говорю тихонечко, он и успокаивается.



Малыш, весь красный, потихонечку белеет, расправляется как цветок. Вот он улыбнулся во сне. Ну надо же, еще и день не закончился, а он уже улыбается!

## **Молитва первого дня**

Пользуясь служебным положением — в рясе, епитрахили и поручах приходит знакомиться папа (и старших провел как-то). Торжественно и красиво льются древние молитвы, мамы в палате впечатлены, приоткрыли своих малышей под Божие благословение. Я стараюсь вслушиваться в слова, но ничего не выходит. Моя собственная молитва теснит сердце: «Спасибо, Господи, за это счастье! Спасибо, что я и малыш живы, что роды хорошо закончились и все так хорошо начинается. Я понимаю, что моей любви слишком мало, чтобы вырастить этого ребенка — помоги мне, укрепи меня, возьми надо мной и малышом опеку. Научи меня, Господи, что мне следует делать и говорить, как поступать с ребенком. Пошли мне верных людей, укажи выход из сложных ситуаций — просвети мой ум и сердце. Дай мне чистой неэгоистичной любви к малышу, чтобы прозревать Твой замысел о нем, дать ему верное направление в жизни, научить его благоговеть пред Тобою. Слава Тебе, Боже!»

Пока папа читает молитвы, старшие дети любят, пробуют погладить братика. Я и тревожусь за малыша, и жалею детей. Им придется привыкать к своей некоторой оставленности мною. Я их обнимаю, говорю нежные слова. А малыш улыбается на голос старшей сестрѐнки — не зря она читала ему сказки всю беременность. Слышал и запомнил!

## **Красота**

Во время кормления дико болит живот — сокращается, приходят в обычное состояние мышцы. Мне хочется выть, но я сдерживаюсь, боясь напугать ребеночка. Утешаю себя мыслью о том, что таким образом скорее приобрету прежние формы. Ради красоты можно и потерпеть. Помогаю себе примитивной гимнастикой — время от времени лежа втягиваю на десять секунд пупок.

Во время беременности мышцы живота расходятся в стороны, давая место ребенку. После родов, прежде чем качать пресс и делать скручивания, надо вернуть мышцы на место этим простым упражнением.

Растяжки, конечно, останутся, роскошная грудь кормящей мамы потом осунется, появятся от недосыпания и раздражений морщинки в уголках глаз. Что делать! Для детей я буду всегда первой красавицей, ну а для мужа?

Секретов привлекательности много. Лично для себя я оставила: бодрость, легкая гимнастика, немного личной жизни в виде работы, умеренное воздержание и никакой фамильярности. Сколько бы Вы ни прожили вместе, муж — не дружок, не машинка-помощница, не постояннообязанный. Он — господин, вольный ветер, царь. Ну, а Вы, соответственно — царица. Своим любимым надо восхищаться, ведь «мужчина долго остается под тем впечатлением, которое он оказал на женщину».

## Приходит молоко

На третий день как надо. Грудь распирает, начинает болеть. Я уже понимаю, что волноваться не стоит, нельзя суетиться, мучить сцеживанием каменную грудь. Только переждать сутки, кормить свое чадо по требованию (если спит все время — будить, потирая носик и щечки) — и все само собой наладится. Пить очень умеренно, ополаскивать рот водой. Но литр в день, не меньше, а то организм решит, что мама в экстремальных условиях и начнет задерживать воду в тканях. Диета кормящих очень простая, по принципу царского пути.

Первая неделя — аскетическая. Не рекомендуется: аллергического (кофе, шоколад, красное, острое, куриное мясо и красная рыба) и газообразовательного (капуста, яблоки, черный хлеб, молоко). Короче, в столовую можно и не ходить. Хотя я после родов по совету подруги-стоматолога съела целую шоколадку для поднятия тонуса и радости жизни. Ничего, малышу даже не икнулось — он ведь не с луны свалился, а из моего родного живота. Куда в его период попадал и чеснок (ой, забыла сказать в главе про витамины — чеснок прекрасно справляется с анемией), и тот же

шоколад, и все, к чему мама склонна. Весьма вероятно, что эти же блюда будет любить по пренатальной памяти и малыш.

Так что спустя недели две переходим на свой обычный рацион здорового питания (фаст-фуд, чипсы, газировка, суповые кубики — это не то). Потом в шесть месяцев начнем потихоньку подкармливать из своей тарелки карапуза (мы же едим только полезное!), давая потом через молочко информацию, как съеденное переварить. Что, совсем не так, как в книгах? А вот прабабушка из Полесья, видя, как я «педагогически прикармливаю» семимесячного Грицька кусочками из ее наваристого борща, всплеснула руками: «Верочко, невже вси вже таки розумни стали? А то мои доньки до году все протирали — не лизьтэ, мамо, так по науке. А що то за наука, колы и дитям не смачно, и самому морока?»

Откуда я такое узнала? От все той же консультанта по грудному вскармливанию, которую нашла после искусственного кормления первой дочки. А ведь сколько трагедий, связанных с пропавшим молоком, сколько боли и хирургических вмешательств до сих пор приходится переживать женщинам из-за некомпетентной помощи в этом деле!

Теперь я понимаю, что многие процессы в своей жизни не стоит пускать на самотек. Мол, как Бог даст, так и буду кормить. Для меня такой подход означает полную пассивность. С грудным кормлением, как и с родами и многим другим, надежда на естество не оправдывается. Падшему человеку приходится учиться даже природному. И находить хороших учителей.

## **Гости, гости, гости**

Спасибо за йогурт, сыр колбасу —  
Все это с младенцем домой унесу.  
Будет довольна большая семья:  
Какая хозяйка, добытчица я!

В роддом приходят проведать, у кого-то во взгляде сочувствие (матерых матрон), у кого-то беззаботное веселье (молодежь, еще не знают, какво это). Приносят кучу гостинцев. Мне так приятно!

Вспоминается, как после родов мусульманки в нашем подъезде в течение недели приезжали гости из диаспоры с блюдами еды. Поддерживали роженицу и ее семью. Нам бы так научиться. А то разговоров много про многодетность, а настоящей помощи маловато. Про ситуацию моей пасхальнородившей подруги:

Черно-серая коляска,  
Все так стильно, все так гладко!  
Только вот болит душа —  
Нет денег ни гроша.  
Утешает нас народ:  
На детей Господь дает!  
Он поможет, ну а ты?  
Принесли мы вам цветы!

## Выписка

Всегда радостно и болезненно. Хоть мы и вручили подарки от имени малыша детям, хоть муж и приготовил романтический ужин — мне ужасно грустно. Все мне кажется не таким: дети чужими, дом — ветхим, радость окружающих лицемерной. Ведь совсем недавно мой мир перевернулся, началось новое время, я пережила еще одну свою смерть, а вокруг все осталось по-прежнему. Я сажусь и плачу. Так происходит после каждых родов. От этого никуда не деться, надо это принять. Начинаются совершенно

## Особые дни

оваянные тихой радостью, гормональной усталостью, зализыванием ран. Приходится напрягаться, чтобы дать детям и мужу хоть какие-то крохи любви, оказать внимание. Хотя хочется замкнуться только на новорожденном, им одним любоваться, им одним заниматься.

Но надо строить новые отношения. Чтобы не было ревности, даю немного «подержать малыша», выкладываю его на колени сидящим на кровати детям. Разрешаю им залезть в его роскошную люльку.

На первое купание оторвала малыша от сердца и попросила свою маму провести традиционное купание с травками. Кстати, когда у малыша заживет пупочек, а у мамы пройдет период очищения, можно с ним купаться вместе. Спина не затекает и столько удовольствия! Ванну и маму предварительно вымыть. Положить рядом халат для себя, для малыша — пеленочки и полотенце. С этой процедурой справляюсь и в одиночку.

Говорю всем мужчинам семьи, как похож на них Степочка (ведь это отчасти, правда) — а они как гордятся!

Особое внимание мужу: тут делаю вид, что меня все устраивает, что все хорошо — он так боится моей депрессии. Тешу его разговорами о нашей будущей встрече. Пусть знает, что я его люблю теперь больше. Ведь он подарил мне этого ребенка! Не надо повторять всеобщей ошибки и уезжать к родителям, чтобы облегчили первое время. Муж в такой ситуации, оставшись один, ощущает себя отработанным материалом. Так и до разлада недалеко. Вам это надо?

## **Мамино тепло**

Когда мама рядом, малыш быстрее растет и развивается, он спокоен и весел. Уже с первой дочкой я ощутила всю несуразность детской кроватки и этого маленького одинокого ребеночка в ней. Место новорожденного рядом с мамой.

На возмущение знакомых, мол, не приучайте вместе спать, а то потом не отвыкнет, у меня есть сравнение. «А вы бы так молодоженам сказали — только не спите вместе, а то привыкнете!»! Вспомните начало своей любви, когда с ненаглядным хотелось не только вместе спать, петь, есть, пить, но и дышать, думать! Чем твой личный ребенок хуже? Он рождается из тебя, и только ты можешь зарядить его на всю жизнь, как батарейку, своей любовью, теплом, приятием. Я носила всех деток почти до года непрерывно, спали вместе, в результате они очень открыты миру, за мамину юбку не держатся, любят общаться с людьми и детьми. Но поспать с родителями не прочь до сих пор.

## **Ну кто придумал этот слинг?**

Найти и поставить памятник! Что бы я делала без этого куса ткани, просто не представляю. Положил малыша в перевязь и делай, что хочешь. Можно в магазин сходить, коляска не цепляется

за все бордюры, да и никто не подозревает, что в этом красивом шарфике у меня там маленький. Можно покормить, укачать, успокоить животик — ведь малышу в слинге тепло, тихо, можно в любой момент перекусить. А мама в это время суп сварит, посуду помоеет, приберет, по телефону поболтает, в и-нет ходит.

А как помогает со старшими! Спрячешь малыша в слинг, а сама сказку детям читаешь, рисуешь им котиков, помогаешь одеться — все что угодно. Дитя старшим глаза не мозолит, мамино внимание не отбирает. Да и не боишься, что подкрадутся незаметно к люльке со спящим братиком и нечаянно нос покрутят или кашей накормят, постукают — на прочность проверят. Исключительно из любопытства. Дети, они такие. Это нам другие родители понарасказывали. Но мы готовились.

## **Как мы справляемся с детской ревностью**

Главное, что надо понять — дети имеют все права на это чувство. Ведь не они решают, сколько будет братиков и сестричек, а их просто ставят перед фактом. Весь их устроенный мир с приходом нового отпрыска рушится. Им приходится потесниться, поделиться, стать в ряд. Не очень-то приятно. И когда Гриша скажет о верещащем младенце: «Мне он не нравится!», я только пожму плечами: «Ничего страшного, главное, что ты ему очень нравишься, а мы с папой вообще тебя очень любим». Спустя время буду всячески подчеркивать не негативные моменты детских отношений, которых окажется на удивление мало, а их взаимную любовь и расположенность. «Смотри, Гриша, как братик тебя слушается, он тебя уважает, ты для него пример», «Папа, Лиза сегодня мне так помогла с мальчиками — позанималась с ними, поучила»; « Степа, смотри, как старшие о тебе заботятся, ты их самый любимый брат» и т.п.

Главное, что мы стремимся с мужем делать: давать каждому

ребенку почувствовать, что он особенный, единственный, самый любимый. Это должно происходить на всех уровнях: тактильном, слуховом, визуальном. Стараемся почаще брать на руки, гладить и целовать. Старшую дочь я так и попросила: «Когда захочешь, чтобы я тебя поцеловала и обняла, сразу приходи и скажи мне». Пытаемся каждому уделить хотя бы пять минут исключительно его времени, что-нибудь поделаться вместе (ну хотя бы и зубы почистить, блины попечь, накрыть стол к ужину) и заодно поговорить ласково, по душам. Особое внимание при укладывании спать. Даже если я очень устаю, этот ритуал комкать нельзя. Читаю сказку, каждому делаю приятный массаж. Есть особый момент: разработанная известным детским психиатром и психотерапевтом Б.З. Драпкиным методика «лечение маминой любовью». Основная идея ее в том, чтобы спустя полчаса как ребенок заснет, присаживаться рядом и тихонечко рассказывать чаду на ушко, как ты с папой его любишь, какой он помощник, молодец, умница, какой здоровый, как хорошо растет и радуется. Очень просто, кажется, даже примитивно. Но работает. Особенно в непростые переходные периоды.

А ещё каждому ребенку мы заводим его альбом, куда клеивается все самое приятное и красивое, относящееся к нему: фото, поздравительные открытки, рисунки, вписываются наблюдения и пожелания, сочиненные стихи. Также время от времени ведется дневник каждого: смешные слова, этапы взросления, записываю даже то, что любит и не любит в этот момент. Это помогает маме держать руку на пульсах, а детям видеть мамину заинтересованность ими.

Я очень ревнивая мама. Но даже я понимаю, что детей любовью не испортишь. Поэтому не ограничиваю круг людей, с которыми детям хорошо. Любящие щедрые бабушки, безбашенные в своей ласке и играх тетки, авторитетные деды, наши друзья, готовые повозиться с детьми, собственные друзья детей — все приветствуется. В допустимой мною дозировке.

Опытные родители советуют больше внимания отдавать старшему. Будет он развит, досмотрен, долюблен — задаст добрый тон для младших, пример хороший.

Ну и вообще, детей надо стремиться любить. Хоть любовь —

это дар, но его можно у Бога выпросить.

## Числа

Наши прабабушки были не глупее нас и строго соблюдали сроки. Так почему нам хочется все поскорее, куда мы не успеем? Вот, например, сорок дней. Очень важно их провести именно с малышом. Даже на улицу гулять выходить не рекомендуется. Чтобы новорожденный понемногу привыкал к расширению пространства. В идеале мама должна кормить не реже, чем через два часа. А на улице из-за крепкого сна малыша кормление может быть пропущено, и произойти застой молока. В народе это называется «застудить грудь» — как будто у груди есть ухо-горло-нос!

Просто надо сидеть дома и прислушиваться к малышу. Ведь в неразвитых странах, где памперсов нет, мамы научаются высаживать ребенка с первых дней его жизни! Это не так сложно, сколько непривычно. Просто нам порою не до ребенка

— то обед надо доварить, то сериал досмотреть. А надо бы не так. На то и сорок дней отпущены, чтобы мама не дергалась, а только налаживала контакт. Ищите помощников, или оставьте все заботы о доме на потом.

Также важно соблюсти и полуторамесячное воздержание от супружеской близости. Пусть эта близость будет душевной! Жене, пока ее организм восстанавливается после родов, очень хочется чувствовать, что ее любят не только в связи с «этим». Пусть женское желание будет мерилom, а не нетерпение мужа. Как в народной крестильной песне:

«У галаве краваш сам Бог стаць,  
Мужа да Галячцы не пускаць...  
Сорак дзён прайдзець,  
Сама да цябе прыйдзець».

Кстати, мужу стоит быть готовым к тому, что грудное вскармливание очень ослабляет женское либидо. По крайней мере, первые шесть месяцев так точно. Чувство юмора приветствуется.

Сколько кормить? Нормальное материнское сердце должно



подсказать, когда малыш уже готов стать взрослым. Но мы же все эксклюзивные, накупим блестящих бутылочек «как в рекламе», навороченных пустышек и ждем, когда же молоко начнет проходить. Или отмучаемся полгода и считаем себя матерями-героинями. А как в старину рекомендовалось откормить «три поста» (строгих, то есть, не менее полутора лет)! А вспомним Авраама и Сарру, которые устроили пир по поводу отлучения Исаака от груди в три года [Быт. 21:7-8]. То есть, с ветхозаветных еще времен малыш был при маме около трех лет. И это нормально.

Но это не значит, что мама должна окопаться пеленками и пирамидками. Никто простую рабоче-крестьянскую мать никогда не лишал ее утешения: в поле выйти пшеницу сжать, корову подоить, развлечься за водой сходить, а в городе — ремеслом побаловаться, люльку ногой качая. Так что и нам не стоит засиживаться, а месяцев с девяти выходить часа на три в день по делам без малыша. А то вдруг привыкнет, что мама — бесплатное его приложение, не к добру это. Мама должна вызывать в ребенке уважение, это и по заповеди верно.

### **Девочка. Мальчик.**

Совершенно две различные вселенные. Они начинают проявлять себя по-разному с рождения. Девочку мне было сложнее приучить к груди, мальчика тяжелее — отучить. Девочки быстрее развиваются, начинают самостоятельно мыслить, быть помощницами. Просекают взрослых моментально, но жалеют и делают им скидку, «думайте, что я ничего не замечаю и не понимаю». Нежности и внимание девочке нужны по нарастающей.

Мальчики почти до школы очень нуждаются в ласке и приятии, больше склонны к неврозам. А может, мы сами их туда вгоняем, когда требуем от карапузов мужского поведения. Это потом, годков с семи-девяти ему захочется мужской доли.

Мать должна понять, что никогда не сможет дать сыну то, что сделает его настоящим мужчиной. Она хочет для него безопасности, а он чует драку! Мать сюсюкает с ним, а ему нужно приключение! Мать держит его в шортиках, когда он жаждет надеть доспехи!

Наши мужья не устраивают нас, не заполняют нас до краев своей любовью, и мы ищем утешения в сыновьях. Что может быть хуже для мальчика? Только мать-командирша. Позвольте Вашему мальчику стать Вашим рыцарем. А для совершенства результата просите у мужа его внимания и любви. Мальчика надо отпустить и отдать отцу.

Надо помнить, что человеческая душа (в том числе и женская) ни в чем и ни в ком не находит своего утешения. Только в своем Создателе.

И только в Нем. Не ждите от людей невыполнимого, «не надейтесь на князей и сынов человеческих, в них нет спасения».

Когда в семье выстраивается правильная иерархия, выигрывают все. Над всеми — Творец. Его законы — самые главные. Потом — отец, он заботится о всех остальных, управляет, рулит. Мама слушается папу, а дети — родителей.

## Крещение

Сонмы ангелов, тысячи предков,  
Оградите молитвой и благословеньями,  
Как благодатными звеньями,  
Мою детку.

Сороковой день. Ты с болью и радостью вручаешь новобранца армии Христовой священнику и понимаешь, что вот, внутриутробная сказка кончилась, началась суровая духовная реальность с ежесекундным маневрированием между добром и злом.

Накричавшегося всласть малыша переодевают и дают, наконец, покормить. Сын, лежа у тебя на ручках, только оторвавшись от груди, смотрит и впервые осознанно видит тебя — ту, в которой он начался и жил всю свою предыдущую жизнь, через тебя дышал, видел и слышал! Ты замечаешь, как понимание озаряет его лицо, оно как-то просветляется, растягивается в сладкой и торжественной улыбке. Да вот ты какая! Мама! Вот теперь я — это я. Отдельный от тебя, и ты меня держишь — и что-то мне говоришь. И я тебя вижу и тебе могу ответить!

Отныне ребенок будет стремиться с тобой говорить: движениями, голосом, мимикой. Всмотриваться и жадно впитывать все ваши человеческие знаки. Ты, мама, будешь различать его плач хотя бы по трем номинациям: есть, освободить животик и спать. А также, «всем пока, хочу покоя». Будешь его переводчиком и защитником, учителем и слугой. Будешь открывать ему мир, его простые и сложные законы, его приятные и горькие стороны, его правду и ложь.

Постепенно, понемногу отпуская духовную пуповину, ты выведешь свое драгоценное чадо на свет Божий, представишь его миру, отдалишь его и, в конце концов, выпустишь — лети, мой дорогой! К любви, к жизни, к Богу!

А я буду за тебя молиться.

*Вот я и подошла к концу своего дневника. Мой дорогой читатель прошел со мной путь от мысли до колыбели. Малыш тихонько посапывает на моих руках, я поверх него дописываю последние строки. Приятно было еще раз мысленно пережить все эти взлеты и падения, тревоги и откровения беременности и родов. Мне немного грустно и радостно. Новый человек пришел в мир и вступил на свой путь. А я продолжаю свой.*

Может, еще родить?

## Статьи

### Расскажи, как ты меня родила

**Бывают вечера, когда вместо сказки дети просят поведать об их рождении, повспоминать интересные моменты их появления на свет и раннего младенчества. И я понимаю — моим малышам нужна особая ласка, теплота. Знание о событии их нужно для полноты ощущения себя любимыми и долгожданными.**

Почему люди, узнав, как они получились, за редким исключением испытывают шок и неприятие? Многие психологи брались истолковать этот феномен. Говорили, что это и эдипов комплекс, и наследство ханжеского религиозного воспитания. Но все-таки ответ находится гораздо выше, на небеси. Человек не может смириться с тем фактом, что его происхождение — плод телодвижений и химических реакций. «Неужели Я — весь этот грандиозный мир, который я в себя вмещаю — итог случайности»? Этот протест свидетельствует об ощущении недостающего звена, а оно и есть самое главное. Между двумя есть Третий, который хотел этого ребенка больше всех. Кто на самом деле его создал и приготовил для него целый мир. Кто возлюбил ребенка еще до его зачатия.

И вот, когда мои дети спрашивают о своем рождении, я говорю им о Боге, который подарил их папе и маме. Ведь детям на каком-то уровне жизненно важно знать, что он получился у папы с мамой не просто так, не «по залету», а по великой любви и ожиданию. Даже если ваши дети — погодки, или уже были в животике во время свадьбы, они должны услышать, что долгожданны и вымолены.

Я рассказываю детям о нашей с папой встрече, о зарождении любви, о свадьбе. Рассказываю о венчании, на котором батюшка надевал нам красивые венцы и молил Бога подарить жениху и невесте хороших деток. Обычно в этом месте ребята спрашивают, где они были, что всего этого не помнят, почему де папа и мама не взяли их с собой на такое важное событие. Тут я отвечаю, что они были на небе у Господа и ждали своего часа — я еще помню, как в детстве была невыносима мысль, что «меня когда-то не было».

Рассказываю, как папа отреагировал на известие о беременности, как он взобрался на звонницу и бил в колокола (дело было на Пасху), или как плакал от счастья на УЗИ. Детям нравится посмеяться, представляя себе эти моменты. Рассказываю, как выбирали по святкам имя, как мы обрадовались, что у нас именно девочка / мальчик.

Расспрашивают дети подробности родов. Для них важна не физиология — в свое время каждый поинтересуется откуда именно он вышел, и соответственно возрасту дается простой ответ обыденным голосом, как само собой разумеющееся. А сейчас я описываю мелочи, очень важные: как папа ходил под окнами, как звонили на пост бабушки и им отвечали: «ну подождите же, еще не родила», как измеряли рост и вес новорожденному, «да ты был всего 52 см и очень красивый», кричал — «мама, привет, дайте скорее есть!». Вспоминаю погоду, подарки, что кто говорил. Как забирали из роддома, в первый раз купали, крестили. Я вспоминаю свои тревожные молитвы к Богородице об опеке над старшими, пока лежу в роддоме, как мысленно посвящала всех детей Богу.

Эти разговоры нужны не только детям, но и маме. В кутерьме дел, мелких раздражений, опускания рук, такие воспоминания озаряют жизнь неземным отблеском. Они помогают еще раз подумать, зачем мы вызвали для жизни в этот мир своих детей. Понять, что этот несносный мальчишка, эта скрытная девочка, которая сама себе на уме, этот вечно чего-то требующий криком младенец — не наши игрушки, наша прихоть. Это наша огромная ответственность! И вся боль, бессонницы, родительские разочарования, все эти титанические усилия по обустройству маленького уютного мирка детской — труд не напрасный. Это материнские и отцовские жертвы выстирывания собственных душ от грязи самолюбия и гордыни, лени и самонадеянности.

Жертвы, которые приносятся к подножию... нет, отнюдь не детей. К престолу Божию. Ведь дети — это Его дар, Его залог, Его шанс научиться любви.

Мама, откуда я появился?

От большой Любви, дорогой мой...

## СМИРЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Как-то моя двухлетняя дочь отказалась причащаться. Это продолжалось целый год. Чего только я ни услышала от прихожан. Каково было мне — жене священника, мнившей себя духовным авторитетом, претерпевать такое «унижение». Тогда я поняла, что дети — лучшее смирение для родителей. Монахам с их школой послушания старцу такого и не снилось.

Дети — Божий дар. Как любое Его дарование, чадородие имеет множество граней. Самая удивительная: дети — это обоюдоострый меч, входящий в сердце родителей, соединение их любви и страданий, крест, путь ко спасению. «Спасется чадородием» — насколько тяжелы родовые труды, но они составляют сотую долю того, что называется воспитанием. Ответственные родители неизбежно сталкиваются на этом пути с кризисами, разочарованиями в себе и силе своей любви. Воспитание порою впервые раскрывает родителю всю меру его несостоятельности, слабости, эгоизма.

Вот только некоторые моменты отрезвляющей и смиряющей силы, под названием ребенок.

- рождение первенца позволяет прочувствовать свою смертность, конечность. Дети — не «наше будущее», скорее мы — их прошлое. Когда понимаешь, что стал для кого-то отправной точкой, землей, навозом, испытываешь незабываемые ощущения. Очень живыми становятся слова о семени, которое если не умрет, не даст плода. Вот ты и есть это умирающее семя.

- смиряет многодетность. Идешь так с тремя по улице, люди напряженно вглядываются: пьяница что-ли, или сектантка; а если малыш раскапризничался — просто останавливаются посмотреть «ну и как ты с ним справишься? Понарожала тут возмутителей порядка».

- смиряет то, что каждый посоветует тебе, как растить, пожалеет вслух детей, что им не достается внимания / одежды / хороших игрушек ввиду похотливости родителей, которые понарожали. Одна сердобольная старушка все время приносила мне сношенные носочки внука.

- смиряет то, что детки не дают маме годами побывать на службе от и до. Не говоря уже о пении на клиросе. Вариант, когда кто-то даст тебе возможность сходить на службу и посидит с детьми не проходит:

1. этого кого-то может просто не быть,

2. семья — малая церковь и хочется приобщаться Христу всем вместе а не частями,

3. мама, которая рождает погодков не может их оставить ввиду их возраста. Даже на исповедь подходишь с малышом в рюкзаке, который пытается открутить у батюшки крест, а старший рядом дергает за тебя юбку. Думаете, церковницы так и предлагают свои услуги? Это только протестанты организуют на приходе ясельки во время молитвы родителей, а дежурят там прихожанки по очереди.

- научившись говорить, дети не перестают тебя поучать, пристыживать («папа, ты же говорил, что так делать нельзя, почему же ты сам?...») и т.д.), пенять, обличать, взывать.

- смиряет то, что это счастье: не высыпаться годами нормально, безвозвратно портить фигуру и подрывать здоровье, будучи до детей аспиранткой или главой своей фирмы из года в год выносить горшки и подтирать сопли, получить это почетное определение «домохозяйка» — ты выбираешь самостоятельно и непринужденно.

- смиряет животный страх, который ты испытываешь за жизнь детей, смиряют их болезни и неудачи, их плохое поведение и «отставания».

- в конце концов совершенно выбивает почву из под ног черная детская неблагодарность. Ты им все, а они не ценят. Уходят из твоей жизни, выбирают спутника, профессию, мировоззрение вопреки твоим представлениям об их счастье. Утешает только то, что это Господь показывает нам собственное отношение к нашему Отцу.

Что же делать для того, чтобы благодарить и не унывать? Как ни странно, смирение — это не сидение сложа ручки ковшиком —

подай, Господи! Как сказал священник Александр Ильяшенко: «смирение — это активное отношение к жизни. Это не согласие с внешними обстоятельствами, а напряжение всех сил к их преодолению. Смиранный человек — подчиняет внешние обстоятельства, даже не зависящие от него, себе, но сам им не подчиняется, оставаясь с Богом. Смирение — очень активное отношение к жизни, которое может иметь внешние проявления, может быть каким-то сокровенным».

Для того, чтобы развить Божий талант чадородия, чтобы принести добрый плод надо дерзать. Надо создавать свою культуру православной семьи. Женщине надо ощутить, что дом — это не сфера финансирования по остаточному принципу, когда лучшая «я» на работе, а дома — какая придется. Наоборот — самая красивая одежда, все усилия моего интеллекта, таланта организатора, кулинара, рукодельницы и оратора — для мужа, деток; а потом уже (если останутся силы и желание) и для коллег. Пусть не кидают в меня камнями женщины, которые работают просто чтобы выжить, это аномальная действительность наших дней.

Но, в общем, прав Паисий Святогорец, говоря, что «Женщина вынуждена работать потому, дескать, что нам не хватает денег. А в результате дети лишаются своей матери. Ради чего-то незначительного мы теряем смысл и цель создания семьи. Мы не сводим концы с концами, потому что хотим иметь видео, телевизор, новую машину, множество украшений. Нас засасывает суета, и мы никак не можем остановиться, мы желаем все большего и большего, а в результате дети остаются без внимания». В этом и есть смирение — выйти из культуры потребления в культуру отношений, отказаться от внешнего, второстепенного ради важного. А что может быть важнее живых детей?

Но вот с чем родители не имеют никакого права смиряться — с пагубным влиянием мира на своих детей. К сожалению, в современном мире, родитель вынужден брать под контроль все стороны жизни ребенка. Делать прививки или нет, у кого и как лечится, родить дома или в больнице, отдавать ли в сад и в какой, выбирать школу, отслеживать добавочные курсы и школьных гастролеров, а также высказывания авторитетных учителей в вопросах веры, пола, праздников (помните хеллоуин), — все это



непростая, но жизненная необходимость. Доходит до того, что родители сами организуют для своих детей круг общения, садиковую православную группу, школьный класс, кружки в приходе и летний отдых. Тяжело, хлопотно? Да! Но ведь Господь с нас спросит!

Об этом хорошо сказал на одном из православных сайтов иеромонах Макарий: «Христианская жизнь — это всегда подвиг... Без подвига в жизни нет смысла, нет Христа. Поэтому подвиг — это и есть норма, и среди всех тех подвигов, перед которыми принято преклоняться — подвигов воинских, трудовых, интеллектуальных, подвигов противостояния болезням и скорбям, подвигов самоотдачи и любви — подвиг материнства стоит едва ли не на первом месте»!

## СЕКРЕТЫ СЧАСТЛИВОГО МАТЕРИНСТВА

**Часто молодая мамочка приходит из роддома со своим драгоценным свертком и... понимает, что ничего не умеет, не успевает, не хочет. То ли из-за гормональных перепадов, то ли от недосыпания и усталости, а только порою мама не чувствует себя счастливой. Как ей помочь? В этом вопросе мне помогли разобраться психолог Ольга Багаева (руководитель объединённой группы поддержки естественного вскармливания «Молочное детство»), и Людмила Гордиевская (представитель всероссийской ассоциации слингоконсультантов, директор магазина [activemamashop.by](http://activemamashop.by)).**

### **Что значит быть «хорошей мамой»?**

Все мы привыкли к словосочетанию «материнский инстинкт», но никто не знает точных способов как именно ей стать. Материнское поведение — это всего-навсего сноровка, то есть умение ловко обращаться с ребенком, понимать его нужды и отвечать на его потребности. А ведь для того, чтобы у мамы появилось материнское поведение нужно обучение. Раньше обучение этому мастерству происходило в течение всей жизни. Девочка уже с детства наблюдала, как ее мама ухаживает за младшими братьями и сестрами, становясь чуть старше, она уже могла заменить маму в уходе за младшими. Когда появлялся ее собственный ребенок, опытная повитуха показывала ей, как

кормить, пеленать, купать. Эти знания накладывались на ее предыдущий опыт, и обучение проходило легко и быстро. Вот так передавалось накопленное веками искусство материнства — от одной опытной матери к другой.

### Потеря культуры материнства.

Но прервалась сохранявшаяся веками цепочка. Главными причинами этому послужили индустриализация и урбанизация общества. Молодые семьи перебирались в города, оставляя родителей в деревне. И когда появлялся ребенок, некому было закрепить накопленный в детстве опыт. Знания понемногу терялись.

Еще быстрее этот процесс пошел в советское время, когда женщине предоставлялся очень короткий декретный отпуск. Когда ребенку исполнялось три месяца, его отдавали в ясли, а мама выходила на работу. Именно тогда возникли стереотипы, прочно укоренившиеся в сознании людей: ребенка нужно кормить строго по режиму, если плачет — на руки не брать, а давать пустышку (а иначе один воспитатель в яслях никак не мог досмотреть за 10-15 детьми). Эти и другие рекомендации по кормлению и уходу за ребенком попали в учебники для мединститутков и в книги для молодых родителей. Многие из этих «учебников» до сих пор переиздаются и по ним учат специалистов.

Как результат, в наше время культура материнства почти полностью утеряна. То, что передается сейчас из уст в уста как «материнский опыт» является на самом деле сбором предрассудков и стереотипов, навязываемых обществом.

А ведь если молодая мама (а хорошо вместе с папой) пройдет обучение на специальных курсах, она значительно снизит шансы послеродовой депрессии и заложит фундамент психологического контакта мать-дитя.

### Гормональная перестройка после родов.

Дело в том, что после родов женский организм переживает значительные изменения. Ведь из женского организма уходит орган эндокринной системы — плацента, которая поддерживала на необходимом уровне не только гормоны малыша, но и регулировала гормональный баланс у мамы. В родах количество

вырабатываемых гормонов настолько превышает их обычный средний уровень, что после этого организм как бы берет реванш, отдыхает. Этот переходный период, во время которого происходит восстановление всех функций и налаживание лактации, длится 6 недель. Все эти 6 недель любая нормальная женщина эмоционально нестабильна, ранима.

Когда женщина кормит грудью, происходит выброс пролактина и окситоцина — гормонов гипофиза, которые еще называют гормонами привязанности и любви. Роды и процесс ухода за младенцем являются не только причиной возникновения послеродового невроза, но, одновременно, и самым необходимым лекарством от него.

### Плюс «естественных родов».

Обычно высокий уровень собственного окситоцина позволяет женщине рожать гораздо быстрее, при этом испытывать удовлетворение от родов и быстро забывать потом о степени болезненности своих ощущений, чтобы сразу переключиться на малыша.

Искусственный окситоцин, который вводят для стимуляции родовой деятельности, еще называют «периферическим», потому что он способствует только маточным сокращениям, но не влияет на более глубокие вещи — ни на процессы запоминания, ни на способность получать удовольствие. Женщина после стимулированных родов (даже если они проходили с обезболиванием) прекрасно помнит все неприятные моменты, и, к тому же, у нее нарушена способность получать удовольствие от небольших раздражителей, ей обязательно нужны более сильные впечатления.

Замечено, что у женщин после естественных родов срабатывает своеобразное обезбоживание, и они практически не беспокоятся о своем собственном состоянии, думая только о благополучии ребенка. Наоборот, если структура и поведение первого часа нарушены и нет соответствующего выброса гормонов, в этом случае маму больше волнует что и где у нее болит, чем то, где сейчас находится ее ребенок.

## Первые часы после родов.

Женский организм ждет вполне конкретного стимула — потрогать живой теплый комочек, а затем приложить его к груди. Эти первые моменты связи важны и вызывают прилив гормонов, а вместе с ними и ощущения счастья. Прикладывание ребенка к груди в первый час после родов выводит маму из состояния шока, способствует своевременному отхождению плаценты, может остановить маточное кровотечение.

Самое лучшее, если женщина села и посмотрела на своего ребенка из положения «сверху», направив взгляд вниз, и в эти минуты маме нужно только гладить малыша, а не брать его на руки. Прикладывание к груди будет полноценным только после проявления у ребенка поискового рефлекса, что происходит через 20-30 минут после рождения. В наших роддомах обычно прикладывают малыша спустя пару минут после рождения. С точки зрения рефлексов оно почти бесполезно, но прекрасно для получения молозива.

Как малышу, так и маме необходим тактильный контакт «кожа к коже». Сначала это будет совместный сон. Потом, когда, мама окрепнет после родов — ношение малыша и укачивание.

### Как начать кормить.

Важно! Первое прикладывание провести к обеим грудям. Практика показывает, что лучшие позы для кормления после родов — лежа и из-под мышки. Свободной рукой обязательно фиксировать голову ребенка у груди, проводя одновременно подачу груди и прижимание к соску ротика малыша. (Очень хорошая статья по этому поводу на <http://www.breastfeeding.org.ua/how/feed/apposition.html>)

При положении лежа на боку нижнюю руку согните в локте и положите ее вдоль тела ребенка. Ваша голова при этом лежит высоко на подушке. Возможен другой вариант: согнутую нижнюю руку можно положить себе под голову. Но в такой позе быстро устает согнутая рука.

Если ребенок маленький, для него также можно приспособить подушечку. Поза «футбольного мяча», или из-под мышки.

Положите ребенка на подушку. Его тело лежит на Вашей руке, а ноги огибают Ваше тело и могут быть подогнуты. Вы поддерживаете плечи ребенка, его голову и шею снизу. Маме также нужно устроиться поудобнее: положите под спину подушку, чтобы можно было сидеть расслабившись. При кормлении ребенка в позе из-под мышки следите за положением нижней губы ребенка — она должны быть вывернута наружу.

Со временем, когда Вы научитесь правильно прикладывать ребенка к груди, у Вас отпадет необходимость в каких-либо специальных приспособлениях, подушечках и т.д. Вы сможете кормить ребенка сидя, лежа, стоя, на спине, в зависимости от ситуации. Более того, когда малыш начнет ходить, он сможет прикладываться к груди в любой удобной для него позе, например, устроившись у Вас на коленях лицом к груди.

### **У кого учиться:**

- у опытной бабушки,
- подруги с успешным грудным вскармливанием,
- консультанта

### **От чего зависит количество молока.**

1. от частого прикладывания к груди днем (раз в час-полтора),
2. от правильности прикладывания,
3. от обязательности ночных кормлений.

Выработка молока — гормонозависимый процесс, который происходит по типу «спрос рождает предложение». То есть, чем больше малыш будет сосать, тем больше будет молока. Мама может есть что угодно и сколько угодно. Это будет влиять на качество, но не на количество молока.

### **Как проверить, хватает ли молока.**

Оценить набор веса за неделю, который в норме может составить от 125 до 500 грамм в неделю. Более быстрый способ — посчитать количество мочеиспусканий в сутки. С третьей недели их должно быть не менее 12-ти. Если же их меньше 6-ти (признак обезвоживания) — то срочно обратиться к врачу.

## Методы успокоения плачущего ребенка.

1. Дать грудь. (Высадить, если малыш тужится или сучит ножками).

2. Если малыш продолжает плакать и не может взять грудь, то:

- запеленать
- взять в другую позу
- покачать
- подержать под шум воды из крана, гудение бытовых приборов (стиральной, машины, фена, чайника)

И опять приложить к груди.

## Купание.

Надо сделать все, чтобы маме было удобно: поставить ванночку повыше (на уровне локтей, на стол, например), сделать уклон (пару книг под изголовье ванночки), набрать столько воды, что-бы голова малыша была почти не покрыта. Обязательно новорожденного завернуть в пеленку и поливать теплой водичкой. Потом сразу к груди. Не надо проголодавшегося кричащего малыша долго вытирать, обрабатывать, одевать по полной программе, все это можно сделать потом. Хотя обычно сразу после купания малыши засыпают (если купание ребеночка возбуждает, лучше его проводить днем).

## Высаживание.

Экологичный и традиционный способ. Экономит деньги на памперсы и количество времени, которое мама потратит на приучение годовалого малыша к горшку. Обычно младенцы делают свои дела в первые минуты кормления. Для этого их, не отнимая от груди, держат над тазиком и произносят характерные звуки.

Ночью просто подкладывают под малыша свернутую пеленку. Ведь дитя даже в подгузнике все равно беспокоится, а мама не понимает отчего, малыш тужится, плачет и мама окончательно просыпается. А ребенок, которого высаживают, дольше спит, приучается делать большие перерывы между высаживаниями.

Этот подход хорош тем, что мы развиваем заложенный в детях интеллект. Ведь ребенок с рождения может контролировать свою выделительную функцию. Мама сотрудничает с ним, помогая ему, отзываясь не его зов. Памперсные же дети отвыкают от этой своей врожденной способности. В итоге они писают часто малыми порциями и бесконтрольно.

### Следует научиться пеленать малыша.

До полутора месяцев пеленаем свободно с ручками (складывая их на животике), после — только ножки. Зачем? На кормление — чтобы не мешали цепкие ручки, на сон — чтобы не будил сам себя. Теснота пеленки дает ощущение защищенности, развивает осязание. Происходит мягкое развитие, когда малыш постепенно привыкает к окружающему пространству и своему телу.

### Что валено в первый месяц-полтора.

Прекрасно, если родственники возьмут на себя все или большинство бытовых дел, а маме предоставят возможность устанавливать взаимоотношения с новорожденным, оттачивать навыки обращения с ним, налаживать грудное вскармливание. В первые дней сорок ребенок достаточно много времени проводит у мамы на руках либо рядом с ней, часто и подолгу прикладывается к груди. Месяцев до 3-х такая помощь также необходима, хотя мама все больше может включаться в домашние дела.

Хорошо, если родственники и знакомые не будут обременять новоиспеченную мамочку своим присутствием, а если и придут в гости, то накормят молодую маму, помогут по хозяйству, это самое лучшее, что они могут сделать.

### Налаживание быта.

С рождением малыша становится особенно важно уметь «переключаться» и менять свои планы в соответствии с ситуацией. Дела, которые можно делать одной рукой: сортировка вещей в стирку, разнос вещей по местам, протирание пыли и пр. — можно делать с ребенком на руках. То, что необходимо делать двумя руками: мыть посуду, пылесосить, мыть пол — можно попросить сделать помощников. Постепенно мама привыкает разделять крупные дела (сварить суп) на более мелкие: почистить овощи,

нарезать их, приготовить курицу, добавить все ингредиенты. Т.е. начистили картошку, видим, что малыш уже скоро начнет беспокоиться, берем его в охапку, идем разносить вещи по местам вместе с ребенком, снова отложили ребенка на отведенное для него место (шезлонг, детское автокресло, просто матрасик на полу), так, чтобы малыш мог спокойно наблюдать за мамой; а мама могла заняться своими делами, не бегая постоянно в комнату, в которой она оставила младенца.

Важно пересмотреть свой рацион питания, пусть в нем будут максимально простые, питательные и полезные продукты. Хорошо, если на их приготовление нужно будет совсем немного времени.

### Воспитание малыша.

Малыша нужно постепенно приучать к самостоятельности. Если после трех месяцев мама продолжает заниматься только ребенком, он начинает болеть.

Ребенка невозможно обучить, рассказывая и развлекаая. Он узнает о реальности, только наблюдая за маминой деятельностью и жизнью семьи. Если мама себя не любит, ничем не занимается, кроме малыша, то с чего он возьмет, что мама — отдельная личность, стоящая уважения? С трех месяцев мама должна с малышом выходить в «свет»: в гости, группы поддержки, церковь. И ей будет веселее, и малыш будет развиваться.

**Вот, сколько важных мелочей нужно учесть маме, чтобы правильно начать поприще хода за малышом. Но это прекрасные нюансы облегчают жизнь мамы и делают ее настолько естественной и счастливой, что в один момент, мама понимает — ей нужны еще дети. И она им нужна!**



## Укол здоровья?

*«Как не должно вовсе избегать врачебного искусства, так нецелесообразно полагать в нем всю свою надежду. Но как пользуемся искусством земледелия, а плодов просим у Господа... так, вводя к себе врача... не отступаемся от упования на Бога».*

*Святитель Василий Великий*

Я не врач, в иммунологии ничего не понимаю. Но я — мать и несу полную ответственность за жизнь и здоровье своих детей. А еще я умею сравнивать и анализировать. Я четко понимаю, что категоричное «нет, прививки все масонские происки» или бездумное «да, ведь все так делают» — не мой путь. Я ищу царского.

Понятно, что доктора медицинских наук понимают в прививках больше обывателей, но также понятно, что концернам необходимо продавать свои вакцины. Понятно, что нельзя прививать детей с противопоказаниями, но ведь никто не ставит в известность. Сплошь и рядом просроченные или неправильно храненные прививки. А еще рядом живут те, кто пострадал в результате иммунизации: четырехлетняя девочка, заработавшая диабет после прививки от гриппа; полуторагодовалая девочка после АКДС «забыла» на два месяца, как ходить... Да и сама я недавно плакала по ночам от безысходности — маленькая дочка долгих два года в кровь расчесывала аллергию на ножках и ручках после комплекса прививок. Но ведь врачи не признаются, что это поствакцинальный синдром. Поэтому и страшатся родители: никто не даст гарантии, что укол здоровья может нанести непоправимый вред их чаду. А вокруг книги Котока, диски Червонской, мамские форумы, которые столько ужасов про прививки готовы поведать...

Чтобы внести некоторую ясность в тему, я обратилась к профессионалам. На большие вопросы отвечает доцент кафедры микробиологии, вирусологии, иммунологии БГМУ Дмитрий Александрович Черношей, кандидат медицинских наук.

**Считается, что прививать новорожденного нет смысла, так как он получает от мамы иммунитет, и первый год своей жизни**

**практически не может заразиться ничем, кроме ОРЗ и ветрянки.**

Многие считают, что ребенок появляется на свет совершенно беззащитным перед угрозой развития инфекций, однако это не так. Во время беременности, после того как плацента сформируется, начинается транспорт антител из крови матери в кровь плода. При рождении ребенок уже имеет слепок с материнского иммунитета».

**Значит, если мама болела краснухой, то ребенка можно от этой болезни не прививать?**

Нет, материнские антитела охраняют ребенка недолго — около шести месяцев. Все это время они постепенно разрушаются, а восполнение невозможно, поскольку у ребенка нет своего опыта борьбы с инфекцией. Собственно, вакцины и призваны заменить этот процесс, вооружить организм против распространенных инфекций искусственным путем, без болезни.

**А как насчет кормления грудью, правда ли мамино молочко защищает малыша от многих болезней?**

Через материнское молоко к ребенку поступают антитела, которые защищают слизистые, кишечник, ротоглотку от многих инфекций. Во время естественного вскармливания происходит укрепление иммунитета ребенка.

**Так стоит ли прививать младенцев, если они и так защищены?**

Новорожденные довольно невосприимчивы к вакцинам, ведь их иммунная система незрелая. Но с другой стороны, это и усиливает опасность тяжелых инфекционных заболеваний. Иммунная защита особенно необходима именно в раннем детстве, ведь возбудители детских инфекций используют уязвимость иммунной системы ребенка для агрессии. Против других опасных инфекций защита нужна постоянно, в течение всей жизни. Таким образом, календарь прививок получается очень напряженным.

**Да, вот именно, всех подряд малышей прививают против гепатита В, которым можно заразиться от больной матери или через шприцы и половые контакты. Ну не странно ли?**

Так обстоит дело и с другими прививками. Но надо понять, что личное право на прививку есть одновременно и гражданская обязанность. Считается, что при большом охвате населения прививками вырабатывается коллективный иммунитет. Снижается количество заболеваний, а сами болезни протекают в облегченной форме. Выигрывают не только отдельные граждане, но и человечество в целом.

**Вот насчет, легкой формы. Говорят, что из-за прививок педиатры уже не могут отличить специфические детские болезни (коклюш, дифтерию и др.) от простых ОРЗ или гриппа. Неправильно ставят диагноз, неправильно лечат и происходят трагедии.**

Действительно, с течением времени и, особенно, из-за применения вакцин и лекарственных средств, клиническая картина многих заболеваний смягчается, смазывается и врачам сложно сразу поставить правильный диагноз. Но это требует скорее мер по повышению квалификации, настороженности врачей в отношении инфекционных заболеваний, усилению средств лабораторной поддержки и т.д., чем отказа от достижений медицины: легкие формы все же лучше тяжелых.

**Многие родители боятся вакцины против полиомиелита. Ведь сама болезнь уже ликвидирована, и ею можно заразиться лишь в результате вакцинирования.**

Тут целых две проблемы: при вакцинации живыми вакцинами действительно есть риск развития инфекции у детей с тяжелыми иммунодефицитами. Это весьма редкие события (такие иммунодефициты встречаются в 1 случае на 100 000); другое дело сама живая вакцина: отпущенная на свободу, она может изменяться и постепенно приобретать слабые патогенные свойства. Поэтому в настоящее время мы постепенно переходим на убитую вакцину против полиомиелита. Кроме того, полиомиелит ликвидирован не везде: заболевание сохраняется в некоторых странах Африки, Индии, Пакистане и др. странах. Это значит, что инфекция может снова внезапно появиться на любой территории, и ее рано списывать со счетов.

**А стоит ли вводить в организм только родившегося малыша вакцину против туберкулеза, ведь считается, что это социальная болезнь. Может стоит просто обеспечить хорошее питание, сухое светлое помещение, спокойную обстановку в семье и прививаться не надо?**

Вы правы, это болезнь зависит от многих факторов социального и психологического не благополучия. Но не только от них. Смысл прививки БЦЖ в том, чтобы организм был готов к встрече с микобактерией. Если произойдет заражение, он быстрее с ней справится, ограничит участки поражения. К сожалению, эта вакцина не гарантирует защиты от туберкулеза.

В силу сложившейся ситуации: усиления потоков миграции, понижения уровня жизни, особенностей пенитенциарной системы (переполнение тюрем и других исправительных учреждений), и других, неизвестных факторов, повысилась активность бактерий туберкулеза. Поэтому Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует делать прививку в странах с высоким уровнем туберкулеза. К сожалению в Беларуси заболеваемость туберкулезом довольно высока и есть смысл вакцинироваться.

**А есть ли прививки, которые гарантируют, что после них ребенок не заболеет?**

Да, это вакцины от дифтерии и столбняка. Болезни опасные, с возможным смертельным исходом.

**Ну а насчет краснухи, ветрянки, кори. Так ли страшны эти болезни? Не лучше ли ими переболеть в детстве?**

Часть правды в ваших доводах есть. Если мы не даем человеку болеть детскими болезнями, повышается частота сбоев в работе иммунной системы, а это и аллергии, и аутоиммунные заболевания, и инфекционные заболевания. И тут мы стоим перед выбором: какое наименьшее из двух зол.

**Еще о прививках я спросила замечательного педиатра Первой Детской поликлиники Ольгу Александровну Лойко. Что может посоветовать врач, исходя из своей практики?**

Сразу оговорюсь, что сама я придерживаюсь холистического

подхода в понимании болезней человека, для меня нет ничего отдельного или невзаимосвязанного в человеке, его физических и психических проявлениях.

В жизни каждого врача,— также как в жизни каждого родителя — наступает момент, когда он должен делать для себя вывод и решать, какие у него убеждения по поводу прививок и что он будет рекомендовать своим пациентам. Не у каждого человека есть восприимчивость к определенной болезни, в том числе и из разряда прививочных. Иногда система реагирует на прививку много лет. Прививки (также, как и множество лекарств) создают барьер для развития организма.

Укрепление организма зависит от многих факторов: создания здоровой для данного человека среды, правильного подхода в лечении острых состояний и многого другого. Острые заболевания служат очень важную функцию разрешения внутренних проблем человека, достижения равновесия, и отстранения от хронических заболеваний в будущем.

Детские заболевания возникают не случайно, а по закономерностям, в конкретный момент в жизни ребенка. Они развиваются как единственное на данный момент решение итогов всех его конституциональных проявлений в реакции на внешнюю среду. Эти проявления включают и психические симптомы. Невропатологи знают, что часто перед следующим рывком развития организм ребенка берет тайм-аут в виде болезни, отдыхает, выстраивает баланс сил. Детские заболевания дают шанс максимально развиваться во всем — и не только в плане развития иммунитета. Поэтому стоит относиться к детским и острым заболеваниям спокойно, не пытаться их отстранять или предотвратить.

Однако, в противовес классическому подходу, можно нередко встретиться с мнением, что прививки не нужны, если есть гомеопатия, которая все вылечит. Такой подход создает искусственную уверенность у родителей, что ничего никогда не будет плохого и всегда найдется спасение в гомеопатии. Вместо этого, лучше потихоньку привести родителей к действительности: все болеют, гарантии нет никогда, все в конце концов умирают — и

врачи делают все, что в их силах — но не все всегда в наших силах.

Меня не устраивает как прививочная так и антипрививочная позиции. Потому что в результате встает вот такой выбор: либо глубокий инвалид от перенесенного заболевания (это в случае непривитого), либо вырождение рода (это у прививаемых). Вот и как тут выбрать?

Если мама с папой колеблются, то я стараюсь дать им полную информацию о «прививаемых» инфекциях, путях их передачи, чем чревато заразиться и как избежать заражения.

**Вот такие разные мнения. Я сделала свои выводы, читатель сделает свои. Выбирать родителям, они в ответе за тех, кого родили.**

## **Зачем это нужно. Естественная гигиена младенцев**

Конечно, мне не жалко памперсов для своего дитяти. Но, зная, что можно обойтись, и что у мам двух третей земного шара это получается, хочется попробовать. Тем более что подруги уже этому научились, и здорово экономят на подгузниках, кремах от опрелостей, и, что тоже немаловажно нервах. Их дети не писают ночью с полугода, а днём «ходят» с месяцев восьми уже без промашек и это чистая правда. А я все ещё бегаю за своим двухлетним оболтусом с горшком и пытаюсь объяснить его преимущества тому, кто уже привык использовать свою одежду как туалет.

Но самое главное — овладение методом естественной гигиены здорово помогает наладить сирсовский attachment parenting — надёжную привязанность. Высаживание, как и грудное вскармливание, учит умению «читать» ребенка и язык его тела.

Ведь откликаться на нужды ребенка — это нормальная родительская задача. Когда мама пытается уловить сигнал ребенка (а не просто запаковывает его в подгузник на следующие три часа и отвлекается на остальные дела, которые никогда у мамы не заканчиваются!) — она постепенно становится с малышом одним целым и начинает его чувствовать и понимать его потребности, как свои собственные.

Современным техногенным матерям как-то неприлично высаживать дитя. Ведь цивилизацией создано так много уловок, чтобы не зависеть от желаний ребенка! Вот тебе бутылочка смеси, подогретая в машине, вместо целой теплой мамы с ее грудью и молоком. Вот тебе шезлонг с вибрацией вместо укачивания и светомузыка вместо колыбельной. Вот тебе телевизор вместо маминых «потягунюшек-порастунюшек». Вот тебе подгузник — ходи под себя, как больной, а мама пока займется не тобою. Ведь кроме тебя, ребенок, есть еще много другого, более важного...

А еще сложнее нынешней маме просто жить рядом со своим ребенком. Не работать на него денно и нощно, не доставать ему дорогие игрушки, не выжимать из него вундеркинда — а принимать его таким, каков он есть, сотрудничать с ним, не напрягать

свой интеллект, но плыть по течению интуиции.

Когда я решилась на освоение естественной гигиены — с четвертым уже ребенком! — меня ожидали сюрпризы. Я поняла, что мне сложно быть постоянно с ребенком. Очень хотелось абстрагироваться и отключаться. Хотелось всё спрогнозировать и распланировать. А тут приходилось ждать дочкиной инициативы. Я напрягалась и очень уставала.

Короче, в течение первой недели всё вокруг было обмочено (и запах стоял соответствующий). Я упустила раз за разом и держала малышку над тазиком, когда ей совсем не хотелось.

И когда я уже совсем уверилась в том, что я бездарная мать — все стало получаться! Я перестала пристально следить за ребенком, расслабилась и стала её слушать. Просто смирилась. Самое интересное, что доченька через какое-то время поняла, что это я делаю, и стала отзываться. Даже ждала, побряхывая (условный знак), пока я возьму ее на руки и отнесу в нужное место.

Конечно, мы надеваем памперсы, когда необходимо. Но теперь их отсутствие для меня не катастрофа. Я смогу помочь ребенку, когда понадобится. И она понимает это. А мне очень приятно её доверие.

P.S. где этому научиться? У своей бабушки, или в книге И. Бауэр «Жизнь без подгузников», а еще у практикующих мам по адресу (с глупост-ным названием, но что делать): [community.livejournal.com/golopopy](http://community.livejournal.com/golopopy).

## Как меня пеленали

*Недавний опрос британских социологов показал, что 50% молодых мам испытывают недостаток внимания со стороны членов семьи. Именно это и становится главной причиной возникновения послеродовой депрессии.*

После каждого родов (как, кстати, после свадьбы) мне дико хотелось, чтобы муж мне что-нибудь подарил — как-то отметил мой подвиг. Мол, «понимаю, моя любовь, как туго тебе пришлось». Помню, какое уютное ощущение испытывала, когда мама и



свекровь приезжали ко мне готовить вкусненькое в послеродовой период. И как таяло мое сердце от знаков внимания мужа.

Поэтому и хотелось подругам-роженицам тоже сделать что-нибудь приятное — показать, что я придаю значение их начавшемуся материнству, уважаю их за это. Не просто жалею (некоторых жалость действительно унижает), а восхищаюсь ими, благоговею перед их опытом, готова с ними отпраздновать их торжество.

Кстати, все эти советские «отведки», когда чуть ли не на второй день после роддома в дом вламываются родственники и друзья-мужики — это совсем неправильно с точки зрения традиционной культуры. В начальный период материнства маме хочется, чтобы ее окружали такие же мамки. У нас, у белорусов, принято было приходить к маме только женщинам, постепенно, с провизией, подарочками (куском холста, отмером ткани на платье, сладостями, украшениями — словом, женскими штучками). Заметьте, это были подарки не новорожденному (что ему, кроме мамы, пока нужно?), а роженице.

Вот и я старалась, как могла. Одной подруге в роддом стихи сочинила, другой — книжечку принесла, третьей — красивый кулек с мамскими журналами и мармеладом, четвертой домой уже привезла заколки и большое блюдо творожной запеканки.

Мне же самой посчастливилось испытать на себе старинный обряд — «пеленание роженицы». Одна из соавторов книги — врач-педиатр предложила поучаствовать в возрождающемся обычае ухода за роженицей. Я сначала насторожилась — а вдруг мистификация какая? Или еще хуже — нашептывания? но меня уверили, что это всего лишь древний вид спа-процедуры. Такое делали сельские бабки-акушерки, а теперь метод переняли неугомонные исследователи естественного родительства.

Так в чем же смысл этого ритуала? С психологической точки зрения — все в том же: как-то обозначить действиями переход женщины из одного состояния — беременности и родов в другое — заботливой, жертвенной мамы. Во всех традиционных культурах существовал набор обрядов «перехода» (в научной литературе Passage ritual), которые совершались в критические периоды жизни

человека и символизировали окончание одного и начало следующего этапа в его жизни.

Практика показывала, что неустойчивость психики, неблагоприятные социальные и бытовые условия в эти переходные периоды, да и личностная незрелость к новому этапу в жизни могли стать трагедией для человека и его окружения. Поэтому такие жизненные перепутья считались опасными, а их участники призывались к следованию определенным, выработанным не одним поколением обычаям — для охраны и успешности завершения перехода.

Не удержусь от цитирования одной торжественно-тоскливой свадебной народной песни. Обратите внимание на то, с чем сравнивается брак для девушки, как описывается ее психическое состояние:

Вербовая дощечка, дощечка

По ний бигла Настэчка, Настэчка

— Дэ ж ты, Настэ, бувала, бувала,  
Як диброва палала, палала?

Рэшэтом воду носыла, носыла,

— Дибровоньку гасыла, гасыла ...

(мост — символ перехода)

(вид пылающего огнем леса — что-то фантастически ужасающее, но это, как я понимаю, о свадьбе или первой ночи, когда совершенно чужие до того мужчина и женщина становятся одним целым)

(то ли Настя немного не в себе от страха, то ли это символ, мне не понятный)

А вот родильная песня, в которой муж ведет жену через роды:

Цераз рэчаньку, цераз быструю пбка кладачка ляжыць Па той  
кладачцы, малады Іванька йдзець...

И за рученьку ведет любимую жену, обещает ей всякие подарки и просит:

Радз! сем сыноу і дачушачку І ня будзь ты старэнькай!

Или:

Ты ж, мая дружына, дагадзша,  
Такога сыночка мне нарадзша!  
Буду цалаваці, дарыць падарю:  
Прынясу шоуку яркага, тонкую кітайку.  
А калі яшчэ сыночка народзш,  
Адна для мяне ва усім свеце будзіш...

Вот родные и старались. А пуще всего — повитуха, которая, находясь при роженице несколько дней, обучала ее материнскому искусству и приводила саму женщину в порядок: парила ее в баньке, растирала, массировала живот, ставила «золотник» и возвращала сдвинутые за девять месяцев органы на место.

Вот ей, дорогой, потом и пели на крестильном празднике:

Ні тая мая бабка,  
Што казю казала,  
А тая мая бабка,  
Што ночку не спала,  
Муку маю ратавала,  
За белы ручю дзяржала...

Кстати, я узнала, что современные роженицы готовы заплатить за пеленание немалую сумму: «никто», - говорят с печалью, - «нас так не восстановит, никто так не утешит после родов, ведь всё теперь малышу, а не маме».

Ну, вот и мои «повитухи» пришли. Напоили меня вкусным чаем со специями, послушали про роды (тут я, конечно, всплакнула), спросили, что меня беспокоит, а что, наоборот, нравится. На основе моих ассоциаций составили мне арома-масло для массажа, заварили траву и повели меня париться. В ванной — расслабление и массаж. Процедура требует больших знаний анатомии и физиологии, массажных навыков, поэтому проводить ее могут специалисты. Тут девочки-пеленальщицы сказали, что зажимов для мамы четырех детей на удивление мало — вот где толк от спорта для деторождения: все детство то греблей, то танцами

занималась, мышцы делают свое дело. Потом всю такую теплую одели в носочки и шапочку, замотали в четыре простыни и стали перетягивать полотенцами для стимуляции лимфотока. Животрепещущие подробности пеленания можете найти на [http://www.midwifery.ru/st/poslerodovoe\\_pelenganie.htm](http://www.midwifery.ru/st/poslerodovoe_pelenganie.htm) (Москва) и Минск <http://www.pelenka.by/>. На всё ушло ни много, ни мало 5 часов. С малышкой, как и с мамой, возились и укачивали. Я осталась очень довольна.

После процедуры предполагалось улучшение самочувствия, похорошение и снятие депрессии. Вот хожу я, хожу, и все думаю: что во мне изменилось. Ну, легче стало дышать, ну, шея не затекает как раньше, но в принципе я такая же, как и всегда. Животик — да, подобрался, как и обещали. Но к концу вечера начинаю замечать свое особое настроение — мирное, покойное. Я понимаю, что еще ни разу не повысила на детей голос.

К стыду своему признаюсь, что часто разруливаю конфликты и отдаю приказы детям криком, а тут вот даже позыва нет. Ну не раздражает меня ничего! Вот детки разбили банку — пожурила, убрали. Вот мальчишки сцепились за пистолет, мне так смешно стало — они на меня смотрят изумленно, сразу прилезли обниматься, забыли о своих претензиях. Проснулась малышка, я взяла ее на ручки, смотрю на нее, она — на меня и такое умиление! Вот, думаю, вот где смысл пеленания — успокоить мамку, сделать ей приятно, обласкать ее, а она уж потом деток обласкает. Любовь ведь откуда-то черпать надо.

И тут я вспомнила педагогическое творчество Эды ле Шан с ее основной мыслью. Она предположила, что самые тупиковые ситуации в воспитании — это те, которые родители в детстве не смогли легко пережить. Что нас так раздражает в детях: капризы, ступор, их «страхи» и «антипатии», их отчаяние и «горе» — все их эмоции, которые нам кажутся такими мелкими, на переживание которых мы не даем им права. На самом деле все это мы тоже переживали в детстве, и наша беспомощность тогда была в том, что мы не владели ситуацией. Возможно, одна из задач пеленания и есть в том, чтобы мама на короткое время ощутила себя новорожденной (такой беспомощной, но в полном сознании) — и приняла свое дитя таковым, какое оно есть. И не боролась с ним, не

«воспитывала», а нежила и укрепляла его на пути к самостоятельности.

Спустя месяц я попала в Москву к той самой Алене Лебедевой, которая и ввела пеленание в России. Я спросила, для чего эта вещь нужна: чтобы побаловать роженицу, угодить? Знаете, что она мне ответила? Что материнство, в сущности, жертва и великий труд, а пеленание — маленькая приятная передышка на этом пути. Чтобы восстановить силы.

Доброй дороги, дорогие мамы!

Расквггнела увёсну  
Чырвона кветка,  
Прыгажэй за яе  
Акімава жонка.  
У хаце прыбрана,  
У печы поуна,  
Дзевяць сыноу на лауцы,  
Дзесятая дачка у люльцы.

## Смогу ли я? О многодетности

*В одноклассниках:*

*— Веруня, привет, как ты?*

*Говорят, у тебя четверо детей?*

*— Ну да! Живу припеваючи, не работаю!*

*А ты?*

*— Понятно! А у меня детей двое. Я тоже  
«не работаю», и тоже живу припеваючи !*

**Так ли важно, с какого числа деток считается многодетной? Сколько бы их ни было, с каждым новым малышом приходится менять образ жизни, распорядок дня, соотношения вещей и людей. Всем известен лозунг «счастливая мама — счастливый малыш». Так как оставаться счастливой, здоровой, красивой и «полноценной», будучи при этом Многодетной?**

### Как она выглядит

Если вы встретите экземпляр, которая совмещает в себе: кое-как собранные волосы резинкой, в разных носках, или кроссовках на босу ногу, бегущую отводить деток в сад-школу, или спешащую обойти все стратегические места, пока дитя посапывает в люльке, а через полчаса, она уже на каблучках, с фрэнч-маникюром (кого-то ведь хочет обмануть, что она — холёная бездельница), с дорогой сумочкой и последней версией сотового (предыдущий дети месяц назад утопили в унитазе / обслюнявили / вскрыли отверткой) идет на собеседование / ведет прилизанных малышей на день рождения и т.п. — вы видите перед собой многодетную мамочку, которая знает, что иногда внешний вид не важен, а иногда за ней следит

множество глаз и решает, стоит ли этим многодетным вообще доверять, нормальные ли они, не заразные ли. Она умеет моментально собраться «и в пир и в мир», и, скорей всего, именно такое количество детей заставило её выглядеть так шикарно!

### Как она реагирует на замечания

Как ни странно, материнство (особенно многодетное) как социальное явление не приветствуется нашим обществом. Принято имеет одного, максимум двух деток, а те, кто посягнул на большее — видятся как «исключение из правил», нечто «из ряда вон выходящее», ненормальность.

Ещё в нашем обществе существует такая интересная черта: обыватель обычно лучше разбирается в религии, чем священник, в политике, чем политик, и уж в воспитании гораздо лучше, чем мать. Все вокруг пытаются мамку учить, руководить ее родами / вскармливанием / воспитанием / её детьми. Часто это выглядит так, как будто мама *должна всем доказать, что она вправе* родить и воспитывать своих детей!

Как научиться отвечать на колкости? В интернете есть много успешных вариантов.

Придумка одной слингомамы — «соглашаться с хамством. Например:

злой прохожий: о, напялила! ребёнка покалечишь!

Вы: (грустно и смиренно) покалечу...

З.П.: сажать таких надо...

Вы: (так же грустно) надо... да где ж места взять?..

З.П.: Дура!

Вы: и не говорите... »

А ещё советуют научиться брать ситуацию в свои руки. Резко обернуться, подойти, доброжелательно поинтересоваться: «я слышу, вы меня обсуждаете, но я не расслышала, а почему моё отношение к ребёнку безответственное? (только без наезда). А почему вы считаете, что моё поведение — дурость? (и глаза

пошире распахни, послушай). Далее диалог может развиваться по-разному: человек сбежит, человек начнёт беседовать в нормальной манере, человек нахамит в открытую. Независимо от этой части нужно поблагодарить».

И обязательно выучить фразу: «А почему вас это интересует? А почему вы так думаете?» — всегда в тему. Помогает собеседнику прояснить свою позицию, а Вам — расслабиться и получить удовольствие. На очень гадкое — «Мне неинтересно Ваше мнение». Почему, собственно, мама должна что-то объяснять? С кем захочется, можно и поделиться опытом.

А еще очень важно понять, почему это люди так реагируют на одних и совсем «не видят» других мам? Одна беременная многодетная постоянно натыкалась на комментарии типа: «что, из-за денег рожаете? / предохраняться надо лучше! / что аборт не могла сделать? / да как ты будешь с таким выводком справляться?» и т.д. и у нее всегда было ощущение, что все вокруг злые и против беременных. Другая же постоянно слышала только позитивные комментарии в свой адрес по тому же поводу. В психологии это называется «отреагированием», кода мама чётко осознаёт, что она — молодец, никому ничего не обязана доказывать, всё хорошо, и вообще — её самооценка никак не зависит от мнения окружающих.

### Безответственность?

Часто можно услышать, что много рожают от безответственности, мол, что не смогут такое число на ноги поднять. Самое интересное, что именно с *n*-ным ребенком мама начинает понимать, что здоровье её детей — в её руках. Никто: ни Минздрав, ни участковый врач, ни воспитатели и учителя, ни даже любящие бабушки не несут ответственности за развитие, правильное питание, методы лечения и профилактики болезней её ребенка.

Каждое очередное ведение беременности в женской консультации уверяет маму в том, что это только её забота — вынашивание здорового потомства. Иногда приходится это потомство и защитить от некомпетентности, кое-что пропустить мимо ушей, что-то перепроверить у другого специалиста, у подруг (порою опытная мама даст лучший совет, чем давно не проходивший повышение квалификации врач), в Интернете на



форуме (по крайней мере, там вероятнее найти тот именно случай, что и у Вас).

Ведь в принципе, никто не заинтересован в здоровье (особенно фармацевты и прививочники), богатстве, раскрытии чада, как его мама.

Именно поэтому по статистике, дети из многодетных семей чаще посещают кружки, секции, гимназии, получают раннее профессиональное образование. Ведь понятно, что тащить ребенка за волосы по жизни, решая за чадо все вопросы, содержать до старости у многодетных родителей не получится. Поэтому такие дети раньше ставятся перед необходимостью взрослеть. И это не так страшно, как кажется.

### Постоянные болезни?

Да, действительно, малыши болеют. А кода их несколько — всем скопом. Хотя есть, по крайней мере, два «но». Закалка. Необязательно дитё купать в проруби, чтобы оно стало здоровее. Можно просто не кутать, на улице заставляя двигаться, позволить бегать босиком, когда вздумается. Результаты удивительны.

И ещё. Со временем у мамы может измениться само отношение к болезни. Воспринимать её не как неприятность, неудачу, от которой нужно скорее избавиться медикаментами (это может длиться бесконечно долго и рецидивировать), а как объективную реальность, которую следует полноценно пережить. Не находиться в страхе, что вот-вот опять заболит (как это тяжело работающей маме!), принимать своего ребёнка в эти кризисы смиренно.

### Этот заедающий быт!

А тут есть свои сюрпризы. В какой-то момент мама делает важное открытие — постельное белье можно не гладить! Как и маечки-трусики. Можно аккуратно их сложить после сушки в стопочки — учёные недавно даже доказали, что глажение-накрахмаливание делает бельё менее гигиеничным.

Открытие другое. Есть готовить можно и заранее на неделю, а что-то можно приготовить прямо на глазах изумленной публики,

так веселее и витаминов больше. Пять яиц варятся столько же, сколько и одно, а для двенадцати комплектов посуды придумана посудомойка (на худой конец — младшие дети). Кстати, заставлять есть многодетных детей не требуется. Если главарь сел за стол, бегут и остальные. Так же порою решается вопрос со сном.

Открытие третье: отец ребенка способен не только на то, чтобы его сотворить. Именно в большой семье мужчины могут наиболее реализоваться. С одним ребенком может справиться и сама мама, даже с двумя, особенно, если бабушки под боком. Но когда помогать некому, а детей много — мужчина сам включается в семью. Для него это естественно, потому что он *выполняет чисто мужские функции — защищает и помогает тому, кому тяжело*. Он не по прихоти жены моет посуду, а потому что у жены просто нет сил и времени это сделать. Да и ответственность за нескольких детей пробуждает инстинкт отцовства.

Также решается и вопрос с финансами. Не зря в народе создано столько присказок типа «дал Бог зайку — даст и полянку», или про рождающегося с батонком под мышкой ребёнка. Часто именно многодетность стимулирует родителей обучиться новой профессии, начать свой бизнес, или хотя бы взять подработку, а не ждать подачек от государства. Также в семье приучаются дорожить вещами, планировать доходы, осваивают финансовую грамотность.

### Момент воспитательный

Ко мне часто подходят и говорят: «Мы с одним — то не справляемся, как Вы со своими четырьмя?». Тут есть варианты. Капризы не берутся спонтанно. Для них есть причины. А значит, есть возможность их предвидеть, и даже предотвратить. Натренировавшись на первых детях мама уже в состоянии справиться со следующими. Это как курсы повышения квалификации — не так сложно, сколько интересно. Одна мама мне говорила так: «вот у тебя двое, ты как-то с ними справляешься, а у меня просто три раза по двое!»

В принципе, уже двоих воспитывать легче, чем одного. Один ребенок требует постоянного внимания родителей к своей персоне, и не потому что он избалован, а потому что ему не к кому больше обратиться. Такие дети чаще уходят на улицу, потому что друга

дома нет (в переходный возраст родители не в счет, они не являются кумирами). А когда дома есть брат или сестра, можно с кем-то поиграть, посекретничать, попросить помощи. А если дома много детей — это весело, здорово. Кроме того, старшие, подрастая, становятся помощниками, чувствуют себя нужными и важными в семье, их самооценка повышается, они приобретают множество важных практических навыков. Выигрывают и малыши — следуя примеру старших, они охотнее и быстрее учатся самостоятельно одеваться, кушать и т.д.

### Отдых

Пока мама выхаживает первых деток, она может действительно очень перенапрячься. Очень тяжело даётся это резкое заточение в детском мире. Маме — такой молодой, полной сил и задумок — так много хочется сделать! А она целый день подставляет горшок, и сотый раз отвечает на вопрос «а откуда сонца?». Мама натягивается как пружина и думает, что правильно в древности бабули сидели с малышкой, а мамки были на покосе. Но зато, когда детки подрастают, даже новые младенцы не могут сбить маму с намеченного пути. Пружина отпускается и маму несет на гребне волны: она срочно переделывает всё, о чём намечтала.

Что же касается каникул, то многодетные родители уже не могут останавливаться на полумерах. Если на природу, так покупается дача, если на юг, так загрузив весь выводок в микроавтобус и вперед с песнями, пугая прохожих! В гости, конечно, проще ездить к таким же. Ведь создаётся особая культура, где, во-первых, взрослым, а во-вторых детям (десятку детей сложно быть кумирами в семье, а вот родители на пьедестале), особые пространственные соотношения, свои правила.

Могут ли взрослые позволить себе отдельный отдых? Конечно! Есть ведь бабушки-дедушки, старшие дети, друзья. Одни волшебные крёстные однажды отправили папу с мамой на море, а сами остались дома с семьёю крестниками на десять дней! Разве после этого можно утверждать, что чудес не существует!

### Нереализованные мечты

Сразу вопрос: что легче — в сорок пять лет стать мамой или возобновить карьеру? Конечно, лучше всё с умом совместить

пораньше! Как ни крути, физиологически обусловлено, что в молодости проще родить и «вставать по ночам», чем в зрелом возрасте. Да и в наше время стиральных машин, памперсов и Интернета вполне возможно растить и детей, и дело. Главное понять, чего же по-настоящему хочется! А не гнаться за модой призваний.

### А почему?

Давно замечена взаимосвязь между многочадием и пассионарностью общества, активностью, ощущением радости и полноты жизни! Во всех традиционных культурах богатство ассоциировалось с кучей детей. Есть люди, которые любят жизнь, есть люди, которые боятся Бога, есть люди, которым нравится избыток. И это тоже касается детей. А ещё я заметила, что многие мои подруги, которые в юности стремились уйти в монастырь, стали многодетными мамами. Что в этих состояниях есть общего? Наверное, жажда подвига, служения, стремление к реализации без остатка. Такая широта души.

Так что если захотите, то, конечно, сможете

Яшчэ вам жадаем нрыбытку у хаце —  
Ні мала, Ні многа — штогод па дзіцяці.  
Ня будзе вам крыуды яшчэ і за тое,  
Калі пашанцуе — на год і па двое.

### Pro и contra цепция

Мы сидим на теплой кухне, попивая ароматный чай. Нас пятеро — молодых мамочек. Трое малышей посапывают в люльках и на ручках, двое активно ползают по полу в поисках приключений. О чем мы говорим? Вы не угадаете. Нет, это не памперсы, не еда, не детские шалости и даже не проблемы воспитания деток. Мы обсуждаем с консультантом вопросы христианского подхода к планированию семьи. А разве такое есть, спросите вы? Ну конечно, только сами методы распознавания плодности медицинские. А используют их преимущественно христиане или пары, в которых женское здоровье и здоровье семьи очень ценится мужем и женой, понимается грех аборта и

губительное влияние «контрацепции».

Так в чем же разница, в обоих случаях вы не хотите ребенка — скажет читатель. А вот и нет. Как раз таки детей мы хотим. Поэтому мы и думаем, и готовимся к этому моменту заранее. Среднестатистическая женщина может рожать каждые два года. Но по силам ли нам это? Хватит ли при таких темпах здоровья, сил, грудного молока, наконец (ВОЗ рекомендует вскармливать ребенка до двух-трех лет). Сможет ли папа столько заработать, чтобы так быстро купить квартиру, в которой были хотя-бы отдельные комнаты для мальчиков-девочек, всех отправить в школу, обустроить-одеть иногда в новое (а не секонд-хенд)? Но это теория. Расскажу о каждой из нас, которая сидит сейчас у меня на кухне. Что сподвигло обычных воцерковленных мам обратиться к методам, особо не распространенным в православной среде.

**Мамочка А.** ей двадцать, живет с мужем в квартирке с родителями, в комнатухе три на три с двумя детками. Оба доучиваются, работают. О своем доме пока и речи не идет, хотя уже есть земля. Рождение третьего стоит ли отложить, хотя бы до получения диплома?

**Мама Т.** С мужем запланировали рожать «как Бог даст» — хотели чуть ли не десять детей. А тут с первым уже кесарево. Значит надо немного подождать. Вопрос, конечно спорный. Есть случаи рождения через кесарево одиннадцати (!) детей. Но это на западе, это с кучей нянь и докторов — у президентской жены. Поэтому мне спорить не хочется.

**Мама Е.** Вот мама-героиня, рожала по предыдущему принципу — получалось раз в полтора-два года. Дошло до того, что каждую минуту жизни существует риск смертельного кровотечения. Врачи посоветовали подождать с седьмым неопределенное время. Ведь не хочется деток сиротами оставлять. Кто бросит камень в такую маму?

**Мама В.** у нее всего четверо, но... после каждого родов немного депрессии. Ну просто не может рожать как получится. Все ей надо спланировать. Ведь бабушек-нянек особых нет, все сама, хочется немного и в карьере успевать. Дошло до страха беременности — а какая же это любовь, когда панически боишься

залететь? Когда ей рассказали про матушку, угодившую после третьих родов в психушку, решила Бога не искушать. И выучить метод.

**Мама И.** Трое погодков-мальчишек. Весь дом на ушах — а в маленькой их квартирке еще приемная старшая дочь, бабушка, дедушка алкоголик, собака, кошка и поток друзей. Которых эта мама не устает утешать, кормить, устраивать. Методом пользоваться не собирается, но выучить решила на всякий случай — может, кого из подруг поддержит. После того, как знакомая матушка забеременела четвертым, муж чуть из дома не выгнал — он ведь предохранялся (дедовский способ не сработал).

Да вот теперь о предохранении. Известно, что почти все так называемые средства «контрацепции» являются не способами предохранения от беременности, а способами ее прерывания на ранних сроках. Никому не надо доказывать, что лишение жизни человека, которому несколько часов от зачатия — убийство. А ведь это происходит при использовании спирали, гормональных контрацептивов (таблеток), колец и имплантантов! А многие женщины об этом и не подозревают, становясь невольными убийцами. И пусть гинеколог или производитель уверяет Вас в обратном — почитайте инструкции: в каждом из этих средств есть функция «предотвращения возможности имплантации плодного яйца в эндометрий». А это и есть аборт. Но есть и другая группа неабортивных контрацептивов: мазей, гелей, презервативов. На практике их очень часто используют верующие, но никому в этом не признаются. Эти методы не убивают зачатого, но не безвредны. Некоторые из них влияют на здоровье женщины (а, соответственно и на ее будущих детей) меняя ее гормональный фон, ухудшая флору. Другие, такие как прерванный половой акт, спринцевания и т.п. влияют на психологическую сторону брачной жизни. В результате использования этих способов могут развиваться неврозы, «сексуальная несовместимость», взаимные обиды. Ведь любое средство не дает стопроцентной гарантии, а раз их применяют, то значит — боятся забеременеть. А в страхе нет любви [1 Ин., 4,18]. Ребенок в таком союзе — не плод радости и счастья супружеского обладания, а — враг.

Совсем другое дело — методы распознавания возможности

забеременеть. Они оставляю! свободу как человеку, так и Богу. Они порождают восхищение женской и мужской природой, созданной Творцом, способствуют созданию уважительных отношений в паре, скрепляют ее взаимной ответственностью. Один батюшка как-то слушая мою лекцию, воскликнул «Да как я у себя в деревне смогу рассказать о методе, если «Ване» совершенно наплевать, что у «Мани» плодные дни и уже шесть детей — он выпил и требует от жены супружеского долга!» Какая горькая правда скрывается в этом наблюдении! Как можно после этого говорить о семье как малой церкви? Сейчас редко можно найти пару, в которой заботы о детях и решении об их количестве несет не только жена, но и муж. За мужем только категоричное требование об аборте или использовании средств контрацепции, которые просто калечат жену. Где уж тут любовь и взаимоуважение?

С другой стороны верующие мужья часто требуют от жены много детей — это повышает его духовно-социальный рейтинг в общине. Несмотря на то, как это отражается на здоровье и психике жены. К сожалению, нередки случаи, когда у женщины-мамы развивается стойкое нервное истощение из-за слабой поддержки мужа в уходе за детьми и ужас перед возможной беременностью. Это тоже не христианский идеал.

Самый честный и стопроцентный способ избежать беременности — воздержание. Ведь оно — тренировка супружеской верности. Часто от священника можно услышать совет воздерживаться, пока жена кормит грудью, чтобы исключить возможность рождения ослабленного малыша. Но это год-два! Еще можно встретить такое мнение: в церковном календаре столько постных дней — все соблюдайте, вот вам и средство контрацепции. Но ведь пост дан ради воспоминания Христовых страданий, ради молитвы и подготовки к таинствам, а не для того, чтобы не было детей!

К тому же эти советы не учитывают нескольких факторов: каждая пара может понести лишь свою меру воздержания. Печальная практика показывает, к чему приводит непосильное воздержание: к скандалам, изменам, разводам. А, что касается постных дней, то для физиологии жены все равно, постный день или скоромный — овуляция произойдет в ритме самой женщины.

Так что снижение частоты контактов уменьшает количество беременностей чисто теоретически. Самое разумное получается — воздерживаться в те дни, когда жена может забеременеть! Чему не противоречит и Церковь: «Вместе с тем супруги несут ответственность перед Богом за полноценное воспитание детей. Одним из путей реализации ответственного отношения к их рождению является воздержание от половых отношений на определенное время» (Социальная концепция Русской Православной Церкви).

К сожалению, чтобы овладеть методом распознавания плодности необходимо приложить труд по его изучению и изучению своего организма. Что можно сделать на специальных курсах или прочитав специальную литературу: <http://eps-metod.ru/> или [http://www.woomb.org/bom/index\\_ru.html](http://www.woomb.org/bom/index_ru.html). Хотя его принцип предельно прост и базируется на особенностях женской физиологии. Некоторые даже считают, что эти знания были даны еще праматери Еве, но были подзабыты в процессе развития цивилизации (как, например, искусство вскармливания грудью, которому теперь матерей нужно обучать)! Ведь как был открыт метод определения овуляции по цервикальной жидкости: супруги-гинекологи Биллингсы просто узнали о нем у австралийских аборигенов и облачили в современную наукообразную обертку.

### Немного физиологии

Дело в том, что в отличие от мужчины, который плоден всегда от начала полового созревания вплоть до глубокой старости (в его организме всегда готовы сперматозоиды), женщина плодна раз в месяц, что составляет примерно 3% времени всей жизни женщины. Это совсем немного. Этот период плодности связан с выходом яйцеклетки из яичника и первыми часами ее жизни. Всего яйцеклетка живет 12-24 часа, то есть не больше суток.

Так почему же воздерживаться надо больше дней? Бот тут следует учитывать второй фактор. Во время созревания яйцеклетки под действием определенных гормонов шейка матки начинает вырабатывать специальную жидкость. Она является плодородной средой для сперматозоидов и их путепроводом. Более этого — сперматозоиды дозревают именно в этой женской субстанции и



становятся полноценными для зачатия, вот почему, считается, многие эко-детки болезненней обычных. Эта плодородная жидкость, внешне похожая на куриный белок, помогает быстрее добраться сперматозоидам к вышедшей из фолликула яйцеклетке одновременно бракуя нежизнеспособные и патологичные. В обычной среде сперматозоиды живут от 30 минут до трех часов, тогда как в плодородной смазке шейки матки — от трех до пяти дней! (Это и есть часть срока воздержания). И вот эта жидкость вырабатывается у женщины только до момента овуляции, после которого под действием уже других гормонов шейка матки как бы закупоривается и зачатие уже невозможно. Наблюдая за своей цервикальной жидкостью, женщина может определить дни своей плодности, соответственно и время возможного зачатия. В подкрепление этому методу используют измерение базальной температуры тела — ведь оказывается, что после овуляции температура у женщины повышается на несколько десятых градуса для поддержки беременности. Все эти знания надо научиться правильно трактовать, тогда не нужны будут никакие насильственные средства контрацепции.

В конце концов, супруги кроме близости должны знать и другие способы выражения своей любви. Обоюдное внимание, добрые слова, ласка, совместная молитва за семью и детей — это тоже приносит радость и объединяет супругов.

### После родов

Что же касается восстановления плодности после родов, то это зависит от многих факторов. Как от наследственности, способа вскармливания ребенка, так и от состояния здоровья и психики молодой мамы.

Почти стопроцентную аменорею (бесплодие) дает грудное кормление до шести месяцев. Если женщина в течение первых шести месяцев кормит ребёнка исключительно грудью, то в её организме вырабатывается большое количество пролактина — гормона, способствующего лактации. Высокий уровень этого гормона блокирует созревание яйцеклеток, что приводит к приостановке циклических изменений. Удлинение интервала между зачатиями таким образом — план Создателя. У многих мам

овуляции не происходит до самого окончания вскармливания малыша — до полутора-двух лет.

Введение прикорма и более длительные перерывы между ночными кормлениями способствуют возвращению месячных циклов. Также на скорое возвращение плодности влияет шестичасовой перерыв до первого прикладывания, который часто происходит в роддоме (допустим, в случае кесарева). Тогда женщина должна начать наблюдать за собой более пристально — ее овуляция не за горами. Ведь женщина ждет наступления месячных, не подозревая, что овуляция бывает за 11-16 дней до менструации.

Существуют дополнительные признаки приближения овуляции. Женщина в период возможности забеременеть хорошеет, у нее появляется блеск в глазах, утоньшается талия, настроение приподнятое и немного авантюрное. Обычно, в этот период восстанавливается у жены влечение (которое существенно снижается в связи с грудным кормлением), ощущается боль внизу живота, скользкая влага в промежности, припухает грудь — немудрено, что именно в эти дни и происходит незапланированная беременность. Ведь восстановление фертильности после родов — это как рождение женщины заново! Супруги не могут этого пропустить.

Внимательное наблюдение за своим организмом и обучение методам определения плодности — это часть ответственности мамы перед детьми. Даже верующие гинекологи свидетельствуют, что материнского запаса витаминов, железа и т.п. «строительных материалов» хватает на двух погодков. После этого маме нужна серьезная витаминная поддержка и более длительный перерыв между беременностями. Ежегодные беременности выматывают маму, тогда как беременность через 3-4 года обновляет ее организм, омолаживает и делает более здоровой. Так как ребенка важно выкормить до двух лет, не стоит беременеть в этот период. Материнское молоко изменяется в зависимости от возраста ребенка, а в случае беременности организм матери бросит все силы на поддержку нового малыша — маме в этом случае остается полезного меньше всего. Таким образом, разумные перерывы между рожденьями — залог здоровья как детей, так и мамы. Зачем здоровье маме? Но ведь ей еще понадобятся силы, чтобы детей вырастить и поставить на ноги.

Чтобы любить мужа, помогать своим старым родителям и много еще для чего. Надеюсь, теперь понятно, зачем я так много рассказываю про методы естественного планирования семьи.

И в заключение, хочу кое-что сказать об интимных супружеских отношениях. Можно их рассматривать как дар Всевышнего. С подарком можно сделать все, что угодно, даже выбросить и не поблагодарить. А можно посмотреть на них, как на талант. Помните притчу о талантах (Мф. 25, 14-30)? Что там сделал господин с рабом, который зарыл талант в землю? Печальная доля... А с теми, кто постарался их умножить? Им воздалось.

Таланты должны принести доход, их надо пустить в дело. Пойти на риск, потрудиться, дерзнуть. Родительство — это и есть вложение Божьего таланта интимных отношений. Желаю всем супругам реализовать этот талант по-полной! Не скупитесь, не торгуйтесь с Подателем всех благ. «Какой мерой мерите, такую же отмерится и вам» (Лук.6:38).

**p.s.** Одобрение метода распознавания плодности со стороны православного богословия найдете в книге «Любовь, брак, семья: Разговор со взрослыми» А.И. Осипов, профессор Московской Духовной академии.

## Приложение

### Основные правила успешного грудного вскармливания. Соответствуют рекомендациям ВОЗ/ЮНИСЕФ

Материнское молоко — наиболее полноценная пища для ребенка в первые 6 месяцев, а по отдельным наблюдениям и в течение первого года жизни. Кормя грудью, мама может обеспечить для своего малыша здоровье, а также лучшие условия для роста и развития его организма.

1. Раннее прикладывание к груди в течение первого часа после рождения.
2. Исключение догрудного кормления из бутылки или другим способом, чтобы избежать нежелательного импринтинга и не сформировать у ребенка установку на любое иное кормление, кроме грудного.
3. Совместное пребывание матери и ребенка в одной палате в роддоме обеспечит быстрое восстановление мамы после родов.
4. Правильное положение ребенка у груди, которое позволяет матери избежать многих проблем и осложнений с грудью. Если мать не научили этому в роддоме, ей следует пригласить специалиста и научиться этому специально.
5. Кормление по требованию ребенка. Необходимо прикладывать его к груди по любому поводу, предоставив возможность сосать грудь, когда он хочет и сколько хочет. Это очень важно не только для насыщения ребенка, но и для его ощущения комфорта и защищенности. Кроме этого мать может предлагать младенцу грудь до 4 раз в час. Ничего дурного не будет в том, что малыш лишней раз приложится к груди. От этого и он, и его мать только выиграют.
6. Продолжительность кормления регулирует ребенок. Не следует отрывать ребенка от груди раньше, чем он сам отпустит сосок.
7. Ночные кормления ребенка обеспечат устойчивую лактацию и предохранят женщину от следующей беременности. Кроме того, ночное молоко наиболее полноценно.
8. Отсутствие допаивания и введения любых жидкостей. Если ребенок хочет пить, его следует чаще прикладывать к груди.
9. Полный отказ от сосок и бутылочного кормления. При необходимости введения докорма его следует давать только из

- чашки, из ложки или из пипетки.
10. Не следует переключать ребенка ко второй груди раньше, чем он высосет первую грудь. Если мать поторопится предложить малышу вторую грудь, он не дополучит позднего молока, богатого жирами.
  11. Исключение мытья сосков до и после кормления. Частое мытье груди приводит к удалению защитного слоя жиров ареолы и соска, что приводит к образованию трещин. Грудь следует мыть не чаще 1 раза в день во время гигиенического душа. Если женщина принимает душ реже, то и в этом случае нет необходимости в дополнительном мытье груди.
  12. Отказ от частых контрольных взвешиваний ребенка. Эта процедура не дает объективной информации о полноценности питания младенца. Она только нервирует мать, приводит к снижению лактации и необоснованному введению докорма.
  13. Исключение дополнительного сцеживания молока. При правильно организованном грудном вскармливании молока вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, поэтому необходимости в сцеживании после каждого кормления не возникает.
  14. Ребенок до 6 месяцев находится на исключительно грудном вскармливании и не нуждается в дополнительном питании и введении прикормов. По отдельным исследованиям на грудном вскармливании без ущерба для своего здоровья он может находиться вплоть до исполнения 1 года.
  15. Поддержка матерей, кормивших своих детей грудью до 1-2 лет. Общение с женщинами, имеющими положительный опыт грудного вскармливания, помогает молодой матери обрести уверенность в своих силах и получить практические советы, помогающие наладить кормление грудью.

### Правильное положение ребенка у груди.

Первым условием успешного кормления является правильное положение ребенка у груди, что значительно облегчает кормление, обеспечивает поступление молока и помогает предотвратить воспаление и растрескивание сосков, а также нагрубание молочных желез.

Перечислим признаки правильного кормления:

### **Положение тела матери и ребенка**

Матери удобно, она расслаблена.

Тело ребенка прижато к материнскому, лицом к груди.

Голова и тело ребенка лежат в одной плоскости

Подбородок ребенка касается груди.

### **Реакция ребенка**

Ребенок берет грудь, когда он голоден. При касании груди ребенок открывает рот и стремится ее захватить. Ребенок облизывает грудь. Ребенок не выпускает грудь.

## Комментарии консультанта по грудному вскармливанию Ольги Федорченко

*По описаниям опытных мам в и-нете, у меня к вечеру должна была подняться температура, окаменеть грудь, которую следовало туго завязать...*

Грудь не налилась именно потому, что имела место беременность, и лактация уже значительно сократилась сама по себе. То есть, молока уже почти не было — так что нечему было и наливаться. Хотя старший малыш и прикладывался часто до самого маминого отъезда, принцип спрос-предложение уже не работал, «беременные» гормоны взяли свое. Бывает так, что ребенок, которого решили кормить тандемом после рождения младшего, интенсивно сосет грудь до самых родов — когда молоко у мамы уже абсолютно не вырабатывается. Однако, ребенка это не смущает — особенно, если ему больше года, и он способен насыщаться взрослой пищей.

А вот если бы это было резкое отлучение «в чистом виде», без беременности, — т.е. когда мама не сокращает постепенно количество кормлений в течение долгого времени, а уезжает от ребенка, то грудь бы обязательно налилась, и, возможно, (но не обязательно), поднялась бы и температура. Ведь лактация работает по принципу «поступления и требования», и если к моменту отъезда мамы ребенок прикладывался к груди часто — ее организму потребовалось бы время, чтобы отреагировать на изменение «заказа».

Но даже в этом случае абсолютно противопоказано перевязывать грудь — это чревато механическими повреждениями в тканях молочной железы, лактостазами и т.д. Действовать нужно примерно так же, как и во время первичного прихода молока: т.е. просто переждать период наполнения. Разрешено слегка подцеживаться до чувства облегчения, и больше ничего не нужно делать, лактация должна «свернуться» за три-четыре дня.

Не рекомендуется также использовать таблетки для завершения лактации — в их состав входят гормоны, которые могут негативно сказаться на последующей способности женщины кормить грудью. Известны случаи, когда после *достинекса* женщины

не могли полноценно наладить кормление следующего ребенка, и вынуждены были довольствоваться смешанным вскармливанием.

Травки (настои, отвары) использовать можно — как мягкое, вспомогательное средство. Помогают мята, шалфей, листья грецкого ореха.

В заключение хотелось бы добавить, что мягкое отлучение — это тоже искусство. Начинать корректировать поведение ребенка у груди мама должна примерно с девяти месяцев, для того, чтобы избежать неадекватного поведения ребенка в «солидном» двухлетнем возрасте. Подробно расписанные периоды мягкого завершения лактации и психологические особенности детеныша для каждого из них — в этой статье:

<http://www.breastfeeding.org.ua/how/feed/bye-bye.html>

*Так что если Вы встаете в часик ночи подкрепиться, никто не даст гарантии, что новорожденный не будет требовать грудь именно в это же время...*

Нужно учесть, что ночные кормления — необходимое условие стабильной лактации, так что требовать грудь в час ночи (а также и в три, и в пять) малыш имеет полное право. Ночью нормальными являются промежутки между кормлениями в два или три часа, редко может иметь место один промежуток в пять часов — но это максимум, который может позволить себе кормящая мама без ущерба для лактации.

*Лежу на столе битый час (минут десять) — и прошу малыша приложить к груди...*

Первый час после рождения можно условно разделить на несколько фаз: отдых от родов — примерно 20 минут, малыш приходит в себя после прохождения по родовым путям; активная фаза: малыш проявляет поисковое поведение, крутит головкой, «плямкает» губами — в общем, ищет грудь. И третья фаза — малыш засыпает после сосания груди.

Первое прикладывание должно происходить в физиологические сроки — т.е., именно во вторую фазу. Тогда малыш берет грудь активно и сосет охотно. Если же предлагать грудь сразу



после рождения — ребенок ее просто не возьмет.

Так как осуществить «инстинктивное поведение в первый час» мать и ребенок могут только, если им никто не мешает (т.е. не в условиях наших роддомов), нужно действовать с минимальными потерями — либо заставить медперсонал ждать, пока ребенок не начнет сам искать грудь, либо пусть уж лучше ребенка обмоют-обвесят-обмеряют сразу после рождения, и отдадут маме через двадцать минут насовсем.

*В роддоме принято лежать два часа отдыхать...*

Наверняка это просто «отрыжка» с советских времен, не подкрепленная инструкциями местного Минздрава. Наверное, действительно, мало кто из мам просит сразу же отдать ребенка. Просто не знают о том, для чего это нужно и как это важно. Может, стоит об этом написать?

*На третий день как надо. Грудь распирает, начинает болеть...*

Просто отлично написано! А то у нас в роддомах так расцеживать любят!

Но вообще-то болезненного прилива можно (и нужно) избежать. Для этого достаточно прикладывать кроху к груди в ритме раз в час, начиная сразу же после родов, как только маме отдадут малыша. Нельзя допаивать малыша водой, докармливать смесью и давать пустышку. Таким образом, к моменту прихода молока успеет сформироваться правильный заказ — и его придет ровно столько, сколько нужно крохе.

*Пить очень умеренно, ополаскивать рот водой...*

Вот тут не согласна просто категорически!

Питьевой режим абсолютно не влияет на количество вырабатываемого молока во время первичного прилива. Пить можно, сколько хочется, жажду терпеть не нужно. Часто можно услышать такое от кормящей мамы: выпила буквально пару глотков — и сразу почувствовала, как молоко прибыло, грудь отвердела или даже потекло молоко. Все это — признаки ВЫДЕЛЕНИЯ

молока, а не его ОБРАЗОВАНИЯ в груди! Дело в том, что обильное питье включает рефлекс окситоцина, под воздействием которого молоко выжимается из альвеол в протоки.

А регулировать выработку молока может только кроха своими частыми прикладываниями.

*Диета кормящих очень простая...*

Если родители ребенка — не аллергики, то и первую неделю нет смысла делать аскетической.