



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

МОЛОДОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ МАМЫ



**первый год жизни  
вашего  
ребенка**



**советы  
священника и врача**

**САТНОС**

Юрий Лавренов

**Практическая энциклопедия  
молодой православной  
мамы. Первый год жизни  
вашего ребенка. Советы  
священника и врача**

Православное издательство "Сатись"

2001

## **Лавренов Ю. В.**

Практическая энциклопедия молодой православной мамы.

Первый год жизни вашего ребенка. Советы священника и врача /  
Ю. В. Лавренов — Православное издательство "Сатись", 2001

ISBN 5-7373-0240-7

Дорогие православные папы и мамы и те, кто только готовится стать ими! Перед вами – единственная и незаменимая в своем роде книга. Здесь объединен труд священников, православных врачей и литераторов. Они собрали разнообразные и нужнейшие сведения об отношении Церкви к чадородию и воспитанию детей, медицинские рекомендации по подготовке к родам, по вскармливанию младенца и уходу за ним. Рассказывается об основных проблемах, с которыми сталкиваются молодые родители, и о том, как проблемы преодолеть. Вы найдете здесь разумные и дельные советы о том, как вести себя в болезни, оказывать первую помощь в несчастных случаях, как восстановить себя после родов. Господь да сохранит вас и детей ваших!

© Лавренов Ю. В., 2001

ISBN 5-7373-0240-7

© Православное издательство  
"Сатись", 2001

## Содержание

Предисловие	8
Женщина-мать?	9
Глава I	10
Как должна вести себя православная христианка во время беременности в религиозном отношении	11
Молитва православной христианки ко Пресвятой Богородице во время беременности	12
Молитва ко Пресвятой Богородице ради иконы Ее «Феодоровская»	12
Нужно ли беременной православной христианке наблюдаться у врача?	14
Основные врачебные рекомендации беременной	15
Угроза невынашиваемости (мнение священника)	16
Питание беременной женщины	17
Правила питания для беременных	17
Рацион беременной	18
Примерное меню беременной	18
Сырая растительная пища в рационе беременных	19
Зимние овощные блюда	23
Каким должен быть пост для беременных?	23
Какие продукты способствуют укреплению зубов?	24
Одежда беременной женщины	25
Занимайтесь физкультурой	26
Самочувствие беременной женщины	29
Поздний токсикоз беременности	29
Нарушение функций носа	31
Изжога у беременных	32
Запоры	33
Геморрой	33
Во время беременности волосы тоже «напрягаются»	34
Ногти, ногти...	34
Есть опасение, что ребенок родится больной... (комментарии священника)	36
Мир беременной женщины	38
Вы в роддоме...	39
Молитва жене перед родами ко Господу Иисусу Христу	41
Молитва жене перед родами ко Пресвятой Богородице	41
Роды на дому	41
Глава II	42
Одежда	42
Кроватка, постельные принадлежности	43
Памперсы	45
Коляска	46
Детская комната	47
Игрушки	50
Игрушки для детей первых двенадцати месяцев:	50

Глава III	51
Наречение имени младенца	52
Крещение	53
Крестные родители (восприемники)	54
Глава IV	56
Первые дни дома	57
Не надо лишних сложностей	58
Первая оценка	59
Примерный режим дня (от 1 мес до 2,5–3 мес)	61
Первый вариант	61
Второй вариант	61
Средние нормы увеличения длины и массы тела на первом году жизни ребенка	62
Сноска	63
Уход за пупком и кожей	64
Стул у новорожденного	65
Потница	66
Половой криз новорожденных	67
Физиологическая желтуха	68
Физиологическое падение веса	69
Транзиторная лихорадка	70
«Кукольные ручки»	71
Недоношенный ребенок	72
Ориентировочные показатели психомоторного развития детей, родившихся в срок и недоношенных	74
Купание новорожденного ребенка	75
Предметы, необходимые для купания	76
Очистка ушей	78
Уход за ногтями	79
Уход за головой ребенка	80
Пеленание ребенка	81
Техника пеленания	81
Пеленки меняйте регулярно	82
Конверт или одеяло	83
Прогулка на свежем воздухе	84
Мама – «тяжеловес»	85
Хороши дети, когда спят	86
Конец ознакомительного фрагмента.	87

**Галина Владимировна Лавренова,  
Юрий Владимирович Лавренов,  
Священник Алексей Новиков,  
Священник Сергей Филимонов  
Практическая энциклопедия  
молодой православной мамы.  
Первый год жизни вашего ребенка.  
Советы священника и врача**

© Г.В. Лавренова, Ю.В. Лавренов, авторский текст, 2001 г.

© Священник Алексей Новиков, авторский текст, составление, 2001 г.

© Священник Сергей Филимонов, авторский текст, 2001 г.

© Издательство «Сатись», 2002

\* \* \*



*По благословению Митрополита Санкт-Петербургского и Ладозжского  
ВЛАДИМИРА*

*Одобрено Издательским Советом Московского Патриархата*



Вот наследие от Господа: дети; награда от Него – плод чрева  
*Псалом 126, стих 3*

## Предисловие

Дорогие читательницы, вашему вниманию предлагается книга для молодой православной мамы. Это практическая энциклопедия, в которой вы найдете ответы на важные вопросы по питанию, одежде, гигиене, некоторым особым состояниям беременных, по поведению их в религиозном отношении, по духовному значению проблем, связанных с рождением ребенка, то есть советы, которые можно объединить в раздел «До рождения ребенка».

После рождения ребенка вы будете читать книгу с гораздо большим интересом и пониманием.

Никто больше мамы не заинтересован в здоровье и благополучии малыша. Поэтому во второй, основной части книги мы обращаемся именно к мамам и хотим, чтобы после рождения ребенка их многие сомнения и тревоги разрешились, и наша книга была бы в помощь.

В ней вы найдете материалы об отношении Церкви к чадородию, воспитанию детей, многогочадию, медицинские рекомендации по вскармливанию малыша и питанию кормящей женщины, ответы на вопросы, как дома оказать помощь в случае дискомфорта ребенка, как обеспечить нужный уход малышу, как самой восстановиться после родов.

Мы хотим, чтобы полезными советами вы воспользовались разумно. Мы имеем в виду прежде всего то, что описания каждого месяца жизни ребенка вы не будете считать абсолютно обязательными для оценки развития вашего малыша и не будете проводить сравнения с развитием и успехами детей ваших соседей или коллег. Каждый ребенок – это маленький человек со своим ритмом жизни, зависящим от множества причин. Желаем вам, дорогие родители, успехов в нелегком родительском пути и надеемся, что наша новая книга будет для вас ежедневной поддержкой, освежающей в памяти советы священника и врача.

## Коллектив авторов

**Г. В. Лавренова** – доктор медицинских наук, профессор Санкт-Петербургского Медицинского университета им. акад. И. П. Павлова, автор «Полной энциклопедии лекарственных растений», а также более тридцати научных и научно-популярных книг; известный специалист в области фито-, аромато- и натуротерапии.

**Ю. В. Лавренов** – акушер-гинеколог, врач высшей категории, заведующий отделением, соавтор семи монографий.

**Священник Алексей Новиков** – православный литератор, врач по образованию.

**Священник Сергей Филимонов** – настоятель прихода святого великомученика и целителя Пантелеимона-на-Ручье, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры оториноларингологии Санкт-Петербургского Медицинского университета им. акад. И. П. Павлова, председатель Общества православных врачей Санкт-Петербурга.



## Женщина-мать?

Сейчас это словосочетание звучит почти как анахронизм. Чем ныне измеряется значимость женщины? Красотою, эффективностью, самоуверенностью, деловитостью, предприимчивостью, умением постоять за себя... Словом, чем угодно, но только не количеством детей. Напротив, показателем бытийности современных женщин является количество сделанных ею абортов.

Девальвация материнства имеет свою некороткую историю. Семьдесят лет работники идеологических фронтов воспевали женщину-передовика производства, женщину-труженицу полей, женщину-ученого, но только не женщину-мать.

Ранее, конец XIX века ознаменовался эпохой эмансипации – борьбой женщин за равноправие с мужчинами. «Долой вековое рабство!» «Да здравствует свобода от условностей! Свобода от мужчин! Свобода от семейных оков!» «... свобода от детей?!»

А как же Церковь относится к материнству? Церковь материнство превозносит и возводит его ни много ни мало к единственной абсолютной цели бытия человека – к обретению Царства Небесного. Апостол Павел указывает, что женщина «... спасется чрез чадородие, если пребудет в вере и любви, и в святости с целомудрием» (1 Тим. 2, 15). Апостол здесь имеет ввиду не сами по себе роды, а весь процесс порождения нового человека, который начинается с первых дней беременности и продолжается долгие десятилетия.

Чадородие поставляет женщину в совершенно особый аспект бытия, название которому – жертвенность.

С первых дней беременности начинается Великое Материнское жертвоприношение. Женщину тошнит, у нее портятся зубы, порой выпадают волосы, ей не хватает воздуха (ведь дышат одними легкими уже двое), а ребеночек забирает и забирает от мамы необходимые для формирования его тела полезные вещества. Так женщина отдает будущему ребенку свой организм. И сама при этом думает: «Пусть, пусть будет так, лишь бы он развивался здоровым».

Чадородие является в полном смысле благодатным мученичеством, которое приближает женщину к Царству Небесному.

Материнство – таинственное, великое и святое состояние; не надо бояться житейских и бытовых трудностей, следует укрепляться в вере и с помощью Божией растить своего малыша.

## **Глава I**

### **Советы будущей маме – обеспечьте здоровье вашему ребенку**

Во время беременности уже в самом ее начале появляются отклонения от обычного состояния женщины. Первые признаки беременности могут быть разными. Кто-то становится чрезвычайно сонливым, даже в том случае, если ночной сон достаточен, у кого-то обостряется обоняние так, что спокойно пройти мимо рыбного отдела становится невозможным, а у кого-то, кому повезло меньше, наблюдается тошнота и рвота. Важным, но не всегда достаточным признаком беременности является прекращение менструаций. От последней менструации производят отсчет при определении срока беременности.

Беременность – это всегда нагрузка на организм женщины. И как она с ней справится, зависит от исходного уровня здоровья. О том, что важным моментом для здоровья мамы и будущего ребенка является как можно раннее обращение в женскую консультацию, должны знать все. Только врач может определить беременность, ее срок, оценить состояние вашего здоровья, помочь провести мероприятия по укреплению вашего организма, подготовить женщину к родам.

Как быть, если православная христианка, осознав себя беременной, по той или иной причине испугалась?

Человек – существо крайне немощное. Не всегда и не во всем мы бываем всецело преданы воле Божией. Прежде всего, женщина должна покаяться на исповеди, что не с радостью восприняла дар Божий. Если были помыслы избавиться от беременности, то в них тоже надо глубоко и серьезно раскаяться. Как показывает опыт, часто «нежеланные» дети рождаются больными или вообще нежизнеспособными.

Нам известен случай, когда ребенок родился с тяжелым недостатком: пищевод не сросся с желудком, так что мальчика кормили через особо сделанный дренаж в брюшной полости. Ребенка готовили к сложной операции. Сама мать видела причину этого несчастья в том, что в свое время очень не хотела этой беременности и даже просила Господа Бога «прекратить» ее.

## **Как должна вести себя православная христианка во время беременности в религиозном отношении**

Прежде всего следует молиться о благополучном протекании беременности и благополучных родах. Ребенок должен быть не только выстраданным, но и вымоленным. Ибо именно молитва позволяет осознать новосозданную жизнь как дар Божий. Молитва – могучая опора для христиан; к сожалению, мир неверующий этого не ведаёт.

Беременность – особое, во многом таинственное (в духовном, да и в физическом плане) состояние христианки. Старайтесь больше молиться: утром и вечером, уходя на работу или на прогулку и возвращаясь домой, перед едой и после трапезы. Молитва освящает вашу жизнь и жизнь будущего ребеночка; обращение ко Господу, Божией Матери, к святым угодникам, к небесному покровителю, к Ангелу Хранителю помогает в житейских затруднениях, утешает душу и приводит к состоянию внутреннего покоя и смирения перед Творцом – а это так необходимо будущей маме.

Беременной следует регулярно и часто причащаться Святых Христовых Таин, так как приобщение Тела и Крови Господней не только спасительно для матери, но и оказывает благотворное действие на находящегося в ее утробе ребенка.

Одна женщина на раннем сроке беременности очень неудачно упала, так что была госпитализирована с симптомами угрозы выкидыша. В больнице поставили диагноз: «70 %-я отслойка плаценты от стенки матки». Врачи долго и честно боролись за жизнь ребенка, но, в конце концов, стали настаивать на прерывании беременности, так как дальнейшие попытки сохранить плод казались бесполезными. Тогда родственники этой женщины вызвали священника причастить ее. И совершилось самое настоящее чудо! Буквально сразу после причащения Святых Христовых Таин у больной исчезли угрожающие симптомы и наступил перелом в неблагоприятном протекании беременности.

Беременной следует как можно чаще приобщаться к святыне: пить по утрам святую воду и вкушать просфору.

По возможности читайте понемногу Священное Писание, особенно Новый Завет, да и другие духовные книги, благо их сейчас много. На богослужении беременной, особенно на поздних сроках, конечно, лучше молиться сидя ближе к окну или выходу из храма.

Существует благочестивый обычай благословляться у священника на ношение беременности, а при наступлении срока – на роды.

Естественно, беременные часто молитвенно обращаются к Божией Матери. Кто, как не Она, лучшая помощница в родах? Есть даже икона, которая так и называется «Помощница в родах».



*Прорись иконы Божией Матери «Помощница в родах»*

### **Молитва православной христианки ко Пресвятой Богородице во время беременности**

О, Преславная Матерь Божия, помилуй меня, рабу Твою, прииди ко мне на помощь во время моих болезней и опасностей, с которыми рождают чад все бедные дочери Евы. Вспомни, о Благословенная в женах, с какою радостью и любовью Ты шла поспешно в горнюю страну посетить сродницу Твою Елисавету во время ея беременности, и какое чудесное действие произвело благодатное посещение Твое в матери и в младенце. И по неисчерпаемому благосердию Твоему даруй и мне, униженнейшей рабе Твоей, разрешиться от бремени благополучно; даруй мне сию благодать, чтобы дитя, покоящееся теперь под моим сердцем, пришедши в чувство, с радостным взыгранием, подобно святому младенцу Иоанну, поклонялось Божественному Господу Спасителю, Который из любви к нам, грешным, не возгнушался и Сам стать Младенцем. Неизглаголанная радость, которою преисполнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да усладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения. Жизнь мира, мой Спаситель, рожденный Тобою, да спасет меня от смерти, пресекающей жизнь многих матерей в час разрешения и да причтет плод чрева моего к числу избранных Божиих. Услышь, Пресвятая Царица Небесная, смиренную мольбу мою и призри на меня, бедную грешницу, оком Твоея благодати; не постыди моего упования на Твое великое милосердие и осени меня, Помощница христиан, Исцелительница болезней, да сподоблюсь и я испытать на себе, что Ты – Матерь милосердия, и да прославлю всегда Твою благодать, не отвергающую никогда молитвы бедных и избавляющую всех, призывающих Тебя во время скорби и болезни. Аминь.

### **Молитва ко Пресвятой Богородице ради иконы Ее «Феодоровская»**

К кому воззову, Владычице, к кому прибегну в печали моей; к кому принесу слезы и вздыхания моя, аще не к Тебе, Царице Небесé и земли: кто исторгнет мя от тины грехов и без-

законий, аще не Ты, о Мати Живота, Заступнице и Прибежище рода человеческого. Услыши стенание мое, утешь мя и помилуй в горести моей, защити в бедах и напастех, избави от озлоблений и скорбей и всяких недугов и болезней, от враг видимых и невидимых, умири вражду стужающих мне, да избавлена буду от клеветы и злобы человеческия; такожде от своея ми плоти гнусных обычаев свободи мя. Укрой мя под сению милости Твоея, да обрящу покой и радость и от грехов очищение. Твоему Матернему заступлению себя вручаю; буди мне Мати и надежду, покров и помощь и заступление, радость и утешение, и скорая во всем Помощнице. О чудная Владычице! Всяк притекающий к Тебе, без Твоея всеильныя помощи не отходит: сего ради и аз недостойная к Тебе прибегаю, да избавлена буду от внезапныя и лютыя смерти, скрежета зубоваго и вечнаго мучения. Небесное же Царствие получитьи сподоблюся и Тебе во умилении сердца реку: Радуйся, Мати Божия, Предстательница и Заступница наша усердная, во веки веков. Аминь.

Во время самих родов женщине необходима молитвенная поддержка членов ее семьи. Родственники в этот день могут заказать молебен в церкви, а также помолиться дома: прочесть, например, акафист Божией Матери, завершив его молитвами о благополучном разрешении от бремени.



*Прорисъ иконы Божией Матери «Федоровская»*

## **Нужно ли беременной православной христианке наблюдаться у врача?**

Да, действительно, ведь рожали же двести лет назад здоровые русские женщины здоровых детей? Но где теперь найти такую женщину в нашем мире, отравленном выхлопными газами и нитратами? Многие современные женщины имеют слабую родовую деятельность, поэтому им необходим тщательный медицинский контроль. Слишком великая ответственность на них возложена Господом Богом, чтобы халатно относиться к своему здоровью во время беременности. Поэтому нужно стараться исполнять все рекомендации врача. Конечно, наши женские консультации не без недостатков... Строго говоря, женщина может воспротивиться совету врача только в одном случае: когда неверующий врач настаивает по тем или иным причинам на искусственном прерывании беременности.

Мы должны понимать ограниченность медицинских средств. Медицина далеко не все-сильна. Но и развивается она не без Промысла Божия. Так что, порой, именно медицина оказывается тем спасительным костылем, без которого невозможно не упасть. Не случайно мудрый оптинский старец Нектарий вопрошал на исповедях: «Не пренебрегал ли лечением у врачей?»

Часто в православной среде от болящих приходится слышать почти приказное: «Пусть Бог меня Сам исцелит». Сколько гордыни в этом заявлении! Говорящий так считает себя достойным чуда. Но тут его ждет жестокое разочарование. Воля Божия – обустроить наше спасение, как вечное так и временное, через людей и лишь в некоторых исключительных случаях, по одному лишь Ему ведомому Промыслу, Господь нарушает Им же установленный порядок и сотворяет чудо – дело сверхъестественное.

Ни в коем случае нельзя обращаться к так называемым целителям и экстрасенсам. Эти люди во время своих сеансов действуют демонической силой. Обращение к ним может нанести огромный духовный и физический вред, порой почти неисправимый, не только матери, но и ее будущему ребенку.

## Основные врачебные рекомендации беременной

1. При первых признаках беременности обращайтесь в женскую консультацию и выполняйте все назначения врача.

2. Как можно раньше начинайте посещать «Школу молодой матери» при женской консультации, что несомненно положительно скажется на вашем здоровье и на благополучии будущего младенца.

3. Обязательно проверьте свое здоровье, подлечитесь, если у вас выявятся какие-то заболевания. Для этого посетите терапевта, стоматолога, отоларинголога и по назначению акушера-гинеколога проведите необходимые лабораторные исследования крови и мочи.

4. Старайтесь не работать в ночную смену, администрация предприятия должна это обеспечить.

5. Во время беременности не допускайте контакт с профессиональными вредностями, а также пребывание на сквозняке и длительное охлаждение.

Будущая мама должна знать, что на процесс внутриутробного развития плода существенное влияние оказывают ряд факторов, которые могут быть повреждающими. Основные из них – заболевания матери, ее возраст, лекарственные препараты, никотин и алкоголь, экологические факторы и производственные вредности.

Плод в утробе матери может быть поражен различными вирусными инфекциями. Опасными являются краснуха, герпес, грипп и эпидемический паротит (свинка). Надежных специфических мер профилактики этих заболеваний не существует, но благодаря наличию защитных механизмов плацентарного барьера и иммунитета матери, заражение плода происходит далеко не всегда. И тем не менее, будьте осторожными, особенно в эпидемию гриппа, принимайте все возможные меры профилактики.

На плод, особенно в ранние сроки беременности (до 12 недель), могут оказывать вредное влияние лекарственные препараты. Антибиотики, сульфаниламидные препараты, гормоны, противодиабетические средства, а также витамины группы В, ретинол, аскорбиновая кислота в избыточном количестве могут оказывать токсическое действие на плод. Не принимайте самостоятельно никаких препаратов во время беременности. Запомните, что самолечение в данной ситуации очень опасно.

*Алкоголь* вызывает токсическое воздействие не только на плод, но и непосредственно на половые клетки родителей, вызывая пороки развития плода. Поверьте, дети с симптомами врожденного алкоголизма представляют из себя жуткое зрелище.

*Никотин* легко проникает через плаценту и служит «проводником» для других токсичных веществ. Курение матери значительно увеличивает число мертворождений и преждевременных родов. Новорожденные у курящих матерей плохо развиваются, чаще болеют. Трудно бывает справиться с вредной привычкой, но если это необходимо ради вашего ребенка, то постарайтесь, с помощью Божией, отказаться от курения.

К повреждающим факторам среды относят ионизирующую радиацию, промышленные выбросы практически всех производств, вибрацию, пестициды, ряд консервантов и красителей.

Дорогие будущие мамы! Никто больше, чем вы, не заинтересован в рождении здорового ребенка. Помните об этом с самого начала беременности, переходите на работу, не связанную с опасностями для ребенка, правильно питайтесь, уделяйте больше внимания своему здоровью. Ведь вы в особом положении!

## **Угроза невынашиваемости (мнение священника)**

Женщина должна быть очень внимательна к протеканию беременности. В случае появления угрожающих признаков – болей в животе, кровотечений – необходимо немедленно обратиться к врачу и, по мере надобности, госпитализироваться.

Существует мнение: зачем бороться с угрозой выкидыша. Ведь если есть воля Божия, то Господь сохранит ребенка, если нет – беременность прервется. Подобный взгляд – неправильный. При возникновении угрозы невынашиваемости необходимо бороться за жизнь плода всеми средствами, в том числе и медицинскими.

Сейчас очень многие женщины (едва ли ни треть) вынуждены ложиться в клинику на сохранение.

Причин невынашиваемости много. Это и общая слабость современных женщин, и неблагоприятная экологическая обстановка: на естественный токсикоз, вызванный беременностью накладывается влияние ядов, поступающих из окружающей среды (воздуха, загрязненной воды, отравленной химикатами пищи). Причиной невынашиваемости может быть слабость мышц матки, что является следствием малоподвижного образа жизни и отсутствием полноценных физических нагрузок. Низкий гормональный фон, то есть недостаток женских гормонов в крови матери, также может стать причиной невынашиваемости.

Ранее сделанные аборт часто приводят либо к бесплодию, либо серьезно осложняют протекание беременности, что является роковой расплатой за этот грех.

Часть случаев невынашиваемости связана с инфекциями, которые передаются женщине, как правило, в результате «неблагочестного жития». При том ужасающем падении нравственности, свидетелями которого мы сейчас являемся, удивляться массовому распространению такого рода болезней не приходится.

Во всех перечисленных случаях необходимо проходить курс лечения, рекомендованный врачом. Есть и другая сторона, почему Господь не попускает родиться ребенку. Предупедев рождение инвалида или психически больного ребенка, или злодея, который станет тираном для родителей и ужасом для окружающих людей, или что-либо подобное, Господь попускает произойти выкидышу. Мучения для младенца и непосильный крест для семьи, который она не сможет понести, несовместимое с будущей жизнью заболевание, Господь, по милосердию Своему, заменяет преждевременным прерыванием беременности. Поэтому мама, у которой произошел выкидыш, должна не хулить Бога и судьбу, а благодарить Его, ибо не знает, чем бы обернулась эта беременность для нее в будущем.

Есть исключение, когда мама все-таки считается виновной в выкидыше – при ее неосторожном поведении, приводящем к чадонизвержению. Это может быть неосторожный подъем тяжестей, толкотня в общественном транспорте, травма по неосторожности, резкие неосторожные движения руками и верхней половиной туловища, бег за транспортом и т. д. В этом случае женщина, у которой произошел выкидыш, считается невольной убийцей. К причастию и другим таинствам Церкви она допускается только тогда, когда священник вычитает над ней специальную молитву из Требника «О невольное убийство впавшей» и отпустит грехи.



## Питание беременной женщины

Беременность предъявляет повышенные требования к организму женщины.

Полноценное, достаточное по калорийности питание беременной женщины имеет большое значение для рождения здорового ребенка.

Исследования показали, что при недостаточном и некачественном питании чаще происходят выкидыши, различные отклонения в состоянии здоровья новорожденных, рождаются дети с малым весом и др.

## Правила питания для беременных

Перед едой обязательно помолитесь:

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

Или:

Очи всех на Тя, Гóсподи, упова́ют, и Ты дае́ши им пищу во благовремении, отверза́еши Ты щедрую руку Твою и исполня́еши всякое живóтно благоволе́ния.

1. Основной принцип питания – умеренность, основная тенденция – сведение суточного рациона к рациональному, адекватному минимуму, главное условие правильного построения пищевого режима – разнообразие стола.

2. Есть ровно столько, сколько нужно, чтобы покрыть затраты энергии, необходимые уже на двоих.

3. Из-за стола выходить с ощущением легкого голода.

4. Не нарушать основных элементов режима питания (ешьте с учетом вашего биоритма).

5. Включать в суточный рацион как можно больше овощей, фруктов, ягод в натуральном виде. Разнообразить меню.

6. Ограничивать себя в рафинированной пище, особенно в сладких блюдах. Желательно исключить жареную пищу и сократить употребление соли до 4–6 г в сутки.

7. Принимать пищу лучше в одни и те же часы. Это поддерживает выработанные условные рефлексы, улучшает аппетит и усвоение пищи. Беспорядочный прием пищи, особенно перед сном, способствует появлению различных заболеваний плода (ожирение, сахарный диабет и др.).

8. В приеме пищи должен быть следующий режим: не рекомендуется есть сразу после пробуждения от сна и менее чем за 2–3 часа до отхода ко сну, интервалы между приемами пищи должны быть не менее 4–5 часов.

9. Не рекомендуется прием пищи при физической или умственной усталости, в этом случае перед приемом пищи следует отдохнуть, ибо сам процесс переваривания нуждается в затрате энергии.

После еды поблагодарите Господа за трапезу:

Благодарим Тя, Христé Бóже наш, яко насы́тил еси́ нас земных Твоих благ; не лиш́и нас и Небéснаго Твоего Цáрствия, но яко посреде́ учеников Твоих пришéл еси́, Спа́се, мир да́й им, прииди́ к нам и спаси́ нас.

## Рацион беременной

В рационе беременной женщины белок должен составлять 100–120 г в день, причем 70 % – животного происхождения (молоко, творог, сыр, яйца, мясо, рыба).

Потребность в жирах – от 80 до 100 г, из них не менее 20 г растительных.

Углеводы должны поступать в организм беременной в количестве 350–400 г в сутки.

Избыток углеводов ведет к формированию чрезмерно крупного плода и неизбежным, в связи с этим, риском травматизации во время родов. Поэтому во второй половине беременности ограничивают количество углеводов до 300–350 г в день за счет уменьшения в рационе хлеба, мучных изделий, сахара.

Здоровая беременная женщина может употреблять привычную пищу при некотором увеличении продуктов, содержащих полноценные белки (кефир, творог, простокваша, сыр).

Чтобы обеспечить организм женщины и развивающегося плода минеральными солями и витаминами в достаточном количестве, беременная женщина должна получать свежие овощи и фрукты, ягоды, огородную зелень.

Исходя из рекомендаций Института питания АМН суточный набор продуктов для женщин в первой половине беременности может быть следующим:

Мясо – 150 г.  
Рыба – 50 г.  
Яйцо – 1 шт.  
Молоко – 500 мл.  
Сметана – 20 г.  
Масло растительное – 20 г.  
Овощи разные – 400–500 г.  
Фрукты – 400–500 г.  
Сахар – 40 г.  
Хлеб ржаной – 150 г.  
Хлеб пшеничный – 150 г.  
Творог – 200 г.  
Масло сливочное – 25 г.  
Крупа и макаронные изделия – 60 г.  
Картофель – 150 г.

Во второй половине дня пищевая нагрузка должна быть меньше. Распределение пищевого рациона может быть следующим: завтрак – 30 %, обед – 40 %, полдник – 10 %, ужин – 20 %. Последний прием пищи за 2–3 часа до сна должен состоять из легко перевариваемых продуктов (кефир, простокваша, творог со сметаной, мед).

## Примерное меню беременной

*Завтрак* – яйцо или омлет, салат из свежих овощей, молочная каша или тушеные овощи, хлеб с сыром, кефир, свежие фрукты или ягоды.

*Обед* – салат из свежих овощей с зеленью, борщ, овощной суп или уха, тушеное мясо или отварная рыба с картофелем, фруктовый или ягодный сок.

*Полдник* – сырники или творожная запеканка со сметаной, винегрет, свежие фрукты, фруктовый сок или отвар шиповника.

Беременным женщинам надо следить за регулярной работой кишечника, так как увеличенная матка сдавливает толстый кишечник, что предрасполагает к запорам. Употребляя в

пищу различные овощи (свеклу, капусту), свежие фрукты (сливы, абрикосы), ревень и чернослив, можно добиться регулярного стула.

Необходимо учитывать, что современная среда обитания человека загрязнена отходами жизнедеятельности человека. Воздух, вода, земля нашей планеты загрязнены огромным количеством отходов промышленного производства, в среде обитания повышены радиоактивность, содержание фреона, кислот, щелочей, нитратов и многих других вредных для здоровья человека веществ. Наиболее беззащитным перед этими вредоносными факторами оказывается ребенок. Находясь в утробе матери, он уже подвержен воздействию вредных факторов среды обитания в случае, если беременная употребляет в пищу загрязненные продукты, принимает лекарственные препараты.

Мать может и должна защитить своего ребенка на всех этапах его жизни, начиная с периода беременности. Учитывая экологически неблагоприятную среду обитания, следует варить мясо и рыбу (куски массой 100–200 г) в большом количестве воды. Варят 5–10 минут, затем извлекают и доводят до готовности на пару или готовят различные рубленые изделия. При приготовлении грибов, корнеплодов желательно первую воду после закипания слить, а затем только варить до готовности. Морепродукты очень полезны в рационе беременной женщины (океаническая рыба, креветки, морская капуста и др.). Они содержат йод, магний, полиненасыщенные жирные кислоты. Добавление пшеничных отрубей, дробленного зерна, яблок, слив, тыквы усиливает перистальтику кишечника, способствует выведению ядовитых веществ.

Способствует очищению организма от вредных веществ, попадающих в организм и образующихся в процессе жизнедеятельности, прием значительного количества сырой пищи, которая к тому же является источником витаминов и биологически активных веществ. В состав сырой пищи входят все растительные продукты, которые можно есть в натуральном виде.

## **Сырая растительная пища в рационе беременных**

На земном шаре существуют около 600 видов съедобных фруктов, около 200 видов орехов, около 300 видов овощей, корнеплодов, клубней, бобовых растений, листьев, стеблей, почек, зерен, цветков.

Растительная пища в основном содержит углеводы, витамины и минеральные соли, в ней содержатся в достаточном для питания количестве жиры и белки.

Больше всего белков содержат бобовые (соя, чечевица, фасоль, горох), орехи, шпинат, цветная капуста, пшеница. Все виды орехов содержат необходимые аминокислоты.

Масла растительного происхождения – прованское, подсолнечное, льняное, конопляное, кокосовое, бобовое, кукурузное, миндальное, пальмовое, хлопковое и др.

Сыроедение противостоит запорам, нормализует обмен веществ и, благодаря сырой целлюлозе (клетчатке), является идеальным средством выведения ядов из организма, как попавших в него извне, так и образовавшихся в организме в процессе жизнедеятельности. Гниения и брожения в кишечнике они не вызывают.

Ниже приведены блюда, в которых используются сырые продукты питания. Порции указаны из расчета 2 блюда на одну трапезу и рассчитаны на одного взрослого человека. Если трапеза состоит из одного блюда, можно увеличить порцию.

*Латук с орехами.* Выложить на тарелку 120 г латука (свежих, красивых листьев), а на край тарелки – 10 грецких орехов (целых или дробленых).

*Зеленый лук с орехами.* Взять немного свежего зеленого лука – 50 г (небольшой пучок) и приправить какими-нибудь орехами (очень подходят фисташки) – 50 г.

*Редиска на салате.* Выложить вперемешку на двух больших отборных листках салата 100 г редиски и 10 грецких орехов или 20 фисташек. Редиску подавать, оставив от 1 до 2 см стебельков, если они достаточно хороши.

*Редиска целая со сметаной.* Выложить венком на блюдечке 10–15 отборных редисок (100 г), налить на середину 2 столовые ложки сметаны, посыпать рубленым зеленым луком (1 чайная ложка). Редиску следует класть со стебельками до 1 см высоты (если они свежие), чтобы можно было брать за стебельки и обмакивать в сметану.

*Редиска в кислом молоке.* В стакан простокваши положить 15 редисок, нарезанных четвертушками. Можно добавить 1 чайную ложку нарезанного укропа или петрушки.

*Пудинг из редиски.* 15 редисок (100 г) натереть, прибавить пряных трав, например, петрушки, мяты и 1 чайной ложки молодого тмина, 6 столовых ложек молодых орехов (50 г). Перемешать, придать форму, украсить салатом, редиской.

*Пудинг из творога и редиски.* 3 столовые ложки творога (75 г) перемешать с 3 нарубленными редисками и 1 чайной ложкой нарубленного зеленого лука. Сверху уложить 3 редиски, нарезанные половинками. Обложить пудинг несколькими листьями свежего хорошего салата.

*Салат из шпината.* Нарезать крупно 1 горсть шпината (примерно 50 г). Положить сверху 3 столовые ложки (с верхом) квашеной капусты. Приправить 1 столовой ложкой растительного масла и 3–4 стебельками рубленого зеленого лука, добавить 1 столовую ложку клюквы.

*Блюдо из ревеня.* 125 г стеблей ревеня мелко нарезать, прибавить сок 4 лимона, 1 столовую ложку меда и 2 столовые ложки взбитых сливок, насыпать сверху 2 столовые ложки тертых орехов (15 г).

*Салат из свекольной ботвы.* Порубить 80 г свекольной ботвы и несколько листьев салата (20 г). Облить 1 столовой ложкой подсолнечного масла и перемешать. Взболтать яйцо с соком 1 лимона, прибавить укропа, петрушки.

*Огуречный салат.* Пару огурцов порубить, выкинув семена, приправить луком, петрушкой, зеленой сельдерея (по вкусу) и 30 кедровыми орешками.

*Огурец в кислом молоке.* Порубить крупно 1 огурец (средней величины), вылить на него 1 столовой ложки простокваши или кислого молока, пахтанья. Посыпать укропом.

*Огурец с томатами.* Порубить огурец на крупные куски, 1 томат средней величины порезать на ломтики, положить сверху и присыпать 4 столовыми ложками тертых орехов.

*Салат с капустой и огурцами.* Нарубить 50 г салата (5 столовых ложек), 50 г свежей капусты – все это смешать с 3 столовыми ложками подсолнечного масла, порезать и добавить 1 большой огурец и 1 столовую ложку меда.

*Салат из цветной капусты.* 50 г цветной капусты нарубить с таким же количеством моркови, прибавить 2 столовые ложки зелени (сельдерея или петрушки) – около 25 г, смешать и добавить подсолнечного масла и меда (по 1 столовой ложке).

*Салат из свежей капусты.* Мелко изрубить 100 г свежей капусты, добавить 4 столовые ложки сока ревеня, по 1 столовой ложке меда и молодого тмина. Вместо ревеня можно взять ягодный сок.

*Три вида овощей.* Тертую морковь перемешать с мелко измельченным сырым картофелем и положить рядом с мелко нарубленной свежей капустой (все берется по 1 столовой ложке).

*Капуста с помидорами.* Нарубить 100 г свежей капусты. Средней величины помидор разделить продольно на осьмушки, положить на капусту и полить подсолнечным маслом, добавить столько же сока красной смородины и мелко нарубленных эстрагона или душистых трав, лучше всего мятных (все берется по 1 столовой ложке). Дать постоять 1 часа до подачи.

*Горошек с орехами.* 50 г зеленого горошка подать с 6 грецкими орехами.

*Горошек с помидорами.* 50 г свежего зеленого горошка перемешать с 120 г сырого томатного пюре (давленные томаты, протертые с кожурой). Налить 2 столовые ложки подсолнечного масла. Насыпать сверху щепотку петрушки.

*Проросший горох с медом.* 100 г зерен гороха, довольно зрелого, мочить в течение двух суток в небольшом количестве воды, лучше всего в глиняном или фарфоровом сосуде, помещенном в теплое место. Воду менять три раза в сутки и каждый раз горох перемешивать в теплой воде. Можно накрыть войлоком. Когда горох размокнет и начнет прорасти, слить воду. Горох хорош и без всякой приправы, но можно добавить 2 столовые ложки меда. Можно вместо меда приправить горстью салата и 1 столовой ложкой растительного масла.

*Брюссельская капуста с петрушкой и латуком.* Положить рядом на тарелку 60 г брюссельской капусты, 50 г рубленого салата, 50 г нашинкованной или натертой моркови (1 моркови средней величины) и добавить подливку: 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовой ложки лимонного или другого натурального сока, например, смородинового, посыпать 1 столовой ложки рубленого зеленого лука, 1 чайная ложка петрушки и щепотка молотого тмина.

*Кольраби с морковью.* 80 г корневища кольраби натереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать с 70 г тертой моркови, приправить 2 столовыми ложками сока смородины и укрывать 3 листьями салата.

*Морковь с картофелем.* Натереть 100 г моркови, смешать с 2–3 столовыми ложками кислого фруктового или ягодного сока, прибавить 50 г сырого картофеля и смешать, можно еще добавить 1 чайную ложку рубленого лука и несколько листьев салата.

*Морковь с зеленым луком.* На 100 г моркови взять 30 г зеленого лука, перемешать, приправить 1 столовой ложкой растительного масла и мелко порубленным огурцом.

*Морковь со сметаной.* 100 г моркови нашинковать, добавить 2 столовые ложки сметаны или сливок.

*Красный салат.* 25 г свеклы натереть, смешать с 60 г тертой моркови, добавить в эту смесь 30 г мелко рубленого сырого картофеля, приправить ложкой подсолнечного масла, добавить 2 чайные ложки клюквенного или другого ягодного сока, 10 г мелко нарубленного лука (2 средней луковицы). Можно посыпать сахарной пудрой, но лучше медом.

*«Кровоочистительный» салат.* Натереть 50 г свеклы, столько же моркови, прибавить 50 г мелко нарубленной капусты. Приправить 1 столовой ложки подсолнечного масла или 6 столовой ложки меда. Положить сверху 1 столовой ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты – кольраби.

*Морковь с сельдереем.* 100 г тертой моркови, нарубленный сельдерей (1 большой стебель с листьями). Прибавить 1 початок небольшого латука (салата). Приправить подсолнечным маслом и ревеневым, щавелевым или ягодным соком (все взять по 1 столовой ложке).

*Салат из спаржи.* Нарезать 50 г спаржи, прибавить 25 г зеленого лука, 50 г молотых орехов (любых), 1 столовую ложку меда, все перемешать.

*Молодая редька с капустой.* 50 г редьки или редиски нарезать мелкими кубиками, прибавить 25 г рубленой капусты, 1 столовую ложку подсолнечного масла и 3 столовые ложки порошка из ржаных сухарей. Подать на листе салата.

*Оранжевый творог.* 120 г моркови натереть и перемешать со 100 г творога.

*Салат из помидоров.* Измельченные помидоры смешать с небольшой натертой луковицей и сбитым яичным белком (1 яйцо). При сбивании лучше прибавить несколько капель лимонного сока или сока красной смородины. Насыпать сверху 1 столовую ложку рубленой петрушки или сельдерея и 1 столовую ложку молотых орехов или сахарной пудры (последний лучше заменять медом).

*Салат из зеленой фасоли.* 60 г нежных стручков нашинковать, сняв волокнистые части, прибавить 50 г крупно нарезанного салата и 2 столовые ложки подсолнечного масла или меда.

*Картофель с капустой.* Нарубить мелко и смешать: 40 г картофеля, 60 г капусты, 25 г лука и приправить 6 столовыми ложками огуречного свежего сока или рассола, можно приправить травами, тмином, орехами.

*Салат из лука-порей.* Мелко нарубить 60 г порея (не грубого), приправить 3 столовыми ложками майонеза, дать постоять 1 час. Добавить 1 столовую ложку рубленого сельдерея (листья), щепотку тмина и 1 столовую ложку медовой воды (1 чайная ложка меда на 2 столовые ложки воды).

*Летнее крошево.* 30 г огурцов, столько же сельдерея, редиски или репы, 2 маленькой луковицы мелко нарезать, все смешать, приправить любой подливкой и накрыть десятком небольших листьев салата.

*Блюдо из тыквы.* Натереть одну небольшую морковь. Прибавить 50 г рубленой тыквы, 25 г тертого сельдерейного корня и 10 грецких орехов в любом виде.

## Зимние овощные блюда

*Розовая кислая капуста.* 100 г кислой капусты смешать с 2–3 столовыми ложками свекольного сока (или 3 столовыми ложками тертой свеклы). Можно прибавить 2 небольшой луковицы. Прибавить 1 столовую ложку подсолнечного масла.

*Кислая капуста с яблоками.* В 100 г кислой капусты положить 1 антоновского яблока средней величины, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 небольшой луковицы.

*Кислая капуста с картофелем.* 125 г капусты, 100 г картофеля и 1 небольшой луковицы смешать с 11 столовой ложки подсолнечного масла. Можно прибавить 1–2 столовые ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляную грушу (топинамбур).

*Кислая капуста со сметаной.* В 100 г капусты нарезать 1 небольшой луковицы, положить сверху или отдельно 3 столовые ложки сметаны. Можно добавить 1 нарезанного огурца.

*Картофельный салат.* 50 г нарубленного картофеля, 240 г свежей рубленой капусты, 1 столовую ложку меда, 2 чайные ложки натертого корня петрушки или сельдерея. Вместо меда можно взять 1 столовую ложку подсолнечного масла. Можно прибавить 1 чайной ложки молотого тмина.

Эти напитки, богатые витаминами и минеральными веществами, готовятся очень быстро. Они помогут вам быть чаще в хорошем настроении.

*Молочный коктейль с клубникой.* 100 г клубники промыть и раздавить вилкой. В миксере смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока, 1 чайной ложкой меда и 200 г пахты. Вместо клубники используют малину.

*Морковный напиток.* 100 г моркови мелко нарезать, 1 пучка петрушки помыть, листочки оборвать. Морковь и петрушку при помощи миксера смешать с 100 г кефира. Можно поперчить и посолить.

*Виноградный сок с квасом.* 0,1 л кваса смешать с 0,1 л сока красного винограда. Долить минеральной воды. Бокал можно украсить несколькими ягодами винограда. Подавать такой коктейль рекомендуется в охлажденном виде.

*Сок груши с квасом.* 0,1 л хлебного кваса смешать с 0,1 л грушевого сока и подсластить 1 чайной ложкой меда.

*Апельсиновый напиток.* Сок двух апельсинов смешать в миксере с 0,1 л молока, 2 столовыми ложками грушевого сока, 2 столовыми ложками молотых отрубей и щепоткой имбиря. Подавать в охлажденном виде.

*Ананасовый напиток.* 150 г ананаса, 2 чайные ложки меда, 1 столовую ложку молотых пшеничных отрубей и 0,1 л обезжиренного молока перемешать в миксере. Добавить 0,1 л молока и украсить измельченными фисташками.

*Грейпфрутовый напиток с отрубями.* Сок 1 грейпфрута перемешать с 0,1 л пахты, 1 столовой ложкой меда и 2 столовыми ложками молотых отрубей. Оба коктейля также вкусны в охлажденном виде.

*Манговый напиток.* 1 плода манго очистить от кожуры и разделить на крупные куски. Пюрировать с 1 столовой ложкой меда, 1 столовой ложкой сока лимона, 1 столовой ложкой молотых пшеничных отрубей и 0,125 л молока.

## Каким должен быть пост для беременных?

Во время беременности и, особенно, в определенные ее периоды (например, во время формирования костной ткани), недостаток тех или иных веществ в организме матери может

отрицательно сказаться на развитии ребенка. Беременность традиционно воспринимается церковным сознанием как извинительная немощь, исключение из канонических правил. 8-е правило Тимофея Александрийского говорит о том, что «жене, родившей в четыредесятницу Пасхи, повелевает не соблюдать узаконенного поста, но подкреплять себя насколько можно и употреблением вина, и умеренной пищей, ибо пост придуман для обуздания тела, а когда оно слабо, то не нуждается в обуздании, а в помощи, чтобы оздороветь собрать прежнюю силу». Пост для беременных должен быть послабленным и меру его лучше согласовать со священником. Те тяготы и ограничения, которые переносит беременная женщина на протяжении 9 месяцев, и есть в известном смысле пост. Ведь беременной приходится ограничивать себя даже в потреблении воды!

### **Какие продукты способствуют укреплению зубов?**

Чтобы зубы у ребенка были здоровыми, мать еще во время беременности должна правильно питаться сама, а своему малышу обеспечить сначала грудное вскармливание, а затем и разнообразный стол, соответствующий возрасту. Укреплению зубов, профилактике кариеса особенно способствуют продукты, содержащие фтор (преимущественно морская рыба) и кальций (творог, сыр, молоко).



## **Одежда беременной женщины**

К одежде беременной женщины предъявляются некоторые требования.

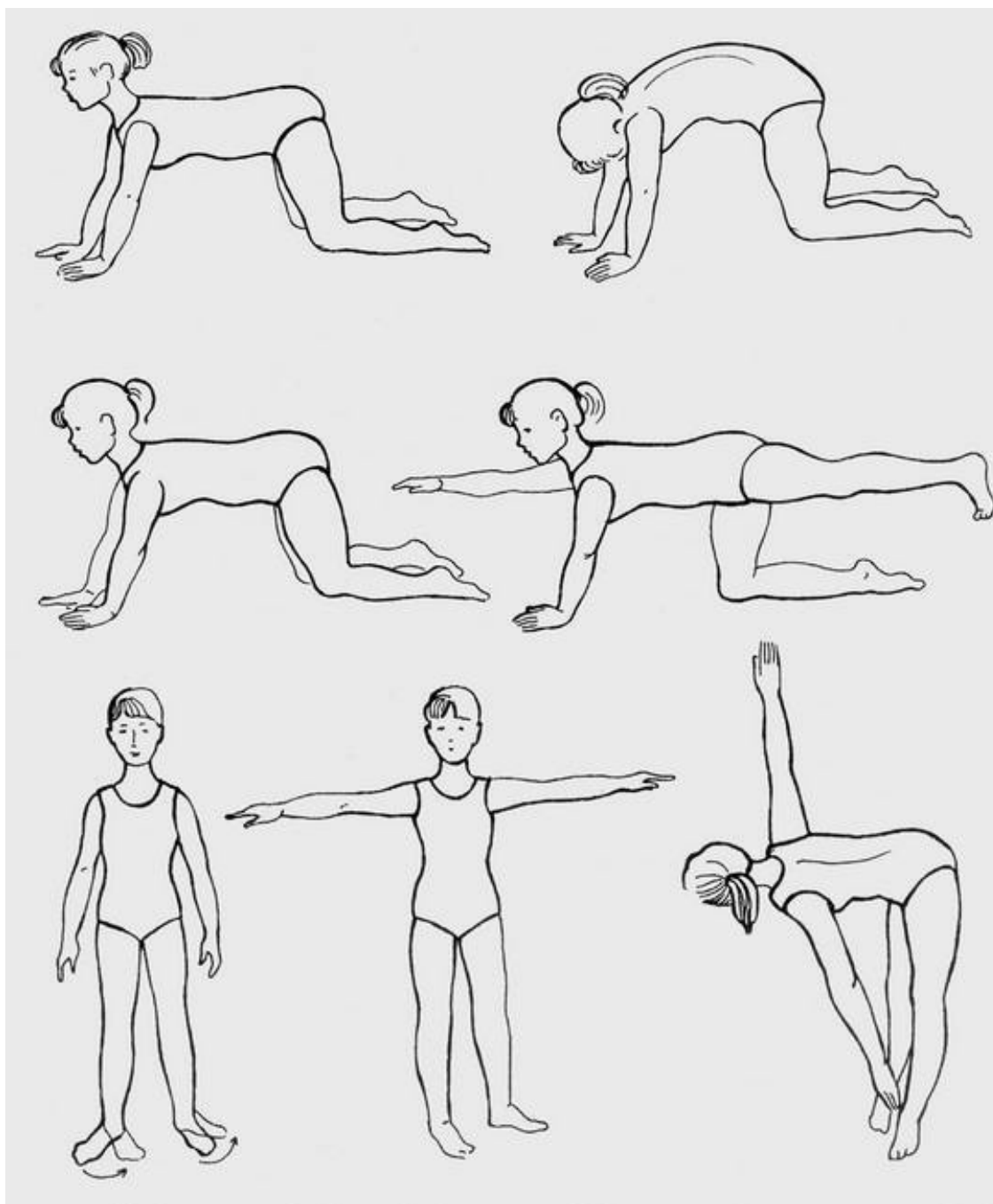
1. Она не должна быть из синтетических тканей, т. к. последние могут раздражать кожу, ухудшать теплообмен, не пропускать воздух и из-за этого ухудшать самочувствие.
2. Платье должно быть свободным, чистым, опрятным.
3. Не обойтись без теплого сарафана с несколькими блузами.
4. Для продолжительных прогулок приобретите удобную обувь на низком каблуке.
5. Нельзя перетягивать живот тугими резинками и поясом, так как это ухудшает кровообращение в брюшной полости, что может сказаться на развитии плода.

Во второй половине беременности хорошо поддерживать живот удобным бандажом, что препятствует отвисанию живота и поможет женщине сохранить хорошую фигуру после родов.

## **Занимайтесь физкультурой**

Если беременность протекает без осложнений, то занимайтесь физкультурой. Если вы начнете заниматься физическими упражнениями до зачатия, то у вас больше шансов избежать таких неприятных явлений как токсикоз, повышение артериального давления, избыточная масса тела. Кроме того, физкультура поможет лучше перенести неудобства, связанные с беременностью (боли в спине, расширение вен и т. д.), или вовсе избежать их, облегчит роды, поддержит в форме мускулы, и после родов тело не будет дряблым.

В предлагаемых упражнениях нет ничего особенного, но не нужно доводить себя до изнеможения. Вы должны исключить движения, выполняя которые нужно нажимать на живот, а также те, выполнение которых может повлиять на мышцы живота (например, прыжки на месте, упражнения для мышц живота). Неприятных ощущений, тем более – болей в животе, возникать не должно. Если они все же появляются, значит, вы злоупотребляете занятиями. Подходящие упражнения должны быть обязательно одобрены врачом.



*Для развития гибкости позвоночника.* Встать на колени, руки упираются в пол, колени слегка раздвинуты, вес тела равномерно распределяется между руками и ногами, спина прямая, поясницу не прогибать. Сделайте легкий выдох, затем округлите (выгните) спину, как кошка, опуская голову и сжимая ягодицы. Сделайте вдох, вернитесь в изначальное положение. Это упражнение действует на мышцы спины и способствует укреплению ягодиц.

*Чтобы сохранить хорошую осанку.* Исходная позиция та же. Вдохните, затем, выдыхая, горизонтально вытяните вперед правую руку как можно дальше. Одновременно горизонтально вытяните назад левую ногу. Пальцы руки вытянуты вперед, ступня согнута, пальцы ноги обращены к полу. Туловище представляет линию, параллельную полу. Не прогибать поясницу. Встаньте на четвереньки, поменяйте руку и ногу (теперь левая рука, правая нога). Это упражнение укрепит мышцы поясницы до того, как живот станет большим – носить его будет гораздо легче.

*Для поддержания формы бюста и талии.* Встаньте. Ноги прямые. Ступни раздвинуты чуть шире бедер. Поверните правую ступню внутрь под углом 45, а левую – наружу под углом 90. Горизонтально в стороны вытяните руки, затем слегка поверните туловище вправо. Дотроньтесь кистью левой руки до подъема левой ноги, правую руку вытяните к потолку. Когда тело будет максимально напряжено, повернитесь влево.

## Самочувствие беременной женщины

Если самочувствие беременной женщины нарушается, к примеру, появляется слабость, быстрая утомляемость без объективных причин, то можно использовать безвредные укрепляющие народные средства, например: 1 стакан овса заливают 1 л воды и томят в духовом шкафу до выпаривания 1/4 части жидкости, процеживают и пьют слизистый отвар с медом, сливками по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. И еще один рецепт: овсяные хлопья – 1 столовая ложка, вода – 3 столовые ложки, сок лимона – из 1/2 лимона, яблоко или груша (или 1 стакан клубники, малины, смородины, черники, ежевики), молоко сгущенное (или сметана) – 1 столовая ложка, орехи (грецкие, миндаль, кедровые) – 1 столовая ложка, сухофрукты – 1 столовая ложка.

Настоять в воде овсяные хлопья в течение нескольких часов, затем добавить лимонный сок, протертые свежие фрукты, сгущенное молоко. Хорошо размешать, посыпать измельченными сухофруктами и орехами. Съесть в 2–3 приема.

Полезны ароматные травяные чаи с использованием таких лечебных растений, как ромашка, ежевика, шиповник, мята, липа и др. Приводим рецепты:

1. Листья черной смородины – 5 частей, листья ежевики – 2 части, плоды шиповника – 3 части.

2. Плоды боярышника – 2 части, цветки липы – 2 части, плоды шиповника – 4 части.

Сбор измельчают, смешивают и хранят в стеклянной банке под крышкой в сухом, прохладном, защищенном от света месте не более года.

Заваривают из расчета 1–2 чайные ложки на стакан кипятка в термосе (настаивают 1–2 часа). Пьют как чай.

Улучшению состояния здоровья беременных способствуют прогулки в парках, садах, лесах.

Многие растения (ель, береза, сосна, черемуха, малина, дуб, можжевельник, черника, брусника) выделяют дезинфицирующие летучие вещества (фитонциды). Это будет хорошей профилактикой простуд. А естественные ароматы растений восстанавливают защитные силы организма, создают хорошее настроение, положительно воздействуют на центральную нервную систему и, следовательно, на весь организм. Лучшее время для прогулки – вторая половина дня. Гуляйте и оздоравливайтесь. Запах березы улучшает работу сердца и легких. Запах ели, тополя нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Запах дуба снижает давление. Воспользуйтесь этим растением, если у вас начинается токсикоз и повышается давление. Воздух вокруг малинника, брусничника, черничника, можжевельника, крапивы очищен от микробов, вирусов. Можете сделать букет из этих растений, они очищают помещение даже в сухом виде, а хотите – воспользуйтесь ароматами благовоний. Эфирные масла создают спокойное настроение, облагораживают помещение. Их сейчас большой выбор. Так, лавандовое, можжевельниковое, жасминовое масла тонизируют. Запах ромашки, душистой герани успокаивает, снимает бессонницу. Запах лавра благородного избавляет от спазмов. Запахи камфары, мяты, кедра, пихты, лимона снимают усталость. Мятное и чесночное масла повышают адаптацию организма к условиям внешней среды.

## Поздний токсикоз беременности

Серьезное осложнение второй половины беременности – поздний токсикоз. Часто это не совсем верное название вводит женщин в заблуждение. Они считают по аналогии с токсикозом первой половины беременности, что и поздний токсикоз должен проявляться тошнотой, рвотой, и недоумевают, когда врач ставит им этот диагноз: «У меня не может быть токсикоза, меня ведь не тошнит»...

Между тем поздний токсикоз в отличие от раннего – явление коварное и опасное. Коварное тем, что признаки заболевания: скрытые отеки, повышенное артериальное давление, наличие белка в моче – могут не ощущаться самой женщиной. Их обнаружит только врач. Опасное тем, что вследствие значительных обменных нарушений страдает прежде всего плацента, а значит, и плод. Ребенок недополучает кислород и питание, а это отражается на его нервной системе, не обходятся без травмы роды.

У женщины при позднем токсикозе нарушается водный и солевой обмен, задерживаются в организме вода и натрий, одновременно повышается проницаемость сосудистых стенок, жидкость из сосудов попадает в ткани, организм как бы «тонет» изнутри.

В результате нарушается кровообращение, ухудшается питание и снабжение тканей кислородом. В головном мозге, печени, почках, матке, плаценте развивается гипергидратация, возникают дистрофические изменения, могут отказаться почки.

К сожалению, факторов риска развития позднего токсикоза очень много. Это и сделанные ранее аборт, и короткий (менее двух лет) интервал между родами, и возраст – в группе риска женщины моложе 18 и старше 35 лет, когда в тканях репродуктивной системы уже начинаются процессы старения...

Чаще и тяжелее болеют женщины-маляры, работники некоторых химических производств. Это и неудивительно: ядовитые пары красителей и других химических веществ попадают в кровь, от этого страдают почки и развивается общая интоксикация организма.

Угрожает поздний токсикоз и тем, кому часто приходится нервничать, кто переутомляется на работе. Среди таких женщин – руководители предприятий, телефонистки, диспетчеры и многие другие.

Поздний токсикоз может возникнуть у относительно здоровой женщины. Обычно это происходит на 34–36-й неделе беременности. Причины возникновения токсикоза самые разные, порой совершенно неожиданные. Может произойти срыв адаптационных механизмов из-за повышенной нагрузки, может спровоцировать развитие токсикоза неправильное питание, нарушение режима, даже легкое недомогание, ОРВИ.

Но есть заболевания хронические, которые, увы, заранее обрекают женщину на поздний токсикоз, причем в этих случаях начинается он нередко уже на 20-й неделе беременности и протекает, как правило, тяжело. Приводят к нему обычно сердечно-сосудистые заболевания, нефрит и пиелонефрит, гипертоническая болезнь, воспалительные процессы в половой сфере, миома, ожирение, различные нарушения в эндокринной системе. Женщинам страдающим такими хроническими заболеваниями, надо более разумно относиться к своему здоровью и, планируя беременность, заранее пройти курс лечения у соответствующего специалиста. Ну, а если вы забеременели? Непременно обратитесь к врачу как можно раньше, чтобы выяснить, не грозит ли опасность вам и будущему ребенку. Раз в две недели, а во второй половине беременности – каждую неделю показывайтесь врачу женской консультации. Это обязательно! Если врач будет настаивать на госпитализации, не отказывайтесь. Понятно, что наши гинекологические больницы и родильные дома не самые комфортабельные и пребывание в них не очень-то радостно. Но помните, что вы это делаете для своего ребенка. Порой курс лечения в стационаре помогает избежать серьезных осложнений и преждевременных родов. И это не запугивание, поверьте! Таковы реальные факты.

Для профилактики позднего токсикоза очень важно соблюдать режим и диету. Все беременные женщины, независимо от того, как они себя чувствовали в первой половине беременности, во второй должны отказаться от копченостей, жареных блюд, консервов, шоколада. Общее количество жидкости не должно превышать 1–1,5 литра в день (сюда входят и супы, и молоко, и компоты).

Учтите, что одним из начальных признаков позднего токсикоза является сильная жажда, женщина пьет много воды, а мочи выделяется значительно меньше, чем было выпито жидко-

сти. Большая ее часть задерживается в тканях, а это обуславливает скрытые отеки. Поэтому мобилизуйте свою волю, чтобы ограничить жидкость, соль.

Мучные продукты, сладости тоже не для вас. Включите в свой рацион отварное мясо, отварную рыбу. Старайтесь больше есть овощных салатов с растительным маслом, разнообразные каши, особенно овсяную, гречневую, творог, кисломолочные продукты. Очень полезен отвар сухофруктов, клюквенный морс – прежде всего тем, у кого беременность протекает на фоне пиелонефрита.

Включите в рацион и настой шиповника, ягоды черноплодной рябины, барбариса. Полезны витамины.

Соблюдайте режим дня, спите не менее 8–9 часов в сутки. А последние два месяца найдите время, чтобы полежать днем хотя бы час. Обязательно час – два проводите на свежем воздухе, избегайте физических нагрузок, волнений.

Вы должны быть спокойны и уверены в том, что с помощью Божией беременность закончится благополучно, а уверенность эту поддерживает благочестивая жизнь, соблюдение всех правил и рекомендаций врача.

Каждой беременной с 20-й недели беременности рекомендуется вести лист самоконтроля. Что надо в него записывать? Прежде всего увеличение массы тела. Во второй половине беременности при нормальном ее течении женщина должна прибавлять приблизительно 50 граммов в день и 300–500 граммов в неделю. Если больше, это может быть связано с начинающимся поздним токсикозом (скрытыми отеками). В таком случае не медлите и сразу обратитесь к врачу.

Чаще всего нормализацией питания и соответствующей лекарственной терапией дальнейшее развитие позднего токсикоза удастся предотвратить.

Прислушивайтесь к движениям плода, ведь он дает о себе знать своим поведением – шевелится то активнее, то слабее. И его состояние целиком зависит не только от состояния здоровья, но и даже от настроения матери. Он спит и бодрствует одновременно с ней.

Контролировать самочувствие плода можно по количеству его шевелений. Делайте это два раза в неделю, начиная с 24–25-й недели беременности, лежа в постели, положите руку на живот, в течение 30 минут утром и вечером. Число шевелений запишите и сообщите врачу при очередном посещении женской консультации.

Если резко изменилось количество шевелений, поторопитесь к врачу.

## **Нарушение функций носа**

Во время беременности нередко затрудняется носовое дыхание в связи с заложенностью носа. Это физиологическое явление связано с сосудистой реакцией особых кровеносных коллаторов носа, рефлекторно переполняемых кровью уже в самом начале беременности (обычно это бывает на 2-м или 6–7-м месяце).

«Как улучшить носовое дыхание? Что закапать в нос?» – спрашивают женщины. Лучшим средством, улучшающим носовое дыхание, является ментоловое масло и препараты, его содержащие, например, метоклар. Пользу может принести чай из листьев мяты или домашние ингаляции из настоя мелиссы или мяты. Нормализует кровоток в носу специальный точечный массаж носа и околоносовой зоны. А если вы достаточно терпеливы, можете промывать нос имитированной морской водой (1 стакан теплой кипяченой воды, 1 чайная ложка соли, 1/4 чайной ложки соды, 5–7 капель 5 %-ной спиртовой настойки йода) 1–2 раза в день.

Запомните! Сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин и др.) беременным следует применять осторожно, по совету врача. Они быстро всасываются слизистой оболочкой носа и повышают артериальное давление. А оно и так может быть повышенным в связи с токсикозом. Использование сосудосуживающих мазей предпочтительно.

Иногда первым признаком повышения артериального давления у беременных бывают скудные носовые кровотечения или появление в носовой слизи прожилков крови при заложенности носа. Обратите на это внимание вашего доктора из женской консультации.

Нарушение обоняния в виде повышенной чувствительности к запахам – нередкое явление при беременности. Его связывают с измененным гормональным фоном женщины и считают физиологическим. Лечения это состояние не требует, так как разрешается само по себе после родов.

## **Изжога у беременных**

Неприятное ощущение легкого жара или жжения под ложечкой – изжога – знакомо примерно половине беременных женщин. Обычно она появляется в конце 2-го – начале 3-го триместра. Кислое содержимое желудка забрасывается в нижний отдел пищевода и начинает раздражать слизистую оболочку. Это происходит в связи с анатомическими особенностями этого отдела желудочно-кишечного тракта.

Пищевод внизу имеет сужение – зажим, который легко открывается когда пища проглатывается и идет по пищеводу. В обратном направлении из желудка в пищевод пища не поступает – не пускает зажим (сфинктер). Он плотно закрыт. И если даже человека перевернуть вниз головой и дать что-нибудь съесть, пища попадет в желудок, никак обратно. Это объясняется работой мышц пищевода.

У беременных тонус этих мышц значительно расслаблен действием гормона беременности – прогестерона. А увеличение матки к 25–28-й неделям способствует повышению внутрибрюшного давления, что тоже препятствует плотному закрытию сфинктера.

Обычно изжогу провоцирует нарушение диеты, например, сладкие кисели, варенье, ржаной хлеб, кислые ягоды и вообще обильная жирная и острая пища. Это неприятное состояние длится от нескольких минут до часов, может неоднократно повторяться в течение дня. Случается, изжога усиливается, когда женщина ложится, поворачивается с боку на бок. Чаще изжога бывает в положении на левом боку.

У некоторых женщин изжогу вызывают наклоны туловища вперед при стирке, надевании колготок, обуви. Неприятные ощущения могут возникать и ночью, что подчас вызывает страх и плохое настроение. У некоторых это провоцирует боли за грудиной, напоминающие приступ стенокардии.

При длительной и мучительной изжоге обязательно обратитесь к врачу-терапевту женской консультации или гастроэнтерологу. Она может быть симптомом заболевания пищеварительной системы.

Не переедайте, избегайте наклонного положения, не делайте ничего, что напрягало бы брюшной пресс, не носите тугих поясов.

Ешьте почаще (5–6 раз в день), небольшими порциями. Полезны продукты, обладающие щелочными свойствами, – так называемые пищевые антациды: сливки, сметана, творог, яйца всмятку, паровые омлеты, отварное нежирное мясо (рыба, птица), сливочное и растительное масло, белый (лучше вчерашний) хлеб.

Овощи отваривайте, а при упорной изжоге – еще и протирайте, делайте пюре. Яблоки и другие фрукты лучше запекать. Включайте в рацион свеклу, распаренный чернослив, чтобы не допустить запоров – любое натуживание приводит к повышению внутрибрюшного давления.

Совершенно исключите жирные сорта мяса и рыбы, тугоплавкие жиры (бараний, гусиный), острые соусы и приправы, кислые ягоды и фрукты, а также соки, овощи с грубой клетчаткой (белокочанную капусту, редис, редьку, репчатый лук), черный хлеб, шоколад, газированные и шипучие напитки, горячий чай, кофе.



После еды полезно постоять, посидеть, но не ложиться – пища быстрее покинет желудок. Ужин сделайте легким, без мясных блюд, и до самого сна в течение 3–4 часов больше не ешьте. Спите на двух подушках.

## Запоры

Они возникают, как правило, при осложненной беременности, когда прогестерон, гормон яичника, выделяется в избытке. Выход в том, чтобы употреблять в пищу побольше фруктов. Но фруктоза очень быстро усваивается и стимулирует выделение инсулина, гормона, который усиливает чувство голода, а следовательно, способствует увеличению веса.

Употребляйте больше овощей (можно использовать и замороженные). Пейте также 2 стакана воды натощак и съедайте кусочек хлеба во время еды.

## Геморрой

Геморрой – это болезнь, обусловленная расширением вен прямокишечного сплетения. Проявляется болезнь кровотечениями из прямой кишки (кровь в кале), болями в области заднего прохода, зудом. Беременность располагает к возникновению этого неприятного недуга. Если это случилось с вами, срочно принимайте меры. Что вы можете сделать дома?

В начальных стадиях геморрой можно лечить, используя легкие послабляющие средства, например, пейте чай из тысячелистника или ставьте в прямую кишку свечи, состоящие из экстракта красавки, анестезина, новокаина, ксероформа. Они всегда есть в аптеке. Полезны сидячие ванночки со слабым раствором перманганата калия (1:5000) или отваром овсяной соломы (500 г на ванночку), настоя ромашки (200 г на ванночку), настоя тысячелистника (200 г на ванночку). Температура ванночки 28–30 °С, длительность ее 10–15 минут. Перейдите на диету, содержащую разумно-максимальное количество овощей и фруктов, особенно богатых клетчаткой (сливы, яблоки, капуста, свекла, тыква, кабачки и др.). Старайтесь больше гулять, делайте специальную зарядку и ежедневно вечером выпивайте стакан бифидокефира или ацидофилина.

Народная медицина предлагает много рецептов для лечения этого заболевания. Они все достаточно эффективны. Выберите рецепт исходя из ваших возможностей.

Рецепты можно чередовать, применяя любой из них, например, по неделе. Это и чаи травяные, и клизмы, и ванночки.

Опыт лечения геморроя позволяет на первое место по эффективности поставить применение чая тысячелистника и тысячелистниковых свечей.

Заварите в термосе траву тысячелистника из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Пусть постоит 1–2 часа, процедите и пейте по 1 стакана 3 раза в день за 1 часа до еды. Горько и не вкусно, но очень полезно, даже в смысле профилактики анемии беременных.

А для свечей сделайте настой вдвое крепче, чем для чая, заполните им пальцы резиновой перчатки, завяжите их с настоем и заморозьте в холодильнике. Используйте по одной, ежедневно, вставляя в прямую кишку, в первый день – «свечу» на 30 секунд, во второй день на 50 секунд, в последующие 3 дня «свечи» вставляются на минуту, а последние пять «свечей» остаются в прямой кишке до полного оттаивания.

Этот курс лечения нужно сочетать с соблюдением диеты и физической нагрузки. Постарайтесь избавиться или хотя бы значительно уменьшить проявления геморроя. Ведь после родов вам труднее будет выбрать время для себя.

Приведем несколько прописей домашнего травника:

Выжатый сок и свежие листья Melissa лекарственной в народе используются при геморрое в клизме.

Морковную ботву заваривают как чай (40 г – на 1 л воды) и пьют по стакану 3 раза в день при геморрое.

5 столовых ложек цветков одуванчика лекарственного на 2 стакана кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

При геморроидальных кровотечениях народная медицина рекомендует сок дымянки лекарственной – по чайной ложке 3 раза в день или сок травы звездчатки средней (мокрицы) по чайной ложке каждые 2 часа.

Сильнейшим действием при геморроидальных кровотечениях обладает сок огуречной травы (огуречник). Принимать по десертной ложке 3–4 раза в день.

## **Во время беременности волосы тоже «напрягаются»**

Во время беременности волосы становятся ломкими, а в момент родов и после отнятия от груди они иногда сильно выпадают. Без паники: волосы полностью отрастут и снова станут красивыми. Но нужны профилактические меры. Во время беременности у вас, наверняка, больше свободного времени, и вы сможете уделить внимание своим волосам.

Если у вас стали выпадать волосы, то воспользуйтесь одним из многочисленных советов по укреплению волос. Это и полоскание травами, и втирание их в корни волос, и мытье с использованием ржаного хлеба, молочной сыворотки, желтка куриного яйца, отваров трав.

Распаренный ржаной хлеб нанесите на влажные волосы, слегка вотрите в кожу и тепло укутайте. Через полчаса, массируя кожу головы и протирая волосы, смойте хлеб и ополосните одним из отваров травы, указанных ниже, например, настоем крапивы или розмарина.

Вотрите желток яйца в смоченные волосы, массируя кожу головы, укутайте в тепло и через 30 минут вымойте волосы как шампунем.

Можно мыть волосы теплой молочной сывороткой, хорошо втирая ее в кожу головы, укутать голову на полчаса, а затем тщательно ополоснуть теплым отваром или настоем травы согласно приведенных ниже рецептам.

Если вас беспокоит зуд при перхоти и выпадают волосы, то мойте голову крепким отваром равных частей коры ивы и корней лопуха.

Возьмите по 3 столовые ложки крапивы двудомной и листьев мать-и-мачехи, заварите в 1 л кипятка и после часового настаивания процедите, мойте волосы 3 раза в неделю в течение месяца, массируя кожу головы.

Средства для укрепления волос можно менять, чередовать, исходя из ваших возможностей. Для полоскания волос можно использовать отвары: шишки хмеля и ольхи, листья крапивы – по столовой ложке. Варить 15 минут в 1 л воды, использовать 3 раза в неделю при слабых волосах.

Корневище аира (1 часть), корневище лопуха (1 часть), шишки хмеля (2 части). 5 столовых ложек смеси отваривают в 1 л воды. Применять 3 раза в неделю.

## **Ногти, ногти...**

Беременность предъявляет повышенные требования к организму женщины, и если организм будет недополучать некоторые микроэлементы, могут возникнуть проблемы с ногтями, они истончаются и делаются ломкими.

Ногти растут медленно. Подстригать и подпиливать их нужно не реже одного раза в десять дней.

Ногти нельзя глубоко срезать с боков: ломкость их увеличивается. Пилкой следует водить в одном направлении, так как движение вперед-назад разрушает ногти.

При тонких и ломких ногтях полезно несколько раз в день смазывать их смесью масляного раствора витамина А и лимонного сока в соотношении 1:1.

Для укрепления ногтей полезны ежедневные ванночки в разогретом растительном масле – 10–15 минут.

Могут помочь ванночки из настоя морской капусты в течение 7–10 минут в течение 10 дней (1 чайная ложка на 100 мл кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить).

Эффективно смазывание ногтей 20 %-ным отваром коры дуба. Для улучшения кровоснабжения и улучшения питания ногтей делают массаж ногтя и вокруг него подушечками пальцев другой руки.

Больше ешьте овощей, фруктов, творога и пейте чай из растений, которые укрепляют ногти. Рецепт травяного чая: цветки ромашки, корневища пырея ползучего, соплодия серой ольхи – по 1 части, цветки бузины – 3 части. Измельчите, смешайте, храните в стеклянной банке в темном месте. 1 чайную ложку смеси заварите в 200 мл кипятка. Настоять в термосе 6–8 часов, процедить, принимать по 1 стакану 3–4 раза в течение 10 дней.

## **Есть опасение, что ребенок родится больной... (комментарии священника)**

Имеет ли ребенок с врожденным уродством право на жизнь? Такой вопрос не возникал до появления в медицине технологий, позволяющих проводить генный анализ тканей плода. Он также не возникал до критического отклонения общества в сторону духовного одичания, потребительского отношения к жизни и жестокости.

После всемирного потопа Ной услышал слова: «Я взыщу и вашу кровь, в которой жизнь ваша, взыщу ее от всякого зверя, взыщу также душу человека от руки другого человека... ибо человек создан по образу Божию» (Быт. 9, 5–6). Этот текст свидетельствует о божественной защите каждой человеческой жизни.

Если стоящей жизнью будет жить лишь тот, кто родился здоровым, умным и красивым, то значит существует и жизнь, не имеющая никакой ценности, и становится логичным уничтожение неродившихся будущих инвалидов, тяжело и неизлечимо больных.

Бог выполняет свои цели по отношению к каждому отдельному человеку. По целям и намерениям Творца смерть тела не есть окончательное уничтожение человека, а есть венец жизни, обретение бессмертия. Душа по смерти тела продолжает жить полной внутренней жизнью, развиваться. Жизнь, рождение и смерть, обретение бессмертия составляют дар милости и благодати Божией. Поэтому смерть матери во время родов, смерть младенца или обоих, согласно учению Церкви о промысле Божиим, не может быть не согласованной с замыслом Божиим. Следует вспомнить сведения из патериков нашей Церкви, когда вымоленные не со смирением, а с упреками Богу дети становились впоследствии злодеями. Инвалидность младенца с точки зрения христианства может быть промыслительно обоснована как:

- наказание за грехи родителей к их вразумлению;
- испытание во взрослой жизни праведности и твердости веры;
- очищение души от греха;
- к славе Божией.

Например, святое Евангелие показывает, что через исцеление Господом нашим Иисусом Христом слепого от рождения (Мк. 8, 22–26), глухонемого (Мк. 7, 31–37), исцеление благодатью Христовой хромого апостолом Петром (Деян. 3, 1, 10) прославилось имя Божие. Поэтому христианин знает, что не бывает бессмысленных страданий. Христос не только обожил и освятил страдание, но, умирая, освятил саму смерть, превратив ее из последствия греха в орудие спасения.

Научно доказано, что рентгеновское облучение до 20-й недели беременности и перенесение матерью краснухи на протяжении всей беременности, и в особенности до 24-й недели, крайне неблагоприятно отражается на формировании плода и способствует появлению на свет ребенка с врожденными уродствами. Однако это не исключает, что при тех же условиях и неблагоприятном пренатальном диагнозе может родиться и здоровый ребенок. В этом случае мать может совершить ошибку, соглашаясь на аборт.

В одном детском доме проживает мальчик К. 15 лет. В детский дом попал через приют для маленьких детей, куда был отдан одним из родильных домов вследствие отказа матери. В 1998 году после многочисленных поисков мать была найдена, и ей было сообщено, что ребенок жив и здоров и она может с ним встретиться. При встрече мать была шокирована тем, что увидела психически и соматически здорового сына. Причиной отказа от него в роддоме послужил неправильный пренатальный диагноз, согласно которому новорожденный должен был обладать одним из уродств. Имея мужа и двух

здоровых взрослых детей, мать не смогла понести разоблачения ее поступка перед близкими и принять сына обратно в семью.

Раба Божия Н. на 18 неделе беременности переболела краснухой. Врачи настаивали на аборте. Будучи православной христианской, Н. приняла решение о рождении и воспитании ребенка при любом исходе. Ребенок родился здоровым. Никаких уродств и аномалий после рождения обнаружено не было.

И все-таки, как быть, если рождается ребенок с уродством и семья не может понести этот крест? Для приема и ухода за такими детьми существуют специальные лечебные учреждения и религиозные приюты. Нередко такие дети усыновляются благочестивыми людьми. Рассмотрим другую сторону вопроса. Известно, что промыслом Божиим плод с врожденными аномалиями, несовместимыми с жизнью, часто выкидывается из утробы матери, а новорожденные младенцы погибают вскоре после рождения. Следует вспомнить, что некрещенные младенцы в Царство Небесное не попадают. Поэтому, получив право на рождение и очень короткую жизнь, младенец получает возможность быть окрещенным страха ради смертного, которое по особому чину в течение нескольких минут может быть проведено медперсоналом. Поэтому гинеколог, выполняющий аборт, нарушает промысел Божий об этом младенце.

В марте 1999 года одной из сестер во сне явился ребенок и сказал, чтобы ему при крещении было наречено имя Александр. Будучи штатной сестрой роддома, она одновременно являлась сестрой милосердия и выполняла послушание крестить умирающих младенцев. Через 3 недели после сна были роды, во время которых первый мальчик из двойни умер через 15 минут после родов, но был крещен с именем Александр, а второй погиб в утробе матери.

Все вышесказанное можно обобщить следующим образом:

- дети с пренатально диагностированными тяжелыми заболеваниями и уродствами имеют такое же право на рождение и жизнь, как и здоровые;
- пренатальная медико-генетическая экспертиза врожденных уродств не исключает прецедента ошибочного прерывания беременности, лишая права на рождение здоровых детей;
- решение о прерывании беременности при диагностированном внутриутробно уродстве плода может быть ошибочным и нарушать промысел Божий войти таких детей в Царствие Небесное.

Итак, если есть опасения, что ребенок родится больной, ненормальный, следует помнить, что он тоже имеет **право на жизнь!**

## Мир беременной женщины

Первыми заповедями для молодых жен святой апостол Павел ставит: «Любить мужей, любить детей... быть... попечительными о доме» (Тит. 2, 4–5). Условие для спасения замужней женщины апостол Павел формулирует так: «Спасется через чадородие, если пребудет в вере и любви и в святости с целомудрием» (1 Тим. 2, 15).

Поэтому очевидно, что под заповедью для замужней женщины родить чад надо понимать и обязанность замужней женщины всю свою жизнь посвятить воспитанию этих чад и заботе о них. Эти чада посылаются от Господа не как бремя или наказание, а как благословенный Господом путь замужней женщины – как награда и утешение жизни. «Вот наследие от Господа: дети; награда от Него – плод чрева», – говорит в псалмах пророк Давид. И если родители или мать тяготятся детьми или ропщут на них – они тяжело грешат перед Господом.

Одна вдова пришла к преподобному Серафиму и жаловалась и роптала на свою долю – на тяжесть воспитания трех маленьких детей. Через неделю после этого двое из ее детей умерли. В горе снова она идет к преподобному и к ужасу своему слышит, что сама была виноватой в смерти детей. «Клятвою детей своих ты много оскорбила их», – говорит ей преподобный и велит примириться с ними в душе и каяться в своем великом грехе пред Богом.

Не много спросится на будущем суде с матери, если только она с любовью и самоотвержением несла крест чадородия и воспитания детей.

Между родителями и детьми имеется та же зависимость, что между духовными отцами и их духовными детьми. На Страшном суде для родителей не будет возможности предстать пред Господом одинокими. И как Каин услышал вопрос – «Где твой брат?» – так и они будут спрошены – «Где дети ваши?» Счастье и спасение их в том, если, представ пред Господом, они могли бы сказать спокойно и за себя и за детей: «Се аз и дети, которых (Ты) дал мне...» (Ис. 8, 18; Евр. 2, 13).

\* \* \*

Дорогие мамы, опираясь на веру, знания и интуицию, вы с помощью Божией обязательно подарите своему ребенку здоровье и счастье. Материнская мудрость не знает границ, а вера матери творит чудеса.

Жизнь человека на Земле – таинство, великий дар Божий. Будущие мамы, помните, что ребенок зависит от вас полностью и во всем. Организм матери не только обеспечивает развитие плодного яйца, но и является для него внешней средой. Поэтому изменение состояния матери может оказывать на плод отрицательное влияние. Даже перенесенные матерью сильные эмоциональные потрясения в ранние сроки беременности увеличивают возникновение аномалий.

Спальня должна быть изолирована от шума. Обязательно приоткройте форточку. Постель не должна быть ни слишком жесткой, ни слишком мягкой. Не рекомендуются спальные принадлежности из синтетических тканей, так как они плохо пропускают воздух. Белье, в котором вы спите, должно быть из хлопчатобумажной или из мягкой шерстяной ткани.

Во время беременности, в роддоме, да и после родов ограничивайте просмотр телевизора. На наш взгляд, по возможности, нужно совсем от него отказаться – будете здоровее и ребенок родится спокойным, будет хорошо спать.

## **Вы в роддоме...** **(советы священника)**

Многие, готовясь лечь в роддом, первым делом собирают в сумку все необходимое: кружку, ложку, тапочки и так далее.

Мы же хотим посоветовать начать именно с Божьего. Посмотреть, ложась в роддом, есть ли молитвослов для чтения вечерних и утренних молитв. Взять с собой акафист ко святому великомученику целителю Пантелеимону, небольшую иконочку, складень или образок. В маленьких пузырьках – святой елей и святую воду. Потом уже собирать кружку, ложку, тапочки – одно другому не мешает. Перед госпитализацией следует сходить в церковь, чтобы священник благословил и прочитал над роженицей специальные молитвы Спасителю и Божией Матери перед родами.

Из книг нужно взять святое Евангелие и святоотеческую, которая больше всего в данный момент по душе. А из икон лучше взять складенек с изображением Спасителя, Божией Матери «Феодоровская» или «Помощница в родах», икону своего Ангела-Хранителя и тезоименитого святого. Если есть какой-то избранный святой, который покровительствует семье, или роду, или конкретному человеку, то взять с собой и его икону для того, чтобы просить его святых молитв.

Какого-либо особого молитвенного правила для роженицы не существует. Если есть возможность прочитать утренние и вечерние молитвы в палате или на отделении, то следует их прочитать. Если состояние здоровья не позволяет, то женщина по своей немощи, в зависимости от своего состояния читает столько молитв, сколько может. Тот, кто не помнит на память, может восполнить чтением Иисусовой молитвы или Богородичного правила.

Если соседки по палате – неверующие или других конфессий, лучше всего отойти в уголок и помолиться про себя, молча, для того, чтобы не вызывать каких-либо неприятных реакций. Если соседки по палате, хотя даже и неверующие, согласятся послушать молитвы, которые вы читаете утром или вечером, тогда читать молитвы не препятствуется, чтобы благодать Божия вспомоществовала не только вам, но и им. В случае же, когда в палате не переносят молитв, проявляют агрессивную реакцию, можно выйти или в коридор, или в любое другое место в отделении, укромных уголков достаточно много, и спокойно прочитать молитвенное правило.

Если есть необходимость пригласить в роддом священника – не смущайтесь, законодательство это не возбраняет. Батюшку можно вызвать разными способами.

Если в роддоме имеется домовая церковь, больничный приход – то либо лично, либо через сестру отделения, либо через лечащего врача, либо через сестру милосердия, которая подвизается в этой больнице, можно вызвать священника, который окормляет эту больницу. Как правило, сестры милосердия готовят пациента к крещению, к исповеди, к причащению Святых Христовых Тайн и излагают священнику суть просимого. Если же роддом не имеет своей больничной часовни, не окормляется постоянным священником, в этом случае через своих ближайших родственников, с согласия лечащего врача, роженица может вызвать священника из любого близлежащего храма, оповестив его, с какой целью она его вызывает, для совершения какого таинства.

Особенности причащения в роддоме определяются степенью тяжести пациента и профилем отделения. Но и послеродовые отделения, где необходимо соблюдать особую чистоту, требуют, чтобы люди, которые будут участвовать в совершении таинства, приглашенный батюшка, соблюдали специальный санитарный режим, имели соответствующую сменную обувь, халаты или, по крайней мере, совершали таинства в облачении по согласованию с медицинским персоналом этого учреждения.

Второй особенностью является степень тяжести состояния роженицы. Чем тяжелее состояние, чем выше утомляемость, тем короче совершаемое таинство. Кроме того, совершение таинства в роддоме зависит от медицинских процедур. Поэтому обычно разрешается вкушение пищи в течение дня. Последний прием пищи роженица по договоренности со священником старается совершить за 4–6 часов до причастия, если для такого поста нет медицинских противопоказаний.

Таинство соборования или, по-другому, елеосвящения, как оно называется в богослужебных книгах, установлено Господом Иисусом Христом. В Евангелии от Марка мы читаем, как апостолы, проповедуя по всей Палестине, мазали больных маслом и исцеляли их. Наиболее полно сущность этого таинства раскрыта апостолом Иаковом в его Соборном послании: «Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иак. 5. 15–15). Итак, елеосвящение – это таинство исцеления. Но это также и таинство покаяния, потому что во время соборования человеку прощаются грехи, совершенные по неведению, или грехи забвенные – кроме исцеления от болезней елеосвящение дарует нам прощение забытых грехов (но не сокрытых сознательно). По немощи памяти человек может исповедовать не все свои согрешения. Поэтому не стоит и говорить, как велика ценность соборования. Соборование целесообразно, если беременность протекает с тяжелым токсикозом или осложнениями. Священник, приехавший и заставший роженицу уже в бессознательном состоянии, без греха для себя может совершить таинство соборования, если роженица изъявляла это желание в здравом рассудке, и оно будет действительно. Так свидетельствуют каноны церкви. При психическом расстройстве также нет противопоказаний для таинства соборования.

Женщинам, попавшим в роддом и желающим впервые очистить свою совесть таинством покаяния, прежде всего хотелось бы посоветовать не потерять этого желания. Второе – воспользоваться для помощи такими простыми книгами, как «В помощь кающемуся» святителя Игнатия Брянчанинова или «Первая исповедь в больнице». И третье – для того, чтобы разобраться, как правильно исповедоваться, как правильно очищать свою душу, можно прибегнуть за помощью к священнику, который окормляет этот роддом, а если поговорить со священником невозможно – к любой верующей роженице, которая находится рядом в палате, или сестре милосердия.

Перед родами у первородящих появляется страх – реакция естественная, реакция самосохранения человека. Как уменьшить этот страх? Все из руки Божией нужно принимать с покорностью и благодарением. Необходимо вспомнить, что без воли Божией даже волос с головы человеческой не может упасть. Для Господа мы живем и умираем.

Сперва надо помолиться Господу, чтобы Он благословил роды. Помолившись и положившись на волю Божию, далее все следует воспринимать безропотно, ибо нет молитвы, Господом не услышанной.

Накануне родов следует помолиться за всех медиков, которые примут участие в них: акушеров, анестезиологов, сестер, чтобы Господь помог им в работе. До самого момента родов молиться непрерывными короткими молитвами: «Господи, помилуй! Господи, благослови! Господи Иисусе Христе, сыне Божий, помилуй мя, грешную!»

Если акушерка настаивает, чтобы перед родами вы сняли крестик, то постарайтесь убедить ее, чтобы она не заставляла вас делать этого, как человека православной веры. Но если вы видите раздражение, если разгорается спор, ссора, в этом случае лучше снять крестик, или перевесить его на кисть руки или на палец, или попросить, чтобы этот крестик положили рядом с вами во время родов неподалеку.



## **Молитва жене перед родами ко Господу Иисусу Христу**

Господи Иисусе Христе Боже наш, от превѣчнаго Отца рождѣнный Сыне прежде век, и в послѣднія дни, благоволением и содействием Святаго Духа, изволивый рождѣну быти от Пресвятыя Девы яко младенцу, повѣну и полбѣну во ясли, сам Господи, в начале сотворивый человека и жену спрягий ему, заповѣдь дав им: растѣйтесь и множитесь и напѣлните землю, помилуй по велицей милости Твоей рабу Твою (имярек) готовящуюся родити по заповѣди Твоей. Прости ей вольныя и невольныя грехи, благодатию Твоею даруй ей силу благополучно разрешитися от бремене своего, сохрани сию и младенца во здравии и благомощи, огради я ангелы Твоима и сохрани от неприязненнаго действия лукавых духовъ, и от всякия вещи злыя. Аминь.

## **Молитва жене перед родами ко Пресвятой Богородице**

Пресвятая Дево, Мати Господа нашего Иисуса Христа, яже вѣси рождение и естество матере и чада, помилуй рабу Твою (имярек) и помози в час сей да разрешится бремене своего благополучно. О всемилостивая Владычице Богородице, яже не потребовала еси помощи в рождении Сына Божия, подаждь помощь сей рабе Твоей, помощи требующей, наипаче же от Тебе. Даруй ей благомощие в час сей, и младенца иже имать родитися и внити в свет мира сего сподоби в благопотребное время и умнаго света во святем крещении водою и духом. Тебе припадаем, Мати Бога вышняго, молящся: буди милостива мати сей, ейже прииде время быти мати, и умоли воплотившагося из Тебе Христа Бога нашего, да укрепит ю силою Своею свыше. Аминь.

## **Роды на дому**

Сейчас эта практика становится весьма распространенной, но наше отношение к родам на дому сугубо отрицательно. Мы знаем, что наши родильные дома не идеальны, но, тем не менее, в них может быть оказана такая медицинская помощь, которая в домашних условиях невозможна, например, кесарево сечение, переливание крови, интенсивная терапия для ребенка, родившегося на грани жизнеспособности и т. д.

## Глава II

### Приданое ребенка

#### Одежда

Прежде чем купить приданое ребенку или шить что-нибудь для него или вязать, необходимо учитывать, что новорожденный будет быстро набирать вес. Условно первый год жизни ребенка можно разделить на 3 периода, которым соответствует одежда разных размеров:

I – от рождения до 3 месяцев.

II – от 3 месяцев до 6 месяцев.

III – от 6 месяцев до 1 года.

Мамы должны знать, что если новорожденный весил, например, 3,5 кг, а длиной был 50 см, то в 3 месяца он будет весить 5 кг и длина тела будет 60 см, а в 6 месяцев вес будет примерно 7 кг и рост 64 см.

Для первого периода много одежды приобретать не следует, потому что до 3 месяцев он вырастет примерно на 10 см, лучше покупать сразу одежду и для второго периода, которую он будет носить до 7 месяцев.

До 6 месяцев ребенок большую часть суток спит, поэтому покупать дорогую одежду не стоит. Главное на этот период – следить за чистотой всего, что окружает малыша. Для безопасности нельзя подвязывать распашонки ленточками на уровне шейки, пользоваться булавками, использовать одежду из синтетических тканей, т. к. они часто вызывают раздражение кожи новорожденного. Белье ребенка должно быть просторным, чтобы ему было удобно. Хорошо для распашонки использовать тонкие ткани, бывшие в употреблении, избегая грубых швов. Шерстяные распашонки лучше вязать из тонкой мягкой шерсти.

Ориентировочно одежда малыша должна состоять из 20–30 пеленок, часть из которых – тонкие хлопчатобумажные, а часть – из бумазеи. Размер их 100×100 см. Хорошо иметь 30–50 подгузников квадратных (лучше двухслойных) и 6–7 бумазейных кофточек с длинными рукавами, 2–3 чепчика, 4–6 детских простыней, 1 байковое и 1 шерстяное одеяло.

Хорошо иметь тонкий шерстяной платок; в него можно завернуть ребенка, когда выносите его из ванной в кроватку, из дома в коляску и т. д.

Нужны мягкие пинетки (несколько пар), 1–2 шапочки, 12–14 ползунков, слюнявчики, варежки для зимы. К 3 месяцам уже могут понадобиться шерстяные штанишки.

Со временем одежду можно дополнить несколькими рубашками больших размеров. Когда ребенок начнет ползать, одевать его придется по-другому.

Пеленки уже не понадобятся. Одежда станет разнообразнее, и приобретать ее каждый будет в соответствии со своим вкусом.

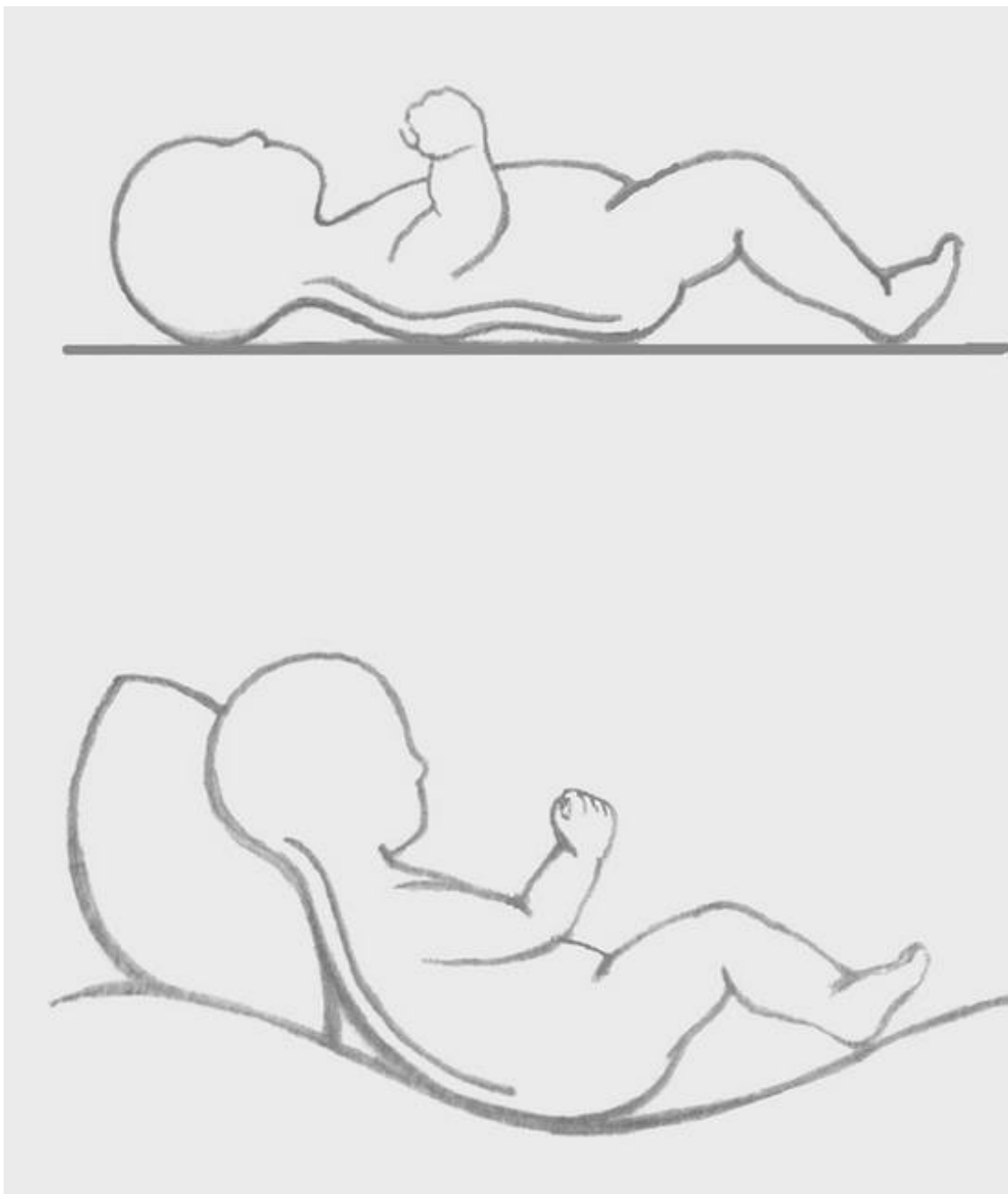
Запомните общее правило: одежда должна быть удобной для одевания (широкий ворот, просторные рукава), она не должна стеснять свободы движений и быть прочной. Нателный трикотаж, рубашки, свитера должны быть длинными, чтобы не оголялись животик и спинка, поэтому приобретайте комбинезон или штанишки с лямками.

## Кроватка, постельные принадлежности

Практичнее купить настоящую детскую кроватку, в которой малыш будет спать до 2–3 лет. Над кроваткой хорошо иметь полог, который бы защищал ребенка от мух, сквозняков и яркого света.

Кровать должна быть удобной и устойчивой, чтобы ребенок при движениях не мог ее перевернуть.

Матрац должен быть жесткий, ровный. Его можно сшить из хорошо стирающейся ткани и набить сухой травой или купить готовый. Матрацы в целлофане менее гигиеничны и покупать их не рекомендуют. На матрац нужно положить прорезиненную подстилку (медицинскую клеенку), а сверху – хлопчатобумажную или шерстяную ткань.



Во избежание искривления позвоночника подушка не обязательна. Если все же вы сочтете необходимым иметь подушку для ребенка в кроватке, то делайте ее во всю ширину кроватки, желательно, набитую конским волосом. Мягкая перьевая подушка не желательна: уткнувшись в нее личиком, ребенок может задохнуться.

Простынки можно сшить из старых простынь. Их надо иметь побольше, а нарядных простыней, украшенных вышивкой или цветной лентой из тонкого полотна, не более 2–3 штук.

Приобретите или сшейте 3–4 наволочки, если вы решили положить в кроватку подушку.

Ребенка надо хорошо укрывать, чтобы ему было тепло. Необходимо иметь легкое шерстяное одеяло, которое при необходимости можно складывать вдвое.

Хорошо иметь зажимы для одеяла, если ребенок спит беспокойно и во время сна будет раскрываться.

## Памперсы

Сейчас при уходе за малышом обычно используются специальные подгузники – памперсы. В наших аптеках можно увидеть французские памперсы «Бибу», «Беланж», «Лабель», шведские «Либеро» и др. Некоторые говорят, что памперсы нужны ленивым мамам. Но это не так. Здоровье малыша зависит от его нервной системы. Если малыш спокоен, а он спокоен, когда лежит в сухом и к тому же сыт, то и болеть будет меньше. Стирка пеленок забирает много сил у матери и вызывает хроническую усталость, а забот с новорожденным достаточно и без стирки.

Благодаря памперсам ребенок не имеет опрелостей, спит хорошо и всегда сух. Подгузники имеют внутри абсорбент (чаще всего набухающая от влаги целлюлоза), сделаны в форме трусиков.

Памперсы лучше, чем наши марлевые треугольники, которые приходится стирать, сушить, гладить. С памперсами мамам спокойнее, они отдыхают ночь. Хороший сон матери обеспечивает больше молока, а сытый ребенок хорошо развивается и меньше болеет.

Помните только, что от памперсов и того удобства, которое они создают, нужно вовремя отказаться, иначе ребенок не научится проситься на горшок сам долгое время.

## **Коляска**

Коляска нужна малышу и зимой, и летом. В теплое время года он может спать в ней во дворе или на лоджии. Коляска должна быть на хороших рессорах, высокой, глубокой, чтобы ребенок не мог выпасть из нее, достаточно длинной, чтобы он мог лежать в ней до 2 лет, а может и дольше.

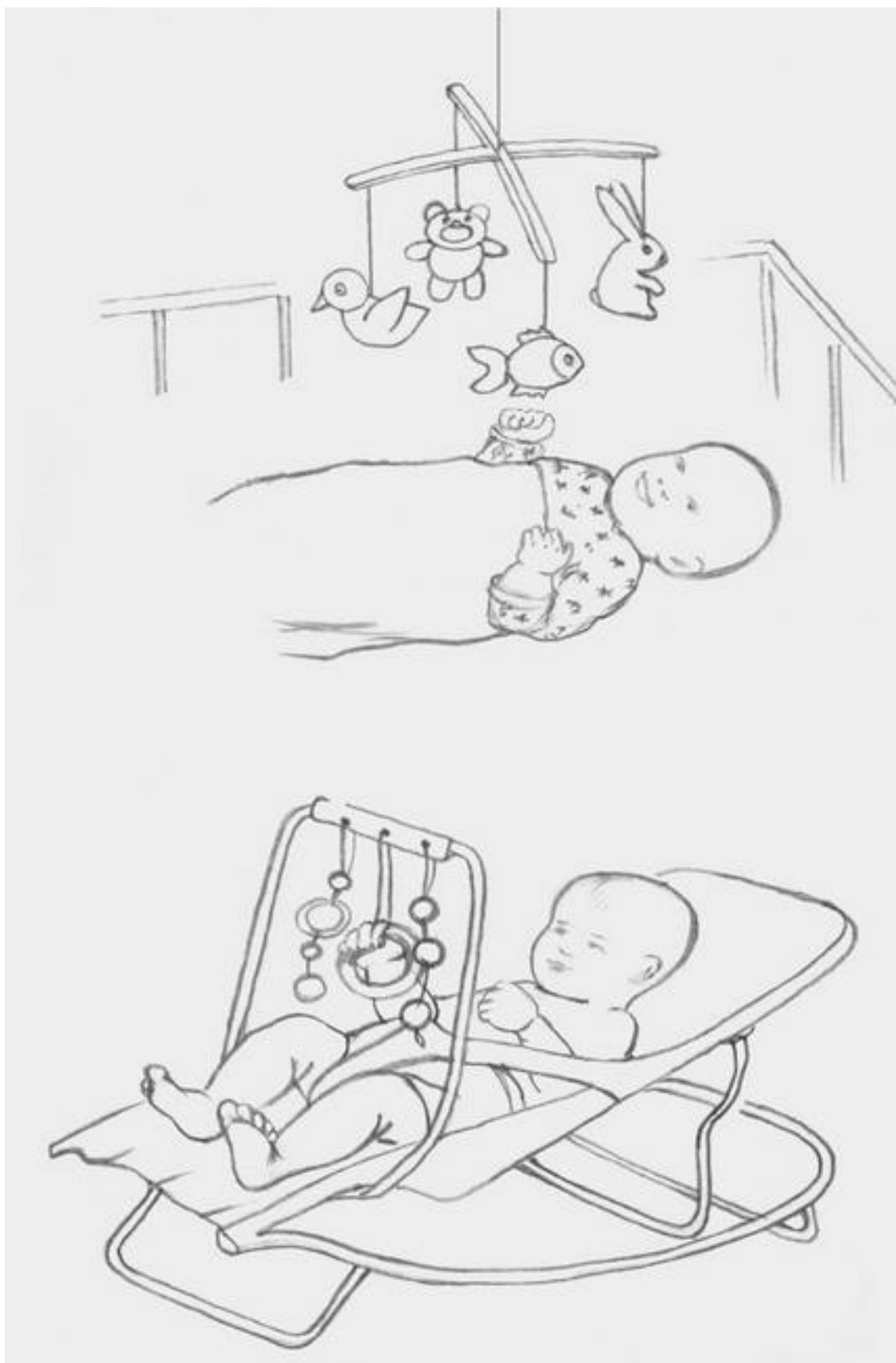
Коляска оборудуется аналогично кровати: матрац, клеенка, волосяная подушечка, 2 простыни, одеяло.

## **Детская комната**

Ее следует оборудовать заранее, чтобы не осталось запахов краски. Комната должна быть удобная, хорошо проветриваемая, уютная. В ней не должно быть ничего опасного для ребенка, чтобы он со временем мог свободно ползать и начинать ходить. Хорошо, чтобы все было прочным, моющимся, безопасным, чистым, практичным.

Пол покрасить или покрыть лаком, чтобы легче было мыть. Обои использовать лучше моющиеся, со спокойной расцветкой, чтобы они гармонировали с цветом пола и потолка.

Занавески должны быть плотными, защищающими малыша от яркого цвета.



Кровать нужно подобрать тщательно, т. к. в первые месяцы ребенок проводит в ней большую часть времени.



Поместите в детской одну-две иконы (желательно Спасителя и Божией Матери, по возможности, святого небесного покровителя). Чем большего размера будут образа, тем лучше. Хорошая большая икона приближает новорожденного к Богу. Пусть образа будут видны ему с первых дней жизни. Хорошо, когда перед иконами горит лампадка.

Обязательно приобретите пеленальный столик, или можно приспособить для этих целей комод. Хорошо на стол или комод положить пеленальный матрас.

Ковры в детской комнате нежелательны. Кормить ребенка грудью лучше будет в широком кресле или на низком стуле.

Хорошо приобрести для малыша креслице-сиденье с ремешками-креплениями. Его можно поставить на стол, на пол (если не холодно) или в другое удобное и доступное для наблюдения место. Ребенок помладше может полулежать в нем, а постарше – сидеть, пристегнутый «ремнями безопасности», и вам будет спокойно, и малышу интересно наблюдать со стола за всем происходящим. В таком креслице его удобно кормить с ложечки.

Для того, чтобы подросшего ребенка сажать за общий стол, заранее постарайтесь обзавестись специальным высоким стульчиком-столиком (они бывают складные и на колесиках).

Если отдельную комнату выделить малышу нет возможности, можно обойтись специально оборудованным уголком в тихой комнате, поскольку ему нужен покой. Хорошо отгородить уголок ширмой во избежание сквозняков.

## Игрушки

Строго говоря, самые лучшие – простейшие игрушки, потому что они больше всего развивают воображение. Пятнадцать строительных блоков с деталями различных размеров и конфигурации годами могут быть любимыми игрушками ребенка, а электрический робот, на которого можно только смотреть, быстро надоедает. Не раз родители с недоумением наблюдали в новогоднюю ночь, как ребенок равнодушно откладывает только что подаренную новую дорогую игрушку и часами играет с какой-нибудь упаковочной коробкой, которая становится то крепостью, то поездом, то домом. Простые игрушки можно использовать в самых неожиданных вариантах. Не зря дети часто разбирают сложные игрушки на составляющие: самое интересное – попробовать, что с ними можно сделать!

Еще одна необходимая вещь – мячи самых разных размеров. Почему разных? Потому что в зависимости от размера мяч выглядит и подпрыгивает, и ощущается по-разному, и играть с разными мячами можно долго. Куклы, мишки и всякие игрушечные зверюшки нравятся всем детям, и девочкам, и мальчикам. Многим гораздо больше нравятся матерчатые или меховые игрушки, чем холодные пластмассовые или резиновые, хотя последние легче «пробовать на зуб».

Почти у всех детей любимое убежище – одеяло. Оно может быть байковым, шерстяным или плюшевым, но обязательно мягким и уютным, чтобы в него можно было завернуться, закутаться, позднее – построить домик.

### Игрушки для детей первых двенадцати месяцев:

1. Яркие и звонкие легкие погремушки.
2. Разноцветные игрушки на резинках, натянутых над кроваткой или манежем.
3. Натянутая над кроватью лента с висящими на ней различными предметами, например, маленькими мячиками, резиновыми кольцами для зубов, которые малыш может схватить, оттолкнуть или просто разглядывать.
4. Резиновые пищание игрушки.
5. Музыкальная или звучащая игрушка, которая реагирует на прикосновение или толчок.
6. Прикрепленное над кроватью зеркальце из нержавеющей металла, в котором малыш видит себя.
7. Резиновые кольца для зубов, которые он может грызть.
8. Плавающие игрушки и разноцветные губки для игры во время купания.
9. Большие легкие разноцветные мячи.
10. Мягкие пластмассовые книжки с изображением знакомых предметов.
11. Старые журналы и газеты (их можно держать, рвать, мять).
12. Легкие металлические миски, деревянные ложки (ими можно стучать, греметь, бросать их и поднимать).
13. Мягкие игрушки – зверюшки и куклы (их можно мять и прижимать к себе).
14. Резиновые конструкции и кубики.
15. Игрушки-неваляшки.
16. Звучащие игрушки, которые малыш может поворачивать и встряхивать.
17. Поводки для ходьбы.
18. Набор небьющихся пластмассовых мисочек.
19. Цветные губки для игры во время купания.

Но самая лучшая «игрушка» – вы, родители! Ничто не сравнится с удовольствием, которое получает ребенок от игры с мамой или папой.

## **Глава III**

### **Наречение имени и крещение**

Все в жизни православных христиан освящено Церковью. Вскоре после рождения младенца приносят в Храм Божий для наречения имени и Таинства Святого Крещения.

## **Наречение имени младенца (советы священника)**

Почти наверняка вы выбрали имя своему ребенку еще до рождения. Но мало кто отдает себе отчет в том, что выбор имени младенцу (на языке Церкви – наречение имени) – это таинственное и святое событие, и что согласно Уставу Святой Православной Церкви в восьмой день по рождении младенца его приносят в храм для наречения имени. «В наречении имени, – говорит святитель Иоанн Златоуст, – виден знак владычества». Пользуясь им, «жены не просто, как случится, дают имена рожденным от них, а заключают в имени дитяти предзнаменование» того, что ожидает его в будущем. «Не станем... называть детей именами случайными... но именами мужей святых, просиявших добродетелью. Но только на эти имена пусть не надеются ни родители, ни дети, потому что имя без добродетели не приносит никакой пользы».

Только через имя, освященное молитвой и благословением пастыря Церкви, ребенок может быть допущен к участию в церковных Таинствах.

Древнерусская церковная традиция запрещает наречение имени «от притчей и вещей». Во все времена имя христианина считалось святым, и потому с самого детства его учили уважать свое имя. В Православной Церкви принято давать крещаемым имена прославляемых в ней святых, внесенные в Православный месяцеслов (т. е. православный церковный календарь, иначе – святцы). Святой, чьим именем нарекается человек, становится его небесным покровителем и заступником. В этом выражается опыт Церкви как «Сообщества святых» – уверенность в том, что единственное истинное назначение и призвание человека есть святость.

Обычно имя новорожденному родители избирают в честь чтимого Церковью святого, память которого приходится на восьмой день после рождения ребенка. Раньше имя младенцу нарекалось иногда также по имени святого, память которого приходится на день рождения или на день крестин новорожденного. Часто ребенка называли в честь святого, особо почитаемого всей семьей, даже если день его памяти праздновался задолго до или после дня рождения младенца. Крещение новорожденного в таком случае могло быть совершено в день памяти данного святого.

Молитва о младенце по уставу совершается священником в притворе храма.

По прочтении молитвы священник берет в руки младенца и, изображая им крест перед дверьми, отделяющими храм от притвора, или перед образом Пресвятой Богородицы, читает или поет тропарь Сретению:

Радуйся, Благодатная Богородице Дево, из Тебе бо возсия Солнце  
Правды Христос Бог наш, просвещаяй сущия во тьме: веселися и ты, старче  
праведный, приемый во объятия Свободителя душ наших, дарующаго нам  
воскресение.

Чтением этого тропаря Церковь напоминает, что почти две тысячи лет тому назад в Храм Господень был точно так же принесен Богомладенец Иисус, Дитя Приснодевы Марии, рождением Своим открывший человеку путь к неопишуемой радости Царствия Божия.

В наши дни наречение имени младенцу чаще совершается в день совершения над ним Таинства Крещения.

## Крещение

Многие из желающих окрестить младенца не отдают себе отчета в важности этого шага, в его смысле и значении.

– Для какой цели мы крестим детей?

Редко можно услышать правильные ответы. Говорят: «Для того, чтобы были крещеными» или «Русские должны быть крещеными», или «Чтобы веровали и были здоровыми», или «Чтобы имели веру», или «На всякий случай» и так далее.

Вряд ли стоит подробно разбирать несостоятельность таких ответов. Они – как «масло масляное».

Цель крещения должна быть одна: соединение с Богом для вечной жизни. Не следует искать в этом таинстве здоровья, ума, способностей к учению. Это второстепенное – оно не должно заслонять главного. Христос сказал: «Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (Мф. 6, 33).

Помните или, лучше, осознайте, что вашему ребенку открывается вход в вечное Царство Господа нашего и Спасителя Иисуса Христа (2 Пет. 1, 11).

Святое крещение – это не традиция, не обычай или обряд, это – великое таинство! К крещению необходимо относиться серьезно, приступать к нему, как и к любому другому таинству Церкви, без должной подготовки нельзя.

Во время крещения крестным родителям нельзя быть праздными зрителями, нельзя не знать, что же сейчас будет происходить, – напротив, нужно, по возможности, подготовиться к таинству и участвовать в нем.

Многие приходят просто, без подготовки, думают: батюшка помолится, окунут их младенца – и он будет крещен. Это не так.

В двенадцатом веке в Патриарший Синод в Константинополе пришли несколько турок, заявивших, что они христиане. «Как же случилось, что вас, турок, магометан, окрестили?» – спросили их. Они отвечали, что у них, турок, существует обычай крестить своих детей у православных священников, потому что, по их мнению, во всяком новорожденном ребенке находится злой дух и «смердит, как собака», пока ребенок не получит христианского крещения.

Синод не признал такого крещения, потому что они искали его не как средства, которое очищает от всякой душевной скверны, просвещает и освящает человека, не с добрым православным намерением, но как некое телесное «лекарство» и чародейство.

Здесь же дело гораздо более великое и более страшное, здесь Сам Бог, сами ангелы предстоят, принимая нашу веру, нашу готовность, и мы не должны быть равнодушны. Ни в коем случае нельзя настраивать себя потребительски, формально: вот, мы заплатили в свечной ящик деньги, нашего ребенка зарегистрировали в книге, сейчас его окрестят, мы получим свидетельство о крещении и положительный результат всего этого не замедлит сказаться.

К началу таинства надо приходить вовремя, поэтому о времени узнайте заранее. Необязательно креститься в воскресный день, если в храме и в будние дни совершают это великое таинство.

Что нужно принести с собой в храм?

Крестик можно купить в церковной лавке, а можно принести с собой. Крестик, купленный в ювелирном магазине, нужно дать священнику, он его освятит. Для крещения малыша вместо тонкого шнурочка или цепочки для крестика лучше использовать неширокую ленточку, тесьму.

Существует благочестивый обычай: во время таинства на крещаемого одевают новые белые одежды – символ очищения души от греха, начала новой жизни. Одежды эти можно купить заранее, но можно обойтись и тем, что есть – нужно лишь, чтобы одежда была светлой,

чистой и новой. Для младенцев – это рубашечка, обычно с вышитыми крестиками на груди, на плечах или на спине. Если по каким-то причинам белых одежд принести с собой не удастся – не огорчайтесь, совершению таинства крещения это не препятствует.

Для крещения также нужны новая белая простыня или полотенце – они понадобятся по выходе из купели, особенно в тех храмах, где крестят полным погружением.

## **Крестные родители (восприемники)**

Для крещения необходимо иметь крестных родителей – восприемников от купели, обязанных наставлять крестника основам православного вероучения и правилам христианской жизни. Восприемников может быть двое, но по церковному уставу обязателен один восприемник: мужчина для мальчика и женщина для девочки.

Восприемниками не могут быть малолетние дети, невежественные в вере люди, иноверцы и раскольники, душевнобольные и умственно отсталые люди, падшие нравственно (например, развратники, наркоманы, лица, находящиеся в нетрезвом состоянии). Не принято, чтобы крестными родителями становились монашествующие. Не могут также быть восприемниками одного ребенка супруги. Родители крещаемого младенца также не могут быть крестными.

Что требуется от крестных? Не только принадлежность к православной вере по крещению, но хотя бы элементарное понятие о вере, сознание меры ответственности перед Богом за души крестников, знание хотя бы основных молитв («Отче наш», «Символ веры», «Богородице Дево, радуйся», Ангелу-Хранителю), чтение Евангелия, ибо в таинстве крещения Господь вручает им младенца. Помогать наставить в вопросах веры, помогать родителям носить или водить в храм младенца и причащать его – заботы крестных родителей. На крестных возлагается огромная ответственность за всю тяжесть, за весь труд духовного воспитания своих крестников, ибо они вместе с родителями отвечают за него перед Богом. Крестные родители могут и материально поддерживать своего крестника – и не только тем, что дарят подарки в день именин, в день крещения ребенка.

\* \* \*

Необходимо знать, что в исключительных случаях (например, при смертной опасности – для новорожденного в отдаленных местностях, где нет церкви и невозможно пригласить священника или дьякона) допускается, чтобы крещение совершил мирянин – то есть верующий мужчина или верующая женщина. При этом необходимо точно и правильно произнести формулу крещения, тайносовершительные слова: «Крещается раб Божий (раба Божия) (имя) во имя Отца (первое погружение или обливание водой), аминь, и Сына (второе погружение), аминь, и Святого Духа (третье погружение), аминь». Если крещенный таким образом человек останется жив, выздоровеет, он должен быть доставлен к священнику, чтобы тот восполнил чин крещения (совершил миропомазание и воцерковил крещаемого). Священник обязан также выяснить, правильно ли было совершено таинство крещения, и в случае ошибки совершить его заново.

\* \* \*

Даст Бог, вы принесете крестить чадо в младенчестве – чем раньше, тем лучше: если малыш здоров, то обычно это делается на 40-й день, когда в храм может прийти мать крещаемого, чтобы получить очистительную молитву после родов. Существующие в некоторых местах обычаи не допускать на крещение отца и мать не имеют никакого церковного основания. Единственное требование – родители не должны участвовать в таинстве крещения (то

есть они не держат младенца на руках, не воспринимают от купели – это делают крестные), а могут только присутствовать при нем. Крестные же держат младенца на руках в течение всего времени совершения таинства – обычно, крестная мать до погружения в купель, крестный отец – после (в том случае, когда крестят мальчика). Если же крестят девочку, то вначале на руках ее держит крестный отец, а воспринимает от купели крестная мать.

Можно ли роптать, если принесли крестить, скажем, младенца, а священника приходится ждать? Младенец капризничает, родители приходят в немирность... Следует вспомнить, что крещение совершается один раз в жизни – и ради этого можно потерпеть и потрудиться.

В древности крещение всегда заканчивалось причащением Святых Таин. Сейчас не всегда бывает такая возможность – поэтому в ближайшие дни младенца надо принести в храм Божий, чтобы он причастился Тела и Крови Христовой.

Что надо делать, чтобы таинство крещения доставило родным и близким не только духовную, но и житейскую радость? Хорошо, если крестный отец сможет купить крестик для младенца, взять на себя расходы по совершению таинства, подготовить подарок по своему усмотрению. Крестная же мать обычно дарит «ризки» – ткань, в которую заворачивают младенца-крестника после купели, а также крестильную рубашечку, чепчик. Если решат подарить какие-либо подарки, то выбрать надо то, что было бы практически удобно и для младенца, и для его близких.

\* \* \*

Крестик после таинства крещения с ребеночка не снимают. Он не мешает ни при переодевании, ни при мытье и купании; малыш привыкает к нему и не обращает на него особого внимания, не играет им, а когда станет постарше, с удивлением спросит вас: «Мама, а почему у (имя сверстника) нет крестика?»

## **Глава IV**

### **Период новорожденности (первый месяц)**

Период новорожденности начинается с момента перерезки пуповины и первого вдоха ребенка, длится в среднем 1 месяц. Ребенок в это время проходит этап приспособления к новым для него условиям существования, что вызывает перестройку работы всех органов и систем – организм новорожденного «принимает на себя» сразу многие важные функции: кровообращение, дыхание, пищеварение, обмен веществ, терморегуляцию и др. Процесс адаптации новорожденного к внешнему миру происходит при незрелой нервной системе и слабо выраженных иммунобиологических защитных реакциях, поэтому этот период считают критическим.

У доношенного новорожденного в первые дни и недели жизни хорошо выражены физиологические рефлексы сосания и глотания.

Для правильного ухода за новорожденным нужно знать некоторые особенности первых недель жизни ребенка.



## Первые дни дома

Слава Богу! Мама с малышом вернулись домой. Однако дома их ждут определенные трудности. Маме предстоит адаптироваться к новой роли, а малышу – к родному дому. Родной дом должен встретить малыша чистотой и лаской.

О чистоте хорошо позаботиться заранее. В идеале это хорошо отмытая комната и окна в ней. Нужна ли стерильность в доме? Нет, не нужна, да и практически невозможна. Достаточно просто чистоты: протереть пыль в доме, вымыть полы, промыть ванную и туалет.

Стерильными должны быть (и то в первый месяц жизни) только нижние распашонки и пеленки, прикасающиеся к еще не вполне зажившему пупку. Эти вещи надо каждый раз кипятить с детским мылом и проглаживать горячим утюгом. Остальное белье достаточно только стирать, и, если времени на глажение не хватает, можно спокойно обойтись и без него.

Утром надо прокипятить (5–7 минут) все бутылочки, соски, пустышки, которые понадобятся на день. А в течение дня, если пустышка, допустим, упадет на пол, ее достаточно ополоснуть кипяченой водой.

Вода для купания подлежит кипячению только в том случае, если она не водопроводная, но в первый месяц в сырую воду добавляют слабые дезинфицирующие растворы. Приготовьте заранее раствор марганцовокислого калия и добавляйте его в ванночку, чтобы вода стала нежно-розовой. Просто бросать кристаллики в ванночку нельзя – они долго не растворяются и, попав на кожу ребенка, могут вызвать ожог.

Детскую ванночку, даже если она совершенно новая, надо вымыть с мылом; так же поступите и с кроваткой, и с игрушками. Итак, не отступайте от девиза: «чистота – залог здоровья», но и не доводите его до абсурда!

## **Не надо лишних сложностей**

Не старайтесь специально нагревать воздух комнаты к моменту купания: купать и переодевать ребенка можно и нужно при обычной комнатной температуре – плюс 20–22 °С. Если, обмочившись, он продолжает вести себя спокойно, и вы знаете, что опрелостей у него нет, значит, можно до следующего кормления или прогулки не менять пеленок.

Первые прогулки по 10–15 минут малыш совершает на руках у матери на 8–10-й день жизни, а потом допустимо использовать для гуляния балкон, поставив коляску так, чтобы она была защищена от дождя и ветра.

Будьте внимательны к своему здоровью. Вы нужны своему малышу здоровой. Плохо, если в холодное время года вы, уложив малыша в соответствующей экипировке, будете на его первый крик выскакивать в том халатике, который на вас в теплой квартире. Казалось бы – минутное дело – успокоить ребенка. Холода вы не ощущаете, а если и ощущаете, то не обращаете внимания. А зря – любое переохлаждение после родов может стать причиной острого воспаления придатков матки.

Уход за ребенком окажется не слишком обременительным и сам по себе принесет вам много радости, если вы будете все делать разумно. А вот организация режима дня – дело потруднее. Его надо строить, учитывая ритмику жизнедеятельности детского организма и не только ее общие законы, но и особенности вашего ребенка.

Кому знать их, как не вам? Материнская интуиция – великое дело. А она дается опытом и наблюдением. Значит – внимание и еще раз внимание!

## Первая оценка

Новорожденный младенец – удивительное существо. Он родился и его оценили по шкале Апгар. Она включает 5 показателей:

- 1) сердцебиение;
- 2) дыхание;
- 3) рефлексы;
- 4) мышечный тонус;
- 5) цвет кожи.

По каждому из них выставляется оценка в баллах: высший – 2, низший – 0; показатели складываются.

Шкала Апгар позволяет мгновенно дать общую характеристику родившегося ребенка и решить – нужна ли малышу помощь или он справится сам.

Если ребенок сразу закричал и задышал ровно – получай 2 балла, если на личике только гримаса – 1 балл.

При частоте сердечных сокращений выше 100 в минуту проставляются 2 балла, ниже 100 – 1 балл.

Активные движения обеспечивают высший балл, а если ручки и ножки слегка сгибаются – 1 балл. Важным показателем является цвет кожных покровов. Если малыш розовый – 2 балла, бледный – 0 баллов, если синюшны только ручки и ножки – единица.

Максимальная оценка – 10 баллов редко выставляется. Спустя 4 минуты проводят повторную оценку по шкале Апгар. Если адаптационные возможности ребенка хорошие, то в течение этого времени его кожа розовеет, нормализуется дыхание и сердцебиение, возрастает мышечная активность. При оценке менее 8 баллов ребенку требуется медицинская помощь или даже интенсивная терапия.

Новорожденный появляется на свет с различными рефлексам, среди которых очень важный – сосательный. Его органы пищеварения способны усвоить за сутки 500–700 мл материнского молока. Он реагирует на запахи и маму узнает по приятному запаху молока.

Сосательный рефлекс является преобладающим и формируется еще до рождения, однако не все дети сразу берут грудь.

Среди малышей выделяются две группы: активно сосущие и ленивые. Активнососущий ребенок, как птенец, с открытым ротиком приближается к груди, сам находит сосок, сосет с удовольствием; поев, сам выпускает сосок и засыпает. «Ленивый», чаще вялый, ослабленный ребенок, пососав несколько минут, засыпает. Если его растормошить, он проснется и сделает еще несколько сосательных движений.

Кроме сосательного рефлекса у ребенка есть вкусовой рефлекс. Ему нравится сладкая водичка, а в ответ на кислое или соленое он сморщится, заплачет. Беспокойство вызовут и громкие звуки, он наморщит лоб как бы прислушиваясь. Ласковая речь, негромкая, мелодичная музыка, звуки, издаваемые игрушками, – приятны малышу, они благотворно влияют на его развитие. Укладывая ребенка спать, приглушите звуки в комнате, по возможности не ходите около его кровати. Когда он заснет, нет необходимости создавать абсолютную тишину, но резкого шума, стука надо избегать.

Ребенок видит с первого дня, но зрение в первые дни в основном сводится к светоощущению. Движения глазных яблок не совсем координированы, внутренние прямые мышцы глаза развиты сильнее наружных, чем объясняется частое у новорожденных физиологическое косоглазие. Большинство новорожденных еще не фиксируют взгляд на предмете, хотя у некоторых детей эта способность ясно выражена.

Слезные железы развиты, но слезы при плаче почти не появляются.

Чувство осязания у ребенка развито хорошо. Прикладывание соска или пальца к губам, коже вокруг рта или щекам ребенка тотчас вызывает у него сосательные движения.

Чтобы лучше развивался слух, нужно разговаривать с малышом, приучать его прислушиваться к звукам.

Раздражение слизистой оболочки носа ватным жгутиком вызывает наморщивание кожи лба и чихание.

У детей развита чувствительность к температуре. В связи с этим для возбуждения дыхательного центра при асфиксии применяются горячие (39 °С) ванны с последующим обрызгиванием водой более низкой температуры. Болевая чувствительность у новорожденных развита хуже, чем у детей старшего возраста.

Первый месяц жизни – это период новорожденности, период приспособления к новым условиям окружающей среды. И нужно стараться сделать все, чтобы ребенок приспособился, привык к своему режиму питания и к правильному чередованию сна и бодрствования.

## Примерный режим дня (от 1 мес до 2,5–3 мес)

### Первый вариант

Кормление .....	06.00
Бодрствование .....	06.00–07.00
Сон .....	07.00–09.00
Кормление .....	09.00
Бодрствование .....	09.00–10.00
Сон .....	10.00–12.00
Кормление .....	12.00
Бодрствование .....	12.00–13.00
Сон .....	13.00–15.00
Кормление .....	15.00
Бодрствование .....	15.00–16.00
Сон .....	16.00–18.00
Кормление .....	18.00
Бодрствование .....	18.00–19.00
Ночной сон .....	19.00–06.00
Купание .....	20.45
Кормление .....	21.00
Ночное кормление .....	24.00 (или 03.00)

### Второй вариант

Кормление .....	06.00
Бодрствование .....	06.00–07.00
Сон .....	07.00–09.30
Кормление .....	09.30
Бодрствование .....	09.30–10.30
Сон .....	10.30–13.00
Кормление .....	13.00
Бодрствование .....	13.00–14.00
Сон .....	14.00–16.30
Кормление .....	16.30
Бодрствование .....	16.30–17.30
Сон .....	17.30–19.45
Купание .....	19.45
Кормление .....	20.00
Бодрствование .....	20.00–21.00
Ночной сон .....	21.00–06.00
Ночное кормление .....	23.30 (или 02.00)

#### Примечания:

1. Если ребенок утром просыпается раньше или позднее указанного времени, соответственно изменяются часы кормлений, дневного или ночного сна, но сохраняются интервалы между кормлениями, длительность сна и бодрствования.

2. В течение этого возрастного периода длительность бодрствования увеличивается от 30–40 мин до 11 часа.

Для того чтобы определить, нормально ли развивается ребенок на первом году жизни, надо к показателям при рождении прибавить средние значения их нарастания за прожитый период.

В дальнейшем темпы увеличения длины и массы тела еще более замедляются: за второй год жизни ребенок вырастает на 10–11 см, масса тела увеличивается на 2,5–3 кг, за третий год жизни эти показатели соответственно составляют 7–8 см и 2 кг.

Чем младше ребенок, тем больше укрепление его здоровья связано с воспитанием. И тому, и другому как нельзя лучше способствует рациональное питание, правильный режим, разумное чередование отдыха и движения.

Не менее важным является обеспечить своему ребенку полноценное эмоциональное питание, тот душевный комфорт, то душевное равновесие, в котором он так нуждается.

Само собой разумеется, что большинство родителей любят своих детей. Предполагается, однако, что родители естественным образом умеют выразить свои чувства к ребенку. Но это глубочайшее заблуждение. Многие родители не умеют проявлять свою любовь, и дети чувствуют себя обделенными. Укрепляйте фундамент ваших отношений с ребенком с новорожденности. Любите ваших малышей глубоко и искренне.

Глубокоуважаемые родители! Наберитесь терпения, создайте теплую и доброжелательную атмосферу в доме, помогите малышу обрести хороший характер.

### **Средние нормы увеличения длины и массы тела на первом году жизни ребенка**

Возраст, мес.	Длина тела, см		Масса тела, г	
	за месяц	за прожитый период	за месяц	за прожитый период
1	3	3	600	600
2	3	6	800	1400
3	2,5	8,5	800	2200
4	2,5	11	750	2950
5	2	13	700	3650
6	2	15	650	4300
7	2	17	600	4900
8	2	19	550	5450
9	1,5	20,5	500	5950
10	1,5	22	450	6400
11	1,5	23,5	400	6800
12	1,5	25	350	7150

## Соска

Соска – это как бы искусственный сосок. Сделана она из резины с круглым диском у основания, чтобы ребенок ее не проглотил. Когда нужно успокоить ребенка, дают соску и, начав сосать, он перестает плакать.

Многие компетентные специалисты не рекомендуют использовать соску больше года, и вот почему:

1. Сосание должно быть связано с едой.
2. Слишком длительное употребление соски иногда способствует искривлению зубов.

## Уход за пупком и кожей

При рождении ребенка пуповину перевязывают и перерезают ее. Оставшиеся полсантиметра высыхают за неделю. После отпадения пуповины остается маленькая ранка – пупок, который зарубцовывается в течение нескольких дней.

Чтобы пупок не стал «воротами» инфекции, за ранкой необходимо тщательно ухаживать: перед каждым кормлением ее обрабатывают 3 %-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого. Если кожа вокруг пупка покраснела и задерживается рубцевание, срочно обращайтесь к врачу. Кожа новорожденного нежная, легко ранимая и небольшие погрешности в уходе могут привести к появлению опрелостей, потницы, раздражению. Уход за кожей и слизистыми оболочками малыша требует соблюдения правил личной гигиены и большой осторожности.

Желательно, чтобы все элементы ухода за кожей и слизистыми оболочками не причиняли ребенку неприятных ощущений. Это облегчит гигиеническое воспитание ребенка и выработку у него необходимых гигиенических правил в дальнейшем. Один раз в день малышу надо делать полный туалет, лучше между двумя утренними кормлениями.

Чтобы ребенок не испытывал дискомфорта, вначале приготовьте все необходимое для туалета на пеленальном столике (одежду, чистые подгузники, тальк, прокипяченное растительное масло, вату, теплую кипяченую воду, тазик, ковшик и др.).



Подмойте малыша и протрите все тельце ватой, смоченной в кипяченой воде. Тщательно просушите тельце, если нужно, припудрите тальком кожные складочки и оденьте ребенка.



## Стул у новорожденного

Стул у новорожденных в первые дни жизни может быть зеленоватым, 4–5 раз в сутки. Это «переходный» стул. Нормальные каловые массы новорожденного не должны содержать слизи; стул однородный, желтый с кисломолочным запахом, 5–6 раз в сутки. Если стул учащается, в нем появляется слизь, он приобретает зеленоватый оттенок, и ребенок становится беспокойным, вызовите педиатра.

Стул малыша является барометром его здоровья, поэтому регулярно обращайтесь внимание на вид испражнений. Ребенка первого года жизни подмывают после каждого опорожнения кишечника и в первые 4–6 месяцев желательно подмывать после каждого мочеиспускания. До месячного возраста подмывают теплой кипяченой водой, в дальнейшем детей старше 1 месяца подмывают теплой водой из крана. Подмывают спереди назад, от половых органов к заднему проходу, во избежание занесения инфекции в половые органы. Затем осторожно промокают кожу чистой пеленкой и смазывают складки кожи прокипяченным растительным маслом или детским кремом, лучше с помощью ватного тампона. Детям старше 1 месяца складки кожи нужно смазывать только при наличии опрелостей. В тех случаях, когда опрелость осложнилась гнойничками, лучше всяких мазей помогут воздушные ванны, которые на всех стадиях заболевания оказывают эффективное целительное воздействие.

Тельце малыша укутайте, а опрелые места оставьте открытыми на несколько часов в теплой комнате.

У некоторых новорожденных на личике может появиться сыпь в виде крошечных, блестящих, белых прыщиков, которая исчезает со временем без какого-то лечения. Красные, гладкие высыпания на щеках у малышек также не представляют никакой опасности и исчезнут сами, так что мамам беспокоиться не стоит.

## Потница

Нередко у новорожденных на губах появляются отслоения слизистой по типу мозоли. И это явление лечения не требует, со временем проходит. Если малыш перегревается, то у него могут появиться мелкие розовые прыщики в подмышечных впадинах, на шее, лице, груди, спине. Это потница. Она быстро излечивается воздушными ваннами, а для предупреждения этого явления не кутайте ребенка, не перегревайте его.

Пораженные потницей места кожи можно припудрить картофельным крахмалом.

Ребенка ежедневно нужно умывать ваткой, смоченной в теплой кипяченой воде.

Влажным ватным жгутиком прочищают наружную поверхность ушной раковины. Если за ушами имеются трещины, их смазывают прокипяченным растительным маслом.

В носу малыша имеются крошечные волосики, которые выталкивают из носа попавшие туда пыль и слизь, так что хорошо и нос осторожно прочистить влажным ватным жгутиком.

Если слипаются ресницы ребенка, их можно слегка протереть смоченной в кипяченой воде ваткой.

## **Половой криз новорожденных**

У новорожденных (до 1 месяца) могут припухать грудные железы. Это нормальное явление, если кожа под железами не покраснела. Прежде всего предупредим – надавливать на грудную железу не надо! Что же касается ее набухания, то такое явление не должно вызывать беспокойства: это так называемый половой криз новорожденных, который объясняется тем, что в последние недели беременности в организм плода проникают материнские гормоны.

Лечения не требуется, припухлость в течение нескольких дней рассасывается сама по себе. Если грудные железы сильно припухли и кожа покраснела, наложите согревающую повязку.

Под действием материнских гормонов у мальчиков может слегка отекает мошонка, у девочек – большие половые губы. Это тоже проходит само через 3–5 дней.

У новорожденных девочек могут появляться кровянистые выделения из влагалища, которые исчезают через 2–3 дня; в этот период девочку надо подмывать кипяченой водой со слабым (бледно-розовым) раствором калия перманганата (марганцовки).

## **Физиологическая желтуха**

На 2–3-й день (но не ранее 12 часов) жизни, иногда позже, у большинства новорожденных появляется желтушное окрашивание кожи, слизистых оболочек и склер. Окраска обычно раньше всего появляется на лице и в межлопаточном пространстве, а затем быстро распространяется на все туловище и конечности. Это окрашивание бывает различных степеней – от еле уловимого бледно-желтого оттенка до лимонно-желтого, шафранного и даже оливкового цвета. Из-за сильной красноты кожных покровов в первые дни (физиологическая эритема) желтуха может быть вначале незаметна, но легко обнаруживается, если на какой-нибудь участок кожи надавить пальцем. Желтуха быстро нарастает, достигая максимума в течение ближайших 2–3 дней, и затем убывает, совершенно исчезая к 7–10-му дню. Гораздо реже желтуха держится 3–4 недели.

Физиологическая желтуха почти не отражается на общем состоянии новорожденных и не требует никакого лечения. Только при более резко выраженных формах желтухи дети становятся вялыми, более сонливыми, менее активно берут грудь. При быстром усилении степени окраски кожных покровов и длительном течении следует усомниться в физиологическом характере ее, надо подумать прежде всего о гемолитической болезни новорожденных и показать ребенка врачу.

## **Физиологическое падение веса**

Так называемая физиологическая убыль веса – это заметное снижение веса ребенка в первые 3–4 дня жизни. Большинство детей теряют около 6–9 % первоначального веса. У правильно вскармливаемых здоровых доношенных детей весовая кривая с 4–5-го дня начинает снова повышаться и достигает первоначальной цифры к концу первой – середине второй недели. Происходит так называемое восстановление первоначального веса.

На физиологической убыли веса сказывается ряд факторов (течение родов, интенсивность родовой травмы, степень доношенности и зрелости, длительность желтухи и особенно количество высасываемого молока и получаемой жидкости). У детей слабых, вяло и лениво сосущих при малом количестве молока у матери падение веса продолжается дольше и это, безусловно, не следует считать нормальным явлением. Правильное вскармливание (определяемое регулярным взвешиванием ребенка при каждом кормлении с целью точно знать количество высасываемого молока) и достаточное введение жидкости в течение первых дней должны уменьшить размеры первоначальной потери веса и способствовать быстрому его восстановлению.

## **Транзиторная лихорадка**

Температура тела ребенка в течение первых 2–3 недель очень нестабильна. Перегревание ребенка грелками, чрезмерным укутыванием может вызвать у него повышение температуры.

Наряду с чисто внешними причинами, вызывающими повышение температуры, у новорожденных иногда наблюдается так называемая преходящая, или транзиторная, лихорадка. Повышение температуры происходит обычно на 3–4-й день жизни, иногда достигая очень высоких цифр. Повышенная температура держится 3–4 часа, иногда более суток, и в большинстве случаев мало отражается на самочувствии ребенка.

Дети, имеющие большой вес, лихорадят чаще. Обычно им не хватает молока, и они требуют дополнительного введения жидкостей.

При транзиторной лихорадке никакого медикаментозного лечения не требуется. Необходимо увеличить количество вводимой ребенку жидкости в виде питья (кипяченая вода, детский чай с фенхелем) и обеспечить ребенку необходимое для него количество грудного молока.

## **«Кукольные ручки»**

«Кукольными ручками» врачи называют один из симптомов поражения шейного отдела позвоночника: ребенок первых месяцев жизни держит ручки не полусогнутыми, как свойственно детям этого возраста, а вытянутыми и прижатыми к туловищу.

Ребенка надо обязательно проконсультировать у детского невропатолога. Рано начатое лечение поможет ликвидировать этот симптом и другие последствия такого поражения.

## Недоношенный ребенок

Обеспокоенность родителей по этому поводу можно понять. Их чадо отстает в развитии и когда догонит сверстников – не известно. Известно только то, что чем больше внимания будет уделено ребенку, тем скорее пройдет отставание. Недоношенный ребенок быстрее развивается физически, чем доношенный. Чем меньше была масса тела при рождении, тем быстрее она увеличивается.

Какой он, недоношенный ребенок?

Время внутриутробного развития плода рассчитано природой очень точно: 280 дней, или 40 недель. Но ребенок, родившийся на 39-й или 38-й неделе беременности по массе тела и общему состоянию обычно не отличается существенно от детей, родившихся в положенный срок: то ли таковы были его индивидуальные темпы развития, то ли – и это более вероятно – срок начала беременности был установлен неточно.

Недоношенными считают детей, родившихся на 29–39-й неделях беременности и имеющих массу тела менее 2500 граммов и рост менее 45 сантиметров. У такого малыша обязательно есть признаки незрелости. Они выражены тем сильнее, чем меньше масса тела и больше срок недонашивания.

У здорового доношенного ребенка с первым криком легкие хорошо расправляются и остаются в расправленном состоянии. У недоношенного они расправляются с трудом или, расправившись, снова спадаются. Дыхание у него неглубокое, поверхностное, не способное доставить организму достаточно кислорода. К тому же краевые отделы легких плохо вентилируются, а это предрасполагает в развитии дыхательных расстройств и пневмонии.

Не хватает у недоношенного и ферментов, способствующих перевариванию пищи. Развитие всего желудочно-кишечного тракта еще не завершено, поступление пищи из пищевода, желудок и из желудка в кишечник регулируется плохо. Поэтому съеденное ребенком молоко может вылиться изо рта или выплеснуться, подобно рвоте, даже при легком надавливании на живот.

Пупочное кольцо у недоношенных обычно расширено, у них часто образуются пупочные грыжи, заметно и расхождение прямых мышц живота.

В первые 1–1,5 месяца недоношенные дети сонливы, вялы, мало подвижны, быстро утомляются. У них часто, особенно при крике, появляется синева вокруг рта, а вся кожа имеет мраморный рисунок, усиливающийся в момент охлаждения.

Примерно со 2-го месяца жизни ребенок становится активнее, но при этом в большинстве случаев усиливается напряжение мышц ног и рук. Пальчики почти всегда крепко сжаты в кулак и распрямляются с трудом, большой палец не отводится. И, если специально не заниматься с малышом, это может сохраняться долго.

Незрелость нервной системы сказывается в поведении: недоношенный ребенок может то спать подолгу, то часами не спать и много плакать; он вздрагивает, реагирует судорожными движениями и резким криком на включение яркого света, стук, громкий разговор.

В первые месяцы жизни у недоношенных устойчивость против заболеваний минимальна: они предрасположены к кишечным и респираторным инфекциям, отиту.

Но, перечислив эти (и еще далеко не все!) «отягчающие обстоятельства», все же закончим краткое описание особенностей недоношенного ребенка на мажорной ноте: сейчас благодаря успехам клинической медицины и медицинской техники удастся сохранять жизнь даже детям, родившимся в состоянии глубокой недоношенности, с массой тела менее килограмма. Сразу же после рождения их помещают в специализированные отделения детских больниц и выписывают домой только тогда, когда масса их тела достигает 2000–2300 граммов и они перестают нуждаться в стационарном лечении.



И вот «уже большой», в сущности, такой крохотный ребенок дома. Ручки и ножки у него все еще очень тоненькие, голова относительно большая, живот немного вздут, а грудь, наоборот, запавшая. Вы вглядываетесь в него, и вам кажется, что выражение лица у него более «взрослое», чем у доношенных детей, и немного страдальческое. Это потому, что у него совсем нет жировой прослойки, создающей упругую округлость детских щечек.

Как помочь ребенку окрепнуть?

Чтобы ребенок быстрее окреп, необходимо обеспечить ему грудное вскармливание. Но вот беда – у мамы молоко есть, а он не берет грудь, потому что привык к тому способу, каким его долго кормили в больнице, – сначала через зонд, вводившийся прямо в желудок, а позднее – из бутылочки. С этой привычкой придется посчитаться, и, если ребенок упорно отказывается от груди, сцеживать молоко и кормить его из бутылочки.

Жесткий режим кормления, подчиненный часовой стрелке, не для таких детей. Они еще слишком слабы, чтобы сразу высосать много, а потребность в энергетических веществах, проще говоря, в пище, высока. В первые четыре месяца суточный рацион такого ребенка должен составлять 1/6 массы его тела. Приходится кормить малыша, исходя из его потребностей и возможностей, через 3, а иногда и через 2–2/1 часа, то есть придерживаться свободного режима.

С 3–4 недель даже при грудном вскармливании, а тем более при питании молочными смесями, необходимо добавить в пищу белок, этот основной строительный материал для новых клеток. Источником белка может быть творог или специальная смесь – ее назначает врач.

Другая ваша забота – создать малышу комфортные температурные условия. Ведь его собственные терморегулирующие механизмы еще незрелы, и он легко охлаждается и перегревается.

Признаки охлаждения: бледность, редкое дыхание, холодная кожа, температура при измерении в прямой кишке 34–35 °С.

Признаки перегрева: красное лицо, горячая кожа, учащенное поверхностное дыхание, температура в прямой кишке выше 37,5 °С.

Если вы заметили, что в момент переодевания ребенок зябнет, поставьте на некотором расстоянии от пеленального стола обогреватель так, чтобы его тепло было равномерным и не слишком сильным; заворачивайте ребенка в подогретые пеленки.

Укутывать его дополнительно ватным одеялом, шерстяными платками нет смысла – лучше воспользоваться двумя грелками с теплой водой (40–50 °С). Их кладут с боков или в ногах, на расстоянии 8–10 сантиметров от завернутого в пеленки малыша и сверху прикрывают вместе с ним одеялом.

Такое активное согревание обычно требуется только ослабленным детям, медленно набирающим массу тела и плохо удерживающим тепло. Если вы не видите у вашего малыша признаков охлаждения, достаточно при комнатной температуре 20–22 °С в первые месяцы заворачивать его «с ручками», прикрыв одеялом. Чепчики, косынки не надевайте – когда тело достаточно согрето, голова не зябнет.

Свежий воздух недоношенному необходим не меньше и даже больше, чем доношенному. Не забывайте несколько раз в день проветривать комнату! Летом можно вынести ребенка на первую короткую прогулку сразу же после выписки и за 5–7 дней довести ее длительность до 11 часа. В хорошую теплую погоду можно гулять и больше. Но не ставьте коляску на солнце – малыша легко перегреть!

Зимой начинайте гулять, когда масса тела ребенка достигнет 2800–3000 граммов, при температуре воздуха не ниже минус 8–10 °С. И, конечно, сначала не более чем по 15 минут, а затем и по часу 2–3 раза в день.

Чтобы ребенок быстрее окреп, с ним надо обязательно специально заниматься физическими упражнениями. Врач детской поликлиники назначит ему гимнастику и массаж, а про-

водить его будут в детской поликлинике или на дому. Присматривайтесь, как это делается, постарайтесь освоить некоторые наиболее простые приемы, чтобы самой 1–2 раза в день делать ребенку массаж и гимнастику. Детям с высоким напряжением мышц лучше делать гимнастику в воде.

### Ориентировочные показатели психомоторного развития детей, родившихся в срок и недоношенных

Навыки	Ребенок, родившийся в срок	Недоношенный ребенок с массой тела, г		
		2500–2000	2000–1500	<1500
Лежа на животе, пытается поднять голову, впервые улыбается взрослому	в 1 мес.	в 1–2 мес.	в 2–3 мес.	в 3–4 мес.
Хорошо удерживает голову, лежа на животе и в вертикальном положении; при поддержке под мышки хорошо упирается полусогнутыми в коленях ногами	в 3 мес.	в 3–4 мес.	в 4–5 мес.	в 5–6 мес.
Умеет взять игрушку в руку, поворачивается с живота на спину	в 6 мес.	в 6,5 мес.	в 7 мес.	в 7,5 мес.

Так, если у доношенного ребенка масса тела обычно удваивается по сравнению с первоначальной к 4–5 месяцам, у недоношенного с массой тела 2000–2500 граммов – к 3–3,5 месяцам, с массой тела 1000–1500 – к 2,5–3 месяцам, а с массой тела 800–1000 граммов – к концу 2-го месяца.

Однако нервно-психическое развитие недоношенных детей идет медленнее и запаздывает примерно на 3–4 месяца. Оно зависит и от первоначальной массы тела, и от того, родился ли ребенок только недоношенным, или к тому же еще и больным. Медленнее догоняют своих сверстников дети, матери которых страдают хроническими заболеваниями или перенесли токсикоз беременности.

## Купание новорожденного ребенка

Новорожденного ребенка начинают купать после заживления пупочной ранки, обязательно в кипяченой воде температуры 37 °С, лучше в том помещении, в котором он постоянно находится, при температуре воздуха 21–23 °С.

Ребенка купают ежедневно, продолжительность ванны 3–5 минут. После окончания ванны хорошо облить малыша водой на 1 °С ниже температуры воды в ванне. Это способствует закаливанию организма.

2–3 раза в неделю малыша моют детским мылом, в том числе и головку, во избежание появления корочек, так как волосистой покров малыша жирный. Кроме общегигиенических целей, ванна улучшает функцию кожи, циркуляцию крови, улучшает сон и др.

Во время ванны мать осматривает кожные покровы своего ребенка, проверяет его поведение, дыхание и др. и в случае отклонения от нормы консультируется с врачом.

Ежедневную ванну для общей чистоты тела рекомендуется производить в одно и то же время.

Некоторые мамы купают детей до второго кормления грудью (9–10 часов утра). Работающие женщины предпочитают купать малышей перед последним кормлением грудью (18–19 часов). Поскольку ванны иногда оказывают некоторый возбуждающий эффект, более позднее время купания не рекомендуется. Следовательно, часы для купания устанавливаются в зависимости от особенностей кормления грудью, от режима дня матери, и, установив часы приема ванны, их не изменяют.



Необходимое для подготовки к купанию время, купание и последующее кормление длятся около 1 часа.

Ежедневное купание как для матери, так и для ребенка приносит чувство удовлетворения, вследствие ощущения чистоты, чувства порядка и определенного неизменяемого ритма жизни.

Чтобы не нарушать сна ребенка, его следует купать перед последним дневным сном, а детей старше года – перед ужином.

Перед тем как опустить малыша в приготовленную для него ванночку с положенной температурой воды около 37 °С, хорошо еще раз проверить температуру воды локтем. Это поможет некоторым мамам, забывающим иногда измерить температуру воды с помощью термометра, избежать опасности положить ребенка в слишком горячую или слишком холодную воду.

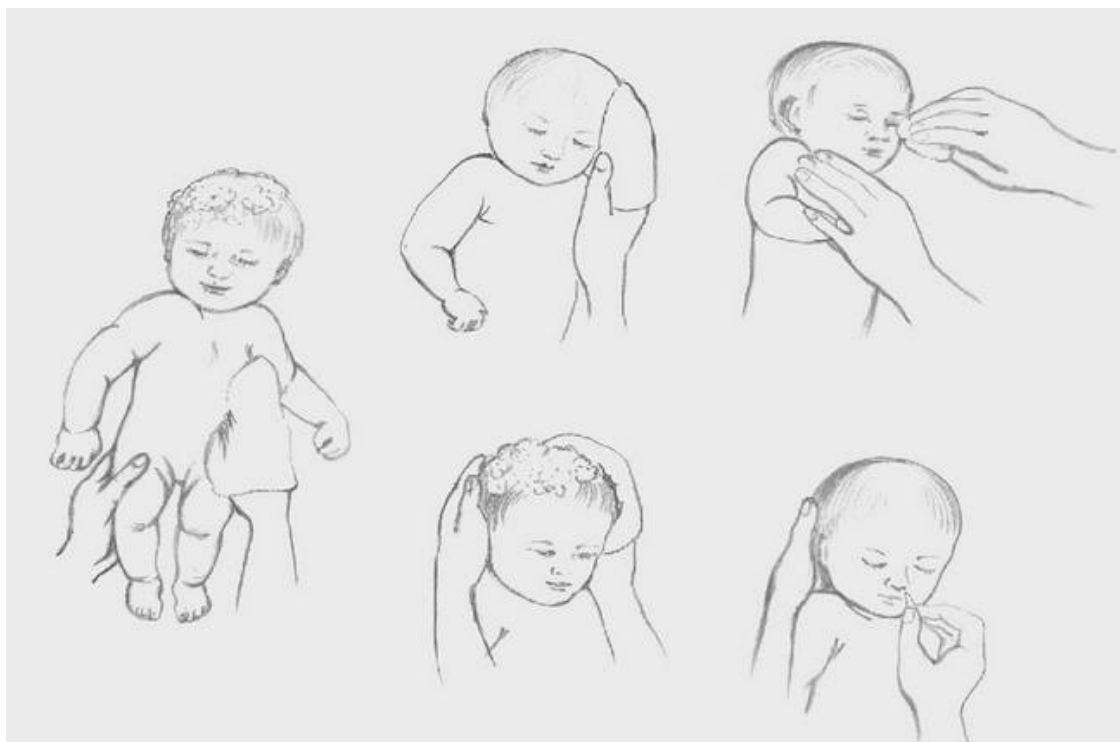
Купать малыша мать должна сама, так как от ее глаз не ускользнет ни краснота на коже, ни подозрительная припухлость на тельце, ни изменившееся поведение ребенка.

## Предметы, необходимые для купания

Чтобы купание, мытье головы, лица, последующее обсушивание и пеленание происходило как можно быстрее, следует все необходимые для этого предметы подготовить заранее. Эти предметы следующие:

1. Ванночка, предпочтительно пластмассовая, используемая только для купания, но не для стирки пеленок.
2. Термометр для измерения температуры воды.
3. Небольшой сосуд для чистой теплой воды для последующего обливания ребенка водой более низкой температуры.
4. Большое махровое полотенце, которое расстилают на пеленальном столике.
5. Мягкая салфетка для лица.
6. Домашнего изготовления перчатки из льняного полотна для мытья тела, которые ежедневно кипятят, хотя бы на первых порах жизни.
7. Детское мыло.
8. Коробочка с детской пудрой.
9. Прокипяченное растительное масло.
10. Белье для ребенка (рубашка, кофточка, пеленки).
11. Ножницы для ногтей.
12. Гребень и щетка для волос.
13. Ведро для грязного белья.
14. Кастрюля для кипячения белья.
15. Маленькая резиновая груша для отсасывания слизи из носа.
16. Отдельные кусочки марли, ватные тампоны в коробке.

Лицо новорожденного моют без мыла кипяченой водой ватным тампоном или кусочком марли.



Мыть лицо начинают с глаз. Глаза обтирают смоченным в кипяченой воде ватным тампоном от наружного угла глаза к внутреннему.

Для каждого глаза пользуются отдельным тампоном, чтобы не перенести инфекцию от одного глаза к другому.

Очистку носовых полостей лучше производить маленькой грушей, отсасывая секрет после предварительного введения в носовую полость физиологического раствора.

Некоторые ученые считают, что применение скрученных ватных палочек для очистки носа может обусловить иногда тяжелые инфекции (фурункулы, этмоидиты). При этом в носу остаются волокна ваты, что вызывает чихание и появление носовой секреции.

Если носовой секрет вязкий и имеет корочки, чистить его лучше тампонами, смоченными в физиологическом растворе, в ромашковом настое или в грудном молоке.

## Очистка ушей

Уши у новорожденных нужно очищать скрученными ватными жгутиками, осторожно проникая в наружный слуховой канал, в то время как другой рукой оттягивают ушную раковину книзу и чуть назад.

В первые недели эту процедуру малышу производят один раз в неделю, чуть постарше – можно ежедневно.

Не пользуйтесь спичками, зубочистками и другими твердыми предметами, завернутыми в вату. Можно травмировать наружный слуховой проход и барабанную перепонку. Очищайте влажным ватным или марлевым тампоном все складки и извилины ушной раковины.

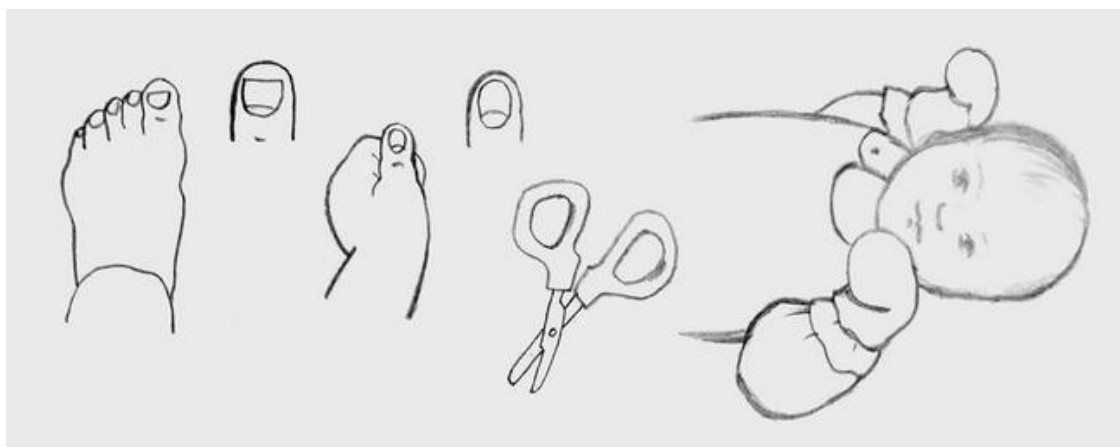
## Уход за ногтями

Уход за ногтями новорожденного начинают с первых дней жизни, так как ребенок может поцарапать лицо.

Ногти нельзя обрезать очень коротко в целях профилактики появления вросших ногтей и заусениц.

Для обрезания ногтей у новорожденных пользуются острыми ножницами с закругленными концами.

Обрезают ногти на пальцах рук округляя их, а на ногах обрезают под прямым углом. Лучше всего обрезать ногти после ванны. Голову малыша при этом поворачивают так, чтобы кусочки ногтей не попали в рот, глаза или нос.



Чтобы ногти были мягкими, вечером их можно смазывать прокипяченным растительным маслом.

Если ребенок беспокойный, во избежание царапин на лице на руки надевают рукавички без пальцев (небольшие мешочки из байки или мягкого полотна), которые завязываются на запястье.

## Уход за головой ребенка

После ванны, просушивания, одевания, ухода за лицом, глазами, носом, ушами ребенка и обрезания ногтей переходят к последнему этапу ежедневного туалета – к причесыванию волос. Делают это головной щеткой с ручкой и тонкой, легко моющейся щетиной.

Какими бы редкими и мелкими не были волосы ребенка, их хорошо причесывать ежедневно, производя мягкие движения по ориентации волос, пока они не станут гладкими.

При шершавой коже головы до причесывания можно втирать несколько капель кипяченого растительного масла.

Если на коже головы малыша образуются корки или проявления экземы, необходимо за 10–12 часов до общей ванны смазать голову 1–2 %-ным салициловым вазелином. После смазывания этой мазью корковые отложения смягчаются и могут быть удалены простым причесыванием.



После этого головку ребенка моют с мылом и смазывают тонким слоем прокипяченного растительного масла.

Мягкую часть детской головки – родничок – причесывают обычно, как и всю головку. Не надо опасаться, что гребнем или щеткой можно повредить мозг ребенка.

Если малыш заболел и его нельзя купать, необходимо раз в несколько дней чистить кожу головы при помощи влажного компресса, который удаляет следы загрязнения и пота. Затем головка просушивается и приглаживается гребнем или щеткой.



## Пеленание ребенка

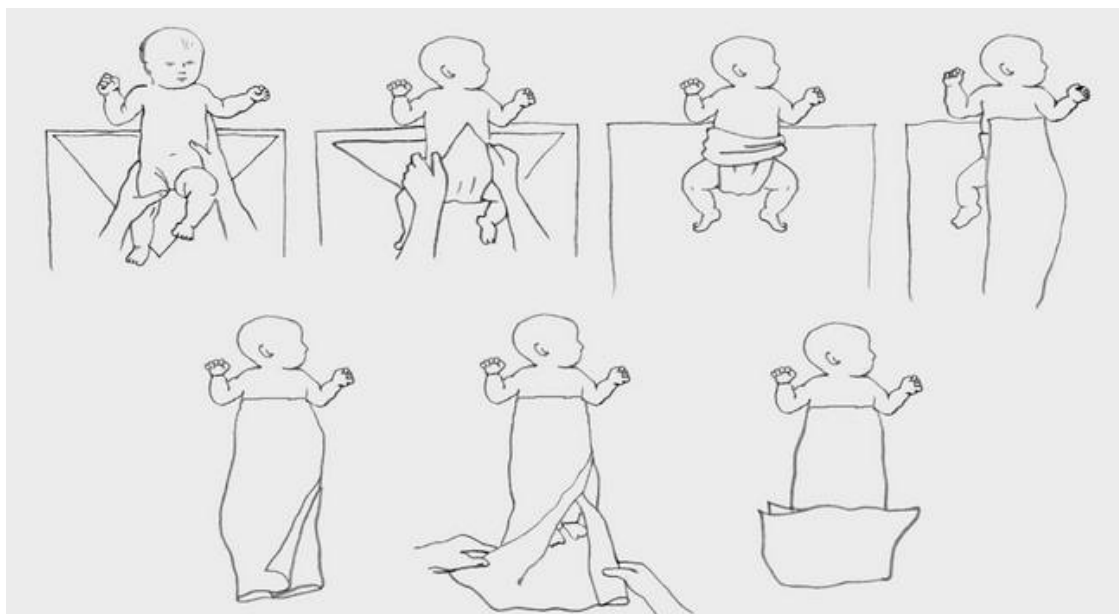
Мать должна научиться правильно пеленать ребенка и своевременно после мочеиспускания и стула менять белье. При каждой перемене белья необходимо пользоваться чистыми пеленками, выстиранными мылом, вываренными, хорошо прополосканными, высушенными, проглаженными и подогретыми с двух сторон перед пеленанием.

Ошибками при пеленании, которые могут вызвать раздражение кожи в паховой области и на бедрах, являются такие моменты:

1. Использование пропитанных мочой и потом подсушенных пеленок.
2. Использование плохо выполосканных пеленок.
3. Использование жестких пеленок.
4. Непосредственный контакт клеенки с кожей ребенка.
5. Хранение детского белья в негигиенических условиях.

## Техника пеленания

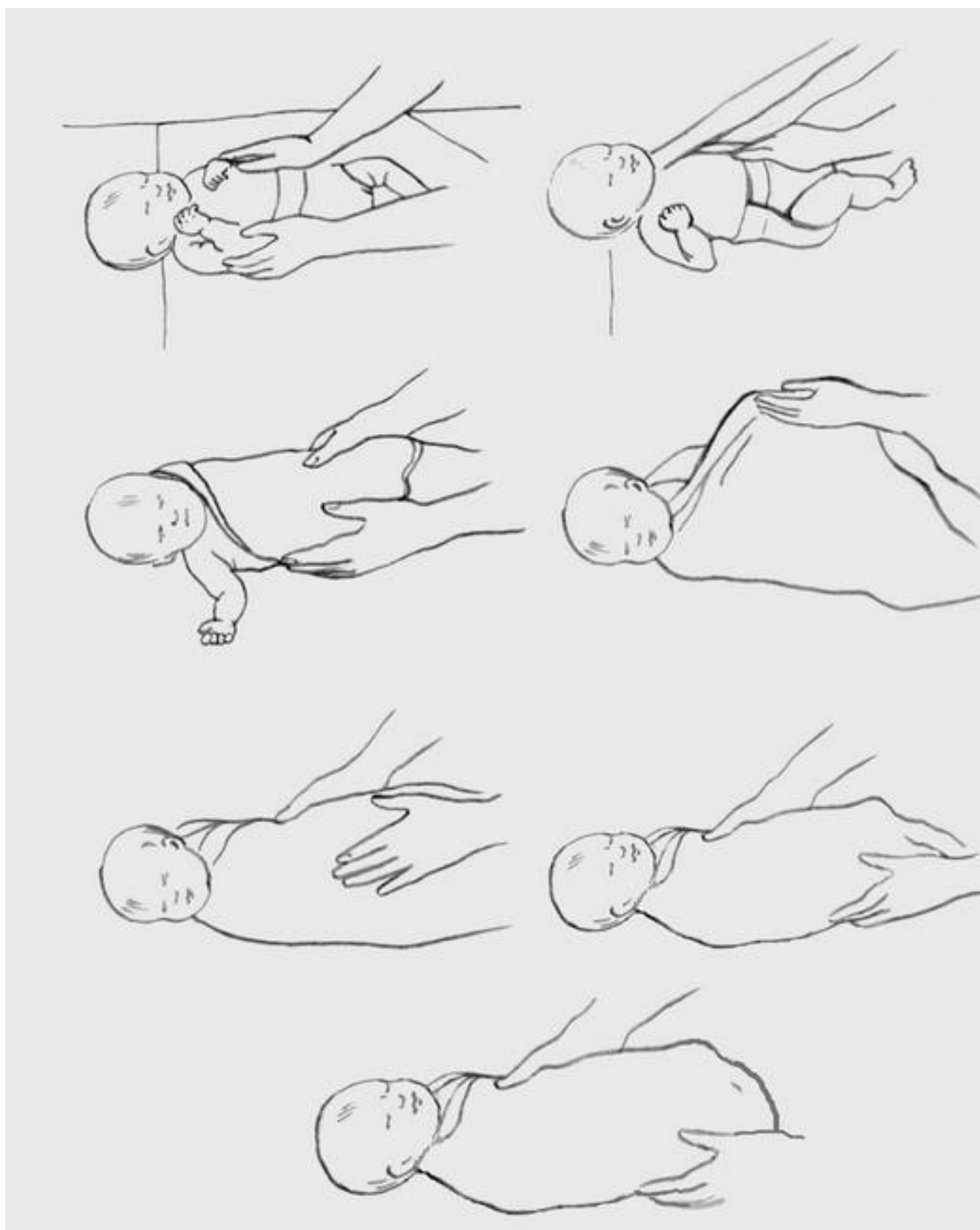
Новорожденного пеленают в течение первых недель жизни в несколько пеленок во избежание охлаждения. Позже наружные пеленки не применяют, а внутренние пеленки завязывают в виде штанишек. Рекомендуют использовать спальные мешки, которые не стесняют свободы движений малыша.



Резиновые клеенки используют с осторожностью, так как они мешают проветриванию кожи. Они защищают простыню и одежду матери, когда ребенка берут на руки.

Размеры клеенки не должны быть более 40×40 см. Клеенку расстилают под простыню только до уровня плечиков во избежание опрелостей.

Если кожа ребенка весьма чувствительна, с ягодичными эритемами, следует отказаться от использования клеенок. При этом потребуется больше пеленок.



## Пеленки меняйте регулярно

Кожа человека содержит кровеносные сосуды, сальные и потовые железы, нервные окончания. Она поглощает кислород из внешней среды, выделяет углекислоту, ненужные организму продукты обмена. Кожа защищает организм от воздействия среды обитания, проникновения микробов и др.

Если кожа потеряла свои защитные функции под влиянием плохого ухода за ребенком, неминуемы нарушения обмена веществ, нарушения теплообмена.

Ребенок может полежать в мокром, но за короткое время во влажной среде активизируются бактерии, вырабатывающие аммоний, который разъедает очень чувствительную кожу малыша, а организм его еще слабо защищен. Могут появиться опрелости, с которыми довольно

сложно справиться. Следовательно, не ленитесь менять пеленки каждый раз, как только требуется.

Пеленки, особенно в первый месяц жизни малыша, обязательно кипятить, тщательно полоскать и гладить с обеих сторон. Непромокаемые штанишки, если их не менять подолгу, превращаются в мокрый компресс и способствуют появлению опрелости.

## **Конверт или одеяло**

Молодая мама хочет знать, как правильно поступать: класть ребенка в конверт или заворачивать в одеяло?

В данном случае хорош любой вариант, лишь бы только ребенок не был завернут слишком туго. Кстати, тех мам, которые, наслушавшись о методе дыхания по Бутейко, сочли, что туго пеленать и даже пользоваться свивальником полезно, педиатры предупреждают: не ищите пользу там, где ее нет! Сдавление грудной клетки, ограничение ее движений тормозит физическое развитие ребенка, снижает приток кислорода, столь необходимого всем тканям, и в первую очередь тканям мозга.

## Прогулка на свежем воздухе

Для хорошего развития и в целях закаливания ребенок должен достаточно время находиться на свежем воздухе. Обязательны ежедневные прогулки или пребывание на открытой веранде продолжительностью около 2 часов. Свежий воздух придаст ребенку здоровый вид, щечки будут румяными, появится хороший аппетит, улучшится сон, ребенок станет спокойнее.

В теплое время года ребенка следует выносить на свежий воздух со 2-й недели жизни, а зимой – с 4-й недели.

Малыша во время прогулок нужно защищать от ветра, дождя и пыли. В случае лихорадочных заболеваний от прогулок временно отказываются. При коклюше, наоборот, нужно увеличить пребывание ребенка на свежем воздухе.

Во время зимних прогулок малышу, кроме белья, нужно надеть 2 шерстяные кофточка, рукавички, шерстяную шапочку, а в коляске укрыть теплым пледом или шерстяным одеялом, свернутым вдвое. А еще лучше малыша помещать в мешок из шерстяной материи.

Правильно одетый и хорошо укутанный ребенок быстро засыпает на холодном воздухе. Время от времени его следует контролировать, чтобы нос был теплым.

Если ребенок помочился и беспокоится, его сразу переносят в теплую комнату и меняют белье.

Летом следят за тем, чтобы ребенок не перегрелся. Гуляют с ним при прохладе: утром от 7 до 9 часов и вечером от 17 до 20 часов.

Коляску можно закрыть куском марли во избежание укусов насекомых (мухи, комары, осы, пчелы).

Лучше всего коляску установить в защищенном месте на балконе, открытой веранде или в саду. Надо избегать шумных улиц; хорошо, если никто из посторонних к ребенку не приближается.

Солнечные лучи зимой не представляют опасности и благотворно влияют на развитие ребенка. Летом пользоваться солнечными лучами необходимо с осторожностью, прикрывая головку, дозируя время солнечного облучения. Безопаснее рассеянные солнечные лучи.

Если ребенок ежедневно подвергается дозированному воздействию солнечных лучей, он нуждается в меньшем количестве витамина D, но все же для предупреждения рахита следует применять витамин D.

## Мама – «тяжеловес»

В доме без лифта прогулка для мамы может быть тяжелым испытанием. Некоторые мамы поднимают коляску с малышом вверх и вниз по лестнице. Это опасное и серьезное дело. Никогда не поднимайте коляску вместе с ребенком как для вашей, так и для его безопасности. Ничего не случится, если малыш недолго побудет одетым, пока вы несете коляску вверх или вниз. Только кладите ребенка так, чтобы он не мог скатиться на пол, даже если вам кажется, что он еще этого не умеет.

При подъеме коляски с ребенком может появиться боль в спине. В дальнейшем эта боль будет появляться и при неудачных движениях. Поэтому относитесь к своему здоровью со всей ответственностью. Молодой маме ой, сколько сил еще потребуется, полежать-поохать возможности не будет.

Прислушайтесь к советам специалистов и выполняйте следующие 4 правила:

1. Не поднимайте тяжесть одной рукой и в «скособоченном» положении. Не спешите, распределяйте вес равномерно.

2. Если поднимаете тяжелый предмет двумя руками перед собой – коляску, таз с водой или ребенка, которого вынимаете из кроватки или манежа, сначала пододвиньте его как можно ближе к себе. Никогда не разгибайтесь, держа тяжесть на вытянутых руках перед собой.

3. Малыша постарше (и потяжелее) поднимайте из положения на корточках: присядьте, обнимите его покрепче – и вставайте вместе с ним. Нагрузка с позвоночника «перейдет» на мышцы ног, которым это даже полезно.

4. Занимаясь хозяйством, носите ребенка в рюкзаке-«кенгуру» попеременно то на груди (лицом вперед), то за спиной. Таким образом вы можете отправиться до ближайшего магазина.

## Хороши дети, когда спят

Эту поговорку вполне могут оценить родители, которым приходится чуть ли не целыми ночами носить ребенка на руках. Но так ли это необходимо, даже если он действительно очень возбудим?

Надо знать особенности сна детей первых недель жизни.

На его протяжении 2–3 раза чередуется периоды глубокого сна и поверхностного, на грани с пробуждением. В это время глаза ребенка движутся при закрытых или приоткрытых веках, он может вздрагивать, вскрикивать, открывать глаза. Если его не беспокоить, сон снова углубляется. И напрасно мамы спешат к ребенку, проверяют, не мокрый ли, поднимают, качают, трясут кроватку. Такие манипуляции в фазе поверхностного сна ведут к преждевременному пробуждению ребенка, ухудшению его настроения и поведения.

Проблема с засыпанием существует по крайней мере у трех малышек из пяти. Причины плохого сна – повышенная возбудимость, вздутие живота, недостаточное питание, кожный зуд и многое другое.

Частенько молодые мамы восклицают: «Ну почему мое чадо опять не спит?». Ответ на этот вопрос достаточно индивидуален и обсуждать его лучше с вашим педиатром или семейным доктором.

Помните, что «советско-споковское» спартанское воспитание, когда малыша обычно оставляли в кроватке, выключали свет и приказывали спать, уходит в небытие. Современные специалисты считают, что малыш, и особенно с проблемами засыпания и сна, нуждается в вашем тепле и любви. В тепле – в прямом смысле этого слова – необходимо учитывать температуру в комнате, где спит ребенок. Дети гораздо восприимчивее взрослых к перегреваниям и охлаждениям. А еще ребенок должен чувствовать материнское тепло души и тела. Не бойтесь взять ребенка к себе в постель, обнимайте его перед сном, ласково разговаривайте и что-нибудь напевайте. Ваш голос должен убаюкивать.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.