

в помощь родителям

Галина Калинина

ПРАВОСЛАВНОЙ МАМЕ

ВАШ МАЛЫШ
ДО ГОДА

В помощь родителям

Галина Калинина

**Православной маме.
Ваш малыш до года**

«Лепта Книга»

2017

ББК 86.371/57.16

Калинина Г.

Православной маме. Ваш малыш до года / Г. Калинина — «Лепта Книга», 2017 — (В помощь родителям)

ISBN 978-5-91173-527-2

В книге рассказывается о том, как можно преодолеть трудности, которые могут возникнуть у мамы в первый год жизни малыша. Здесь вы найдете ответы на множество волнующих вас вопросов: о первой встрече с новорожденным и развитии малыша до года; об особенностях грудного вскармливания; о том, как правильно питаться кормящей маме; как бороться с аллергией у младенца; как проводить гимнастику с малышом и во что с ним играть. Пусть эта книга поможет вам с верой и терпением растить вашего ребенка, ведь в любви и заботе о нем вы обретете истинную радость.

ББК 86.371/57.16

ISBN 978-5-91173-527-2

© Калинина Г., 2017

© Лепта Книга, 2017

Содержание

Часть первая	6
Глава 1	6
Глава 2	13
Глава 3	24
Глава 4	33
Часть вторая	39
Глава 5	39
Глава 6	46
Глава 7	49
Конец ознакомительного фрагмента.	54



Галина Калинина

Православной маме: ваш малыш до года

Грудное вскармливание

Здоровье малыша

Развивающие игры

Под общей редакцией О. Голосовой

Художник Ю. Тимошенко

Часть первая Послеродовой период

Глава 1 Вместо введения. Послеродовой период



Роды завершились. Ребенок появился на свет. Он покоится на ваших руках, и кажется, что весь мир сосредоточился вокруг этого маленького розового комочка. При первом же свидании мама осенит его своим нательным крестом и в молитве поблагодарит Господа за счастливое разрешение. Теперь она будет кормить его и любить, молиться за своего младенца.

Первые часы и даже минуты жизни вне мамы очень важны для новорожденного. Он проделал трудный путь, чтобы выбраться из привычного обиталища, и вот теперь все, что он увидит и почувствует, будет ему наградой, или наоборот. Что же ему нужно, маленькому, чтобы первая встреча не была катастрофой («Мама, роди меня обратно!»)? В первую очередь – мама. Именно она является связующим звеном между прошлым и настоящим – ее тепло, запах, голос. Это может показаться неожиданным, но новорожденному не все равно, что его окружает, и что он чувствует. И ему гораздо уютнее в маминых объятиях, в полумраке; засыпать, посасывая грудь (которая так знакомо пахнет!), под ее колыбельную, чем, ослепленному ярким светом, на руках чужой тети, пахнущей непривычным больничным запахом, отправиться в холодный кювез, где кричать от страха и одиночества в обществе таких же несчастных, пока не придет время «обеда». Вот цитаты из книги знаменитого французского доктора Мишеля Одена «Возрожденные роды»: «Первый час после родов – очень важное время для матери и малыша. Оно может до некоторой степени определить, как ребенок будет относиться к матери, что, в свою очередь, может повлиять на его отношения с другими людьми и с миром, его окружающим. Этот критический период после родов может сильно повлиять на способность человека любить и вообще испытывать привязанность. <...> Вечно занятые профессионалы в нетерпении перейти к следующему этапу своей работы часто стараются, чтобы эти самые первые минуты после рождения прошли быстрее, и торопят события. Для нас же это самые драгоценные минуты. Это время, когда потерять ничего нельзя, а приобрести и мать, и ребен-

нок могут очень-очень много, если дать им побыть в покое наедине друг с другом. <...> Все чувства важны для возникновения ранней привязанности. Новорожденные, возможно, формируют первые связи с матерью на основе запаха, поэтому больничные запахи антисептиков могут задерживать проявление сосательного рефлекса. Так же отрицательно может сказываться присутствие на родах большого числа людей. Важнее всего – спокойная обстановка. Чем меньше людей, чем меньше шума, тем легче матери и ребенку общаться друг с другом. <...>

Все слышали о гусятах Лоренца, которые, вылупившись, привязывались и относились, как к матери, к первому же большому телу, с которым они соприкасались, будь то бородатый мужчина или игрушечная гусыня из папье-маше. Этология дала толчок появлению концепций «привязанности», «формирования связи», а также «критических», или «чувствительных», периодов – относительно коротких периодов жизни, во время которых, как считается, формируются основные поведенческие сдвиги. <...> Все эти открытия заставляют нас относиться очень бережно к первому и очень важному контакту между матерью и ребенком и делать все, чтобы не нарушить его. Первая привязанность ребенка к другому человеку служит прекрасной моделью того, какими могут быть привязанность и любовь. Я не утверждаю, что отношения матерей и детей, которые лишены возможности такого идеального контакта, развиваются в дальнейшем хуже, чем отношения тех, у кого такая возможность есть, или что такие дети обязательно будут менее защищенными, когда станут взрослыми, менее способными любить и испытывать удовольствие. Культура, окружение, социальные условия будут сильнее влиять на человека, чем то, что происходит в те несколько «критических» периодов его раннего детства, и смогут компенсировать то, чего он был лишен в начале жизни. В конце концов, люди – не утята. Но почему не сделать это начало как можно более удачным? Почему не дать как можно больше шансов каждому?»¹.

Об этом много говорили и говорят пропагандисты «мягких» родов, но, к сожалению, в официальной медицине что-то сдвинуть с места непросто, и требуется много усилий и времени. И не только у нас. Несмотря на успехи того же Одена, в роддоме которого все «неблагополучные» показатели были много ниже средних, за ним и на Западе последовали единицы. У нас же всем желающим провести в жизнь такие «нововведения» приходится, в основном, рожать дома. Правда, есть основания для оптимизма: еще десять лет назад роддом, в котором существует прикладывание к груди прямо в родовом зале и последующее совместное содержание матери с ребенком, надо было еще поискать (даже за деньги). А сейчас раннее прикладывание – норма (по крайней мере, для Москвы), а палаты «мать – дитя» открыты во многих роддомах в бесплатных отделениях. Так что, если повезет, еще лет через десять роды в роддоме не будут грозить стрессом для ребенка и нервотрепкой для мамы, и открытия, сделанные полвека назад, станут основой для гуманного отношения к малышам и внимания к природным законам. Ну, а пока все зависит от вас, дорогие мамочки. Договаривайтесь с врачами, объясняйте, зачем вам все это нужно, ведь здоровье вашего малыша, и телесное, и душевное, зависит только от вас.

В некоторых роддомах малыш остается в одной палате с мамой. Если вы попали в такой роддом, считайте, что вам повезло, и ни в коем случае не отказывайтесь от этой возможности. Не поддавайтесь мыслям о том, что вам «надо отдохнуть» – новорожденный в первые дни спит действительно много. Главное – что ему необходима мама. Если же у вас серьезные проблемы со здоровьем, лучше не настаивать на общении с ребенком, а подчиниться решению врачей, чтобы поскорее выздороветь. О том, что необходимо сделать в роддоме, чтобы успешно начать грудное вскармливание, вы можете прочесть в книге «Православной маме: ваш малыш до года».

Пребывание в роддоме после родов – не самое большое удовольствие, но вы можете утешиться тем, что вы избавлены от забот по дому, а врачи следят за вашим здоровьем и здоро-

¹ *Оден М. «Возрожденные роды». – М., 1994. С. 75–86.*

вьем ребенка. Остаться с новорожденным один на один первый раз в жизни немножко страшно (уж очень он маленький), а в роддоме вас научат не бояться брать его на руки и даже пеленать!

Неприятная, но важная подробность: в большинстве роддомов запрещается брать с собой нижнее белье, а после родов кровяные выделения сильнее, чем во время менструации. Постарайтесь, чтобы вам передали «контрабандой» очень чистое белье и прокладки (ни в коем случае не тампоны) – обычно это возможно. Ходить по палате (и коридорам) с простыней в качестве прокладки крайне неудобно. Но если у вас после родов осложнения, вызванные рассеченной при родах промежностью или геморроем, то рекомендуется все-таки помучиться с простыней, так как белье и прокладки могут замедлить выздоровление и спровоцировать воспалительные процессы. Белье же можно надевать во время кормления.

Заранее обсудите с родными, что нужно вам приносить, иначе их передачи могут оказаться совершенно ненужными. Кормящей маме, особенно в первые дни, лучше не есть продукты, которые могут вызвать аллергию (красные ягоды и фрукты, цитрусовые, шоколад), соленья-копченые и т. д. Все это обычно нельзя передавать в роддом. Пейте столько, сколько вам хочется, лучше воду (минеральную без газа), соки (без красителей и консервантов), компоты из сухофруктов и травяные чаи. И помните, что на ваше молоко влияет и ваше состояние – от волнения молока будет меньше, а ребенок станет более нервным. Главное для малыша – мир в вашей душе.

Некоторые священники рекомендуют маме молиться во время кормления младенца. Кто-то советует читать по одному разу «Отче наш», «Богородице Дево» и «Слава, и ныне», кто-то рекомендует Богородичное правило. Соразмеряя свои силы и поговорив со священником, мама может выбрать подходящий для нее вариант – или просто всем сердцем поручать Господу свое дитя, даже не произнося слов.

Отец, бабушки, дедушки тоже не должны оставаться в стороне. Пусть они закажут благодарственный молебен Спасителю и Богородице перед Ее иконой Тихвинской. Или той, перед которой вы молились все эти долгие месяцы.

Сама мать сможет попасть в храм только на сороковой день, чтобы выслушать очистительные молитвы, после которых она может невозбранно ходить в церковь и приступать к Святым Таинам.

Святая Церковь молится Богу за родильницу: «Владыко Господи Боже наш... помилуй и прости вольная и невольная ея прегрешения... и очисти ю от телесныя скверны... Прости рабе Твоей (*имярек*), днесь родившей, по множеству щедрот Твоих... прости... и всему дому, в немже родися отроча, и прикоснувшимся ей, и zde обретающимся всем».

В старое время в Требнике печаталась особая молитва на очищение «бабе детинной, принимавшей младенца», то есть, по-нынешнему, акушерке, врачу и т. д. Кто благочестив, тот не оставит этого и теперь. Бабки в деревнях часто требуют эту молитву от священника. В городах же редко заметишь в храме «человека в белом халате».

Почему же нужно приходить в храм только через 40 дней, а не раньше? Дело в том, что именно столько (в среднем 6–8 недель) продолжается послеродовой период со всеми вытекающими последствиями. Какие сюрпризы ожидают вас в это время, как помочь организму «прийти в себя» после пережитой беременности и родов?

В течение послеродового периода все органы и системы, изменившиеся за время беременности, возвращаются в прежнее состояние. На это последнее, до следующей беременности, испытание требуется гораздо меньше времени, чем 9 месяцев. Это радует.

Неокрепшему еще после родов организму требуется отдых, поэтому женщина должна включаться в домашнюю работу постепенно и осторожно. Знаете ли, бывают такие мамы, которые, не успев зайти в комнату после выписки из роддома, спихнув новорожденного кому-то на руки, бросаются искать недочеты и изъяны в мужниной уборке. Или хуже того – они закатывают рукава и принимаются греметь ведрами, чистить, стирать, мыть; одним словом – наво-

доть блеск. Такого нельзя делать ни в коем случае. Мало того, что вы испортите настроение и себе, и окружающим, вы еще можете «наработать» себе кровотечение, опущение и даже выпадение матки. Тяжелая работа и поднятие тяжестей запрещаются в течение всего послеродового периода.

Родильница должна спать не менее 8 часов в сутки и обязательно отдыхать днем. Систематическое недосыпание приводит к быстрой утомляемости, раздражительности и уменьшению количества молока.

После родов постепенно восстанавливается тонус мышц передней брюшной стенки. Она собирается в складки, рубцы на коже уменьшаются, становятся белесоватыми. Чтобы живот не остался на всю жизнь дряблым, растянутым мешочком, иногда применяют бандаж. Можно заменить бандаж полотенцем: подкладывают полотенце под спину так, чтобы нижний его край касался копчика; затем захватывают концы полотенца, натягивают их и в момент выдоха закрепляют несколькими английскими булавками (осторожно, не повредите себе).

Для укрепления брюшного пресса очень хороши специальные упражнения. Они должны проводиться только с разрешения врача. Гимнастика способствует правильному дыханию, улучшению кровообращения. Женщина чувствует себя бодрее, ее организм лучше и быстрее справляется с изменениями, вызванными беременностью и родами. В результате этих занятий восстанавливаются силы женщины, сокращается матка, приобретают прежнюю упругость мышцы тазового дна и брюшной стенки. Это имеет большое значение для восстановления трудоспособности женщины и для правильного течения родов при следующей беременности, а также способствует сохранению стройности фигуры.

Не расстраивайтесь, если, несмотря на упражнения, фигура не торопится приобретать первоначальные очертания, которые имели место быть до беременности. К тому же олицетворением материнства является розовощекая полненькая женщина с младенцем на руках, а не худая и бледная, раскачиваемая ветром в разные стороны (хотя, конечно, количество сил, энергии и жизнерадостности не зависит от размеров).

Не закликаясь сильно на внешних явлениях послеродового периода, двинемся дальше – к явлениям, сопровождающим физиологические изменения внутри организма. Этих явлений не нужно бояться или считать их болезнью. Это нормальная реакция организма на возвращение к «порожнему» состоянию.

Кровянистые выделения (лохии). Сразу же после рождения последа матка, осознав свою пустоту и никчемность собственного большого размера (15 см, вес около 1 кг) начинает сокращаться и восстанавливать свою внутреннюю поверхность, которая сразу после родов представляет собой обширную рану. Матка освобождается от некротизированных тканей отпадающей оболочки, которые отделяются от заживающей поверхности стенок матки. Эти выделения – лохии – естественный процесс очищения матки при ее сокращении. В первые дни после родов они могут быть такими же обильными, как при менструации, и имеют красный цвет. Врачи советуют лежать на животе 2–3 раза в день хотя бы по 30 минут – это стимулирует отток лохий. С 4–5-го дня лохии становятся сукровичными (розовато-коричневыми), а через 6–8 дней светлеют и приобретают светло-желтый цвет. Так может продолжаться 6–8 недель. Полное восстановление слизистой оболочки матки заканчивается к 20-му дню после родов, а нормальной величины матка достигает к концу послеродового периода. Кормление грудью помогает уменьшить выделения и ускорить процесс свертывания матки.

Особое внимание уделите чистоте, ежедневно принимайте душ, чаще меняйте белье. Посещать баню или принимать ванну можно только через 1,5 месяца после родов.

Болезненные ощущения в области живота. Это так называемые послеродовые спазмы при сокращении матки. Они особенно ощутимы и интенсивны во время кормления ребенка и проходят обычно через 4–7 дней. У повторнородящих женщин боли при послеро-

довом сокращении матки могут быть более ощутимыми, чем при родовых схватках. При длительных болезненных ощущениях советуем обратиться к врачу.

Боли в промежности. Если вы испытываете неприятные ощущения, боли, онемение в промежности – не пугайтесь. Не забывайте о том, что из вас недавно «вышел» ребенок весом около 3 кг. Такое растяжение тканей не могло пройти бесследно. Что же касается родов с оперативным вмешательством, то, как любая рана, разрывы и разрезы причиняют боль, и на их заживление требуется обычно 7–10 дней. Кроме того, вы можете испытывать неудобства при ходьбе; а после рассечения промежности запрещается сидеть (отдыхать придется полулежа). Не волнуйтесь, через 2–3 недели все вернется в норму.

Существуют специальные правила послеродовой гигиены промежности, которые сокращают риск попадания инфекции:

- прокладки надо менять каждые 4 часа;
- удалять прокладку следует спереди назад, и после каждого посещения туалета надо сбрызгивать область промежности антисептиком или ополаскивать водой и вытирать чистой (или даже стерильной) салфеткой опять же движением руки спереди назад;
- постарайтесь не касаться швов руками, даже если вы испытываете зуд и жжение. Здесь помогут теплые или холодные компрессы, возможность лишний раз прилечь.

Трудности с мочеиспусканием. Функция почек в послеродовом периоде у здоровых родильниц не нарушена, суточное выделение мочи нормальное, но нарушение функции мочевого пузыря появляется очень часто (особенно в первые сутки после родов). Одни женщины чувствуют позывы, но не могут на них откликнуться, другие вообще не ощущают давления даже на переполненный мочевой пузырь, третьи страдают недержанием.

Причины могут быть разные, начиная от слабой родовой деятельности и заканчивая отеком промежности. Кроме того, прибавляются еще и психологические факторы: боязнь почувствовать боль при мочеиспускании или пустом мочевом пузыре, необходимость прибегнуть к посторонней помощи, излишняя стеснительность.

Регулярное опорожнение мочевого пузыря необходимо, поскольку его переполнение может задержать отход лохий из полости матки.

Запоры. Функция кишечника в первые дни после родов несколько нарушена. Часто вследствие атонии кишечника, расслабления мышц брюшного пресса и ограничения движений у родильниц наблюдаются запоры.

Запоры могут спровоцировать неправильное положение матки и, как следствие, тенденцию к ее опущению.

Пейте как можно больше жидкости. Она способствует опорожнению кишечника. Постарайтесь соблюдать соответствующую диету, в которой преобладают свежие овощи и фрукты, зерновые блюда, хлеб с отрубями, сухофрукты и изюм (с сухофруктами не переусердствуйте, чтобы не вызвать расстройство желудка у малыша).

Болезненные явления в области груди. У многих женщин еще до родов молочные железы начинают выделять густое вещество – молозиво (колострум). Это вещество по своему составу близко к грудному молоку, но намного богаче ферментами, витаминами и другими веществами, необходимыми для создания благоприятной среды в желудочно-кишечном тракте малыша. Именно оно влияет на нормальное развитие микрофлоры в кишечнике крохи. Перед родами груди становятся более полными и упругими.

На 3–4 (иногда позже) сутки после родов ожидается появление грудного молока. Это явление сопровождается напряжением, покалыванием и чувством тяжести в груди. При регулярном (не реже, чем раз в 1,5 часа) и правильно организованном кормлении эти явления пропадают. Если ребенка приносят по расписанию, появление молока может сопровождаться резким нагрубанием груди. В этом случае молочные железы внезапно уплотняются, становятся болезненными, самочувствие ухудшается, появляется озноб и повышается температура. Но это

не повод, чтобы не кормить ребенка грудью, тем более что именно кормление и уменьшает эти ощущения. Между кормлениями, происходящими редко, по режиму, можно подцеживать грудь для снятия болезненных ощущений и поддержания лактации. Обычно на 5–6-й день болезненные явления исчезают, и устанавливается секреция молока, свойственная организму данной женщины.

Как только вы почувствуете приход молока (это ощущение трудно спутать с каким-то другим), если ребенок находится отдельно от вас, попросите врача или медсестру показать, как правильно сцеживать грудь.

Повышенная потливость. В первые 2–3 дня после родов некоторые женщины буквально «обливаются» потом. Это один из способов организма вывести накопленную за время беременности жидкость. Продолжаться такое состояние может от 2-х дней до 2-х и более недель, пока полностью не восстановится гормональное регулирование.

Выпадение волос. Даже «обыкновенный» человек теряет в день около 100 волос. Во время беременности в силу гормональных изменений выпадение волос уменьшается и становится практически незаметным. Обычно волосы начинают «лезть» между 3-м и 6-м месяцем после рождения ребенка. Сократить выпадение волос можно, сбалансировав диету и принимая витамины, выписанные врачом. В этот период откажитесь от фена, окрашивания и химической завивки волос, хотя бы до тех пор, пока не перестанете кормить грудью.

Кроме всех вышеперечисленных сюрпризов послеродового периода, возможны болезненные ощущения во всем теле, покраснение глаз и темные круги под ними. Это последствия большой физической нагрузки и сильных потуг во время родов. Как результат вынашивания ребенка неизбежна боль в области шеи, плеч и позвоночника.

Основной обмен и обмен веществ бывают повышенными только в первые недели послеродового периода, а в дальнейшем они приходят к норме. Функция желез внутренней секреции также постепенно нормализуется: уменьшается щитовидная железа, снижается функция надпочечников, вследствие чего постепенно уменьшается, а затем совсем исчезает пигментация там, где она была.

В послеродовом периоде восстанавливается прежняя длина маточных труб, величина связок и яичников. В яичниках возобновляется созревание граафовых фолликулов, и начинается овуляция.

Даже кормящая женщина может забеременеть, хотя в 50 % случаев менструации в это время отсутствуют. Дело в том, что овуляция (то есть возможность зачатия) всегда предшествует менструации.

Менструации после родов иногда появляются однократно, через 5–6 недель, иногда их не бывает в течение всего периода кормления ребенка грудью, иногда менструация появляется в первые же месяцы после родов и в дальнейшем повторяется ежемесячно. В большинстве же случаев рано появившаяся менструация в дальнейшем не отличается регулярностью.

При нормально протекающем послеродовом периоде половые сношения разрешаются не раньше чем через 7–8 недель после родов. Раннее начало половой жизни вредно и опасно, так как в незажившие родовые пути при половом акте может быть занесена инфекция; кроме того, ранние половые сношения могут вызвать обильное маточное кровотечение.

Кормящей матери необходимо соблюдать себя в удалении от всяких страстей – сладострастия, печали, уныния, ревности, гнева и тому подобного, потому что все это действует на ребенка.

Помимо физиологических изменений, происходящих в вашем организме, не следует забывать и о возможности таких психических явлений, как перепады настроений: от крайнего возбуждения до депрессии, чувства неуверенности в себе, в своей новой роли, ощущения того, что такую, как вы, толстуху (худышку), с красными глазами все разлюбили. На самом деле все это не так – эти явления связаны с гормональной перестройкой организма. Поддаваться

искушению уныния ни в коем случае нельзя. Не паникуйте, скоро все вернется на свои места. И помните: ваш малыш нуждается не в бессильной, мрачной брюзге, а в счастливой, улыбающейся, здоровой маме!

ДОКУМЕНТЫ РЕБЕНКА

Свидетельство о рождении будет являться доказательством даты рождения и гражданства при поступлении в школу и получении паспорта, свидетельства о браке или социальных льгот. Обычно регистрацию рождения ребенка проводит районный ЗАГС по предъявлении справки из роддома. После того как свидетельство о рождении оказалось у вас на руках, внимательно прочтите его, чтобы убедиться, что все записи сделаны правильно, сразу снимите несколько копий и храните их в надежном месте.

Глава 2

Послеродовая депрессия, или как адаптироваться к новой жизни

(Если есть возможность, прочтите эту главу вместе с мужем, возможно, это поможет вашему взаимопониманию.)



В вашей жизни появился долгожданный малыш, но вместо радостной улыбки слезы почему-то так и текут из глаз, и вы, при всем желании, не можете взять себя в руки. Сегодня все большее количество первородящих мам жалуются на это тягостное и непонятное состояние. Оно даже получило название «послеродовой депрессии» и прочно прописалось на страницах медицинской литературы и женских журналов. Можно подходить к этому явлению по-мирски, обвиняя во всем экологию, окружающих, гормоны и тяжкие заботы, пришедшие к вам вместе с материнством. Но попробуем разобраться с этой депрессией с православной точки зрения.

Итак, вы готовитесь к великому событию долгих девять месяцев. Вы, слава Богу, успешно разрешились от бремени и на руках у вас приз – требовательная кроха, издающая оглушительные вопли по любому поводу. Вы чувствуете себя победительницей, и первым движением вашей души является ожидание восторгов и благодарности со стороны близких. Стоп! Запомним эти чувства.

Далее, после кульминационного момента рождения ребенка, у большинства матерей появляется угнетенное состояние, обычно дня через три после родов. Частично за это несут ответственность гормональные изменения, а также вполне естественный эмоциональный спад

после высокого душевного подъема. Этим практически исчерпываются физиологические причины, по которым вы вдруг обнаруживаете себя плачущей с новорожденным на руках на больничной кровати или дома.

Ведь когда вы носили малыша, вы представляли себе все по-другому! (Запомним второй момент.)

Затем, после нескольких недель с новорожденным, все является в еще более тягостном свете. Медленнее, чем хотелось бы, происходит восстановление организма после родов. Едва вы плюхаетесь на постель, чтобы чуть-чуть поспать, ребенок призывает вас вновь. Ваши силы уходят быстрее, чем вы их набираете. Прибавьте в коктейль усталость, залечивание ран (кесарево сечение или швы промежности), воспоминания о родах, которые могли быть не очень удачными, ребенка, который ведет себя совсем не так, как написано в книжках, и мужа, о котором можно сказать то же самое. Сложите эти ежедневные впечатления вместе, и к концу второй недели у вас будет эта пресловутая депрессия, да еще в какой форме!

Физиологические предпосылки

Начнем с самых простых причин, связанных с процессами в женском организме после родов (см. главу «Послеродовой период»).

Сразу после родов гормональное равновесие женщины нарушается. Эстрогены и прогестероны (женские половые гормоны), которые во время беременности вырабатывались яичниками и плацентой в больших количествах, после родов постепенно возвращаются к уровню, предшествовавшему беременности. Изменение гормонального состояния, которое обычно стабилизируется в течение недели после родов, похоже, оказывает сильное воздействие на нервную систему и влияет на самочувствие и эмоциональное состояние женщины.

Однако сегодня все труднее установить прямую причинно-следственную связь между этими физическими факторами и возрастающей эмоциональной уязвимостью женщины. Ведь еще сто лет назад такого заболевания просто не существовало, хотя физиология женщины не менялась со времен сотворения. Конечно, всегда были женщины, впадающие в тоску по тем или иным причинам, но никогда цифры статистики не были столь печальными. Вряд ли только изменение гормонального состояния способно стать причиной послеродовой депрессии, ведь она бывает далеко не у всех родивших и переживших одинаковые физиологические, то есть естественные, изменения женщин.

Помимо простого ухудшения самочувствия у 10–20 % (по некоторым данным, у 20–40 %) матерей развивается депрессия, проявляющаяся в безотчетной тревоге, бессоннице, страхах, рыданиях, склонности к преувеличениям, спутанности сознания, истерии, отсутствии интереса к одежде и физической привлекательности, негативном отношении к мужу, а иногда и к ребенку.

Безусловно, вероятность возникновения депрессии зависит от характера женщины и ее способности реагировать на происходящее вокруг. Как правило, многие представительницы слабого пола испытывают перепады настроения, переживают из-за пустяков. Молодой маме кажется, что она не в состоянии справиться с возложенной на нее природой ролью, и если речь идет о рождении первого ребенка, она все время боится совершить какую-нибудь ошибку, ухаживая за ним.

К этим страхам добавляется и обычная физическая усталость, связанная с новыми обязанностями: если ухаживать за малышом трудно сразу после родов вообще всем женщинам, то это тем более трудно тем, кто рождает впервые. В результате может появиться чувство отчаяния и апатии: боязнь, что крохе не будет хватать молока, он чем-то заболеет и т. п., отсутствие понимания в семье приведет к тому, что молодая мама перестанет интересоваться всем, что ее окружает, возникнут постоянные истерики и скандалы.

Однако депрессивное состояние затрагивает не только эмоциональную сферу: в более серьезных формах оно сопровождается усталостью и слабостью, потерей аппетита и нарушением сна.

Послеродовая депрессия – это сигнал, что вы превысили физические, умственные и эмоциональные возможности адаптации к новым условиям, требующим больших затрат энергии. Но это еще и сигнал о том, что в первую очередь, не все в порядке с вашим духовным здоровьем, и тут требуются решительные действия.

Причины и симптомы

Светская наука (психиатрия) находит для депрессии несколько причин. Одни полагают, что в основе этого послеродового психического расстройства кроется генетическая предрасположенность к заболеванию. По их мнению, депрессия – это наследственная болезнь, которую нужно лечить психотропными препаратами, снимающими чувство тревоги и апатии. Согласно этой теории, большому риску испытать депрессию подвержены женщины, матери которых в свое время страдали этим же расстройством.

Многие медики (среди которых психологи и психиатры) считают, что чувства подавленности и перепады настроения вызываются сложными психологическими причинами, которые следует искать прежде всего в характере женщины. Роды, как и другие подобные события, связанные с изменением социального статуса (брак, развод, переезд в другой город), могут стать своеобразным стимулом для неоднозначных психических реакций. Психологические причины депрессии довольно разнообразны. Прежде всего, причиной длительных переживаний во время беременности и после родов может послужить то, что родившийся ребенок является нежеланным и его появление может существенно повлиять на характер отношений с отцом ребенка, карьеру и т. д. Характер семейных отношений вообще может быть одним из источников депрессии в послеродовом периоде, когда особенно необходима поддержка и внимание любимого человека. Любые сложности во взаимоотношениях с мужем и родителями могут стать провоцирующим фактором послеродовой депрессии.

Значительную роль в формировании эмоциональных переживаний, в том числе отрицательных, играет психологическое восприятие себя как матери и представление самой женщины о «нормальной» семейной жизни. Зачастую это определяется опытом семейной жизни, полученным в детстве и юности, наблюдениями за взаимоотношениями ее собственных родителей и, кроме того, ее собственными отношениями с каждым из родителей в отдельности. Доверие, поддержка и любовь родителей способствуют формированию у будущей мамы уверенности в себе, что помогает впоследствии адаптироваться к новой для себя роли матери. А если у женщины нет положительного опыта семейной жизни, который помогает строить взаимоотношения в собственной семье, она оказывается неподготовленной к восприятию себя в роли жены, а затем и матери. Ей труднее понять причины неизбежных трудностей семейной жизни. Она хуже адаптируется к любому стрессу, в том числе к беременности и родам.

Послеродовые психические расстройства могут быть также связаны с инфекцией, попавшей в организм во время родов через половые органы.

Депрессия матери, несомненно, оказывает негативное влияние на ребенка. Такие женщины в течение 3–4-х (а иногда и более) месяцев после родов испытывают подавленность, тоску и апатию. Им бывает крайне трудно ухаживать за младенцем. Они растеряны, так как не могут понять, что с ними происходит, почему они воспринимают собственного ребенка как что-то чужое, «не могут его полюбить», и нередко бывают раздражены тем, что ему необходимо уделять столько времени, внимания и сил. Часто это сочетается с постоянной и беспочвенной тревогой за здоровье малыша. Подобное состояние матери может нарушать ее эмоциональное общение с ребенком.

Развитие в послеродовой период затяжного депрессивного состояния значительно изменяет восприятие женщиной ее собственного ребенка. Любые его действия могут вызвать негативную реакцию и даже враждебность. Такие матери менее эмоциональны в контакте с ребенком, они реже подходят к малышу, редко берут его на руки, улыбаются и разговаривают с ним, недостаточно живо реагируют на его дискомфорт. Одновременно с этим женщина часто испытывает неуверенность в том, что она правильно ухаживает за своим ребенком, чувствует себя несостоятельной в роли матери, что нередко приводит к формированию чувства вины.

Бытовые причины

Рассмотрим две наиболее частые и незамысловатые причины. Одной из них может оказаться ситуация, когда только что родившая женщина, лишается той заботы, которой она была окружена во время беременности (особенно со стороны любимого мужа). С рождением малыша, все меняется. Еще вчера вас опекали, потакали многим желаниям и капризам. А сегодня, после выхода из роддома, вы потеряли свою значимость. Да, вы стали мамой, на ваши плечи легла еще более важная ответственность. И если раньше к вам могли относиться как к ребенку, то после родов вы окончательно повзростели. Многие женщины не совсем готовы к столь быстрой смене ролей и эмоционально начинают переживать такую метаморфозу. И это не случайно. Дело в том, что на психологическом уровне, беременность длится не 9, а около 18-ти месяцев. В книге «Православной маме: в ожидании первенца» мы говорили, что беременные мамочки, отличаются повышенной эмоциональной чувствительностью. Отчасти такое состояние возникает из-за того, что психика малыша, находящегося в утробе, накладывается на психику вынашивающей его мамы. Отсюда и слезы, и обиды, и частая перемена настроения. Беременная словно становится большим ребенком. Поэтому отношение к ней почти такое же, как и к детям. Мы все знаем, что чем больше внимания и любви к будущей маме, тем лучше ее психоэмоциональное состояние, тем мягче будут проходить беременность и роды. Так же и после рождения малыша: если молодая мама окружена заботой и любовью, для нее любые трудности сводятся на нет, и забота о ребенке превращается в радостные мгновения. И в такой атмосфере места депрессии просто не находится.

Следующей причиной безграничной усталости молодой мамы является неумение правильно распределить время и организовать быт. Несмотря на то, что человечество придумало разные умные штучки: стиральные машины, пылесосы, посудомоечные машины, радио-няни и «памперсы», мы умудряемся все-таки уставать от новых обязанностей. Хотя, честно говоря, многие из этих дел – пустая трата времени: кипячение пеленок, стерилизация бутылочек, сцеживание после кормления без особой необходимости, чрезмерная любовь к чистоте и «вылизывание» каждого уголка квартиры. После всех этих ненужных дел квартира блестит, распахонки тщательно выглажены, все стерильно, а бедная мама с ног валится от усталости и думает о часе спокойного и глубокого сна.

Как вы думаете, что нужнее ребенку – уставшая, вымотанная мама или идеально отглаженные ползунки? Итак, прежде всего нужно правильно распределить время и обязанности.

Привычное зрелище – сонная мама катит перед собой коляску, а в ней мирно спит малыш. Что же происходит? Рано утром, когда ребенок просыпается, мама просыпается вместе с ним, кормит его, переодевает и т. д., затем кроха снова засыпает (новорожденные дети спят около 15–18 часов). Мама же спешит переделать все свои дела, пока ребенок спит. Успевает немного: малыш просыпается и надо его кормить. Вскоре чадо засыпает опять, а мама судорожно хватается за кастрюлю или веник. В результате к концу дня полная любви и энергии мама превращается в загнанную лошадь. Выход простой: если вы не выспались ночью, то совсем не обязательно вскакивать рано утром и хвататься за домашние дела. Спите вместе со своим ребенком столько, сколько вам нужно. Так побездельничать можно вплоть до обеда. Да,

ваш сон будет урывками, но, поверьте, если забросить все домашние заботы хотя бы до 14–15 часов дня, вы хорошо отдохнете и потом переделаете все дела намного быстрее.

Второе – не пренебрегайте помощью близких. Это может быть муж, мама или даже свекровь. Только заранее предупредите их, какая именно помощь потребуется: уборка, стирка, глажка, готовка, прогулка с малышом. Кстати, пока ваши родные гуляют, вы можете час – полтора поспать. Няня же первое время для малыша не понадобится, т. к. мама – лучшая няня для грудничка. И ухаживать за крохой доставит вам огромное удовольствие, если над вами не будет висеть грязная посуда и ужин. А если помочь некому, то можно нанять домработницу, на 2–3 раза в неделю вполне достаточно. Или поговорите с мужем, объясните ему ситуацию и попросите снисходительнее относиться к неубранной квартире и отсутствию ужина. В любом случае можно найти компромисс между домашними обязанностями и вашим самочувствием.

Зачастую плохое настроение способна породить неразумная активность родственников, когда бабушки, тети и свекровь атакуют вас и наперебой дают «ценные указания» по уходу за новорожденным. Такие помощники будут постоянно указывать вам на ошибки и навязывать свой опыт. Плачевная статистика подтверждает, что самые закоренелые советчики – те, кто меньше всего в реальности знаком с детьми. У вас может возникнуть ощущение, что вы ничего не знаете и не умеете, отчего буквально все будет валиться из ваших рук. Вам нужно твердо усвоить, что это не их, а ваш ребенок, и весь груз ответственности за то или иное решение ляжет в конечном итоге на ваши плечи. Даже если у вас пока нет опыта, у вас есть материнская интуиция, и вы лучше чувствуете свое чадо. Просто внимательно следите за крохой: за кожей, выделениями, весом, плачем и т. д., а при возникновении вопросов обращайтесь к специалистам.

Причины духовного характера

Выше мы подробно рассмотрели простые причины плохого настроения. Но есть более глубокие переживания, которые чреваты тяжелыми последствиями для мамы, ребенка и семьи в целом. К ним относятся нежеланная беременность, обида на мужа и ребенка за причиненные страдания, недовольство ограничениями своей свободы, невозможность поддерживать прежний образ жизни, неумение жить семьей, жалость к «себе любимой», обостренное недовольство своим материальным положением, недостаточным вниманием мужа и т. п. От этих причин невозможно избавиться, принимая таблетки или посещая психотерапевта, так как они носят вполне объективный характер и их невозможно устранить.

Но попытаемся взглянуть на эту проблему с другой стороны. Может оказаться, что перечисленные причины – на самом деле лишь последствия каких-то иных, более глубинных факторов. Верующий человек привык искать корень всех зол в поврежденной грехом человеческой природе. Оказывается, и такое «популярное» психическое расстройство как депрессия – тоже имеет свои духовные корни и свое православное название. Если воспользоваться святоотеческим учением и опытом Православной Церкви, то депрессию можно охарактеризовать как страсть уныния, нападающую на человека и влекущую за собой не только расстройство духовной жизни, но и душевно-физиологические заболевания. Преподобный Иоанн Лествичник так определил эту страсть: «Уныние есть расслабление души, изнеможение ума...ненависть к обету (имеется в виду монашеский обет, но в нашем случае это вполне подходит к тем обещаниям, что мы даем, вступая в брак – прим. авт.), ...оболгатель Бога, будто Он немилосерд и нечеловеколюбив; в псалмопении оно слабо, в молитве немощно...»²

Чаще всего после родов от уныния страдают те женщины, которые привыкли заботиться только о себе, придающие большое значение своему социальному положению и тому, как она

² Преподобный Иоанн Лествичник. Лествица. Любое изд. Слово 13, отделение 2.

выглядит в глазах окружающих. Помните, в самом начале мы обратили ваше внимание на некоторые особенности самочувствия родившей женщины? Это неудовлетворенное тщеславие, жалость к себе и мечтательность, обернувшаяся изнанкой жизни. Конечно, многое в таком самочувствии вызвано стрессом всего организма родившей женщины, и она в этих ощущениях не виновата. Нужно воспринимать это как болезнь, как недомогание и, как говорят, «не заикливаться» на подобных размышлениях. Но бывает, что женщина принимает эти мысли, начинает искать подтверждения им в окружающем мире и, конечно, находит! Тогда и развивается настоящая депрессия или, вернее, уныние. И ведь действительно, чем меньше реальных поводов, тем сильнее тоска! Разве Богородице, родившей Своего Ребенка в хлеву на соломе, бежавшей ради Него в чужую страну, оклеветанной молвой, предчувствующей горькую судьбу Сына, было легче? Однако никто и никогда не подозревал депрессии у Божией Матери. Не упивайтесь своими страданиями. Святитель Феофан Затворник писал, что чаще всего уныние подкрадывается к нам от монотонных занятий, праздности, телесной усталости и лени к молитве.

Попытайтесь осознать свое состояние как нечто отдельное от вас, как досадную болезнь, от которой вы просите у Бога избавления. Всегда вспоминайте полную глубокой мудрости и духовного опыта простую народную поговорку: дал Бог роток – даст и хлеба кусок. За простыми словами кроется уверенность в том, что Господь никогда не оставляет без своего попечения и любви ни одного человека, а тем более – ребенка. Только бы родители позволяли благодати Божией действовать на малыша, а не препятствовали ей своими грехами и ошибками.

Подумайте, может уныние попущено вам Богом, чтобы вы покались в прежних грехах. Например, в абортах, в тайном нежелании иметь ребенка, в плохом отношении к родителям, в излишнем самолюбии, в эгоизме, в превозношении над мужем. Может быть, Господь попускает вам пострадать для того, чтобы вы научились смирению и надежде на Бога, или для укрепления вашей любви к ребенку, во избежание более тяжких скорбей. Уныние может являться следствием скуки, однообразности вашей жизни, возможно, противоположной той, которую вы привыкли вести. Опять же, это ваше собственное упущение, которое Господь позволяет вам восполнить через терпеливое несение нашедших скорбей. Как бы то ни было, помните что смирение – это и осознание того, что все, что происходит с нами, является наилучшим средством для нашего спасения и укрепления веры, надежды и любви.

Что делать?

В первую очередь прибегнем к духовному лечению. Чаще всего, как мы и говорили, послеродовая депрессия ярко обнажает все тайные душевные страсти и недуги. Постарайтесь после сорокового дня, когда прекратятся кровяные выделения, сходить в храм, чтобы священник прочел над вами разрешительную молитву. После этого непременно исповедуйтесь и причаститесь. До сорокового дня пейте каждое утро натошак святую воду, ешьте просфорки. Повесьте икону в комнате, где спит малыш, таким образом, чтобы вы могли видеть ее, когда кормите ребенка или играете с ним. При малейшем приступе уныния обращайтесь взгляд к иконе и просите Господа, Богородицу, ваших небесных покровителей и своего Ангела Хранителя об избавлении от отчаяния, ропота, раздражения. Просите душевных и телесных сил, радости, терпения и любви. Кайтесь в своем себялюбии, в окамененном нечувствии, в недостаточной любви к незащитному и полностью зависящему от вас существу.

Просите Бога, чтобы Он помог вам покаяться в грехах, прибегните к Таинству Соборования, поститесь в среду и пятницу, отказавшись от мяса (здоровью младенца такие «разгрузочные дни» не повредят и на количестве молока это не отразится). Тщательно подготовьтесь к исповеди, припомните, нет ли за вами тяжких грехов, не обидели ли вы кого, не погрешили ли против родителей или чужих детей?

Молитесь и молитесь. Кормя ребенка, повторяйте про себя Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя», или «Господи Иисусе Христе, помоги мне». Можете тихонько напевать «Богородице, Дево...»³, что не только утешит вас, но и окажет самое благоприятное действие на вашего малыша. Кому как не Богородице Деве Марии знать все ваши скорби! Молитесь и верьте, и помощь не замедлит!

Как правило, приступы плохого настроения, грусти и плача проходят по мере приобретения необходимых навыков ухода за новорожденным, когда вы перестанете чувствовать себя растерянной и одинокой перед новыми обязанностями.

Ниже мы приводим несколько простых советов, которые помогут вам деятельно бороться с тоской и унынием.

- **Выбирайте главное.** Будут дни, когда окажется, что «ничего не сделано». Вы делаете самую важную работу в мире – растите нового человека. Если у вас ребенок, требующий особого ухода, временно отложите все дела, отнимающие силы у вас и отнимающие вас у ребенка. Время, когда вы будете полностью погружены в заботу о малыше, продлится недолго.

- **Выходите из дома и больше двигайтесь.** Никто не требует, чтобы мама с ребенком все время оставались в стенах дома. «Дом» для крошечного ребенка там, где вы. Носите ребенка с собой, совершайте прогулки по парку, останавливайтесь, любуйтесь природой. Так как вялость – одно из проявлений уныния и депрессивного настроения, часть дня старайтесь проводить вне дома, и пусть это станет привычкой.

- **Вы не одиноки в своей депрессии:** почти всем молодым мамам знакомы такие дни – у одних их меньше, у других больше. В традиционной семье не было места для ситуации, когда мать и ребенок оставались надолго одни. Матери всегда разделяют с детьми общие радости и невзгоды. Многие мамы сейчас понимают, что нельзя замыкаться в себе. Постарайтесь, по мере возможности, побольше общаться с приятными для вас людьми: друзьями, родственниками, такими же, как и вы, мамами, гуляющими со своими малышами. Будьте уверены, у вас всегда найдется тема для беседы.

- **Питайтесь хорошо.** Депрессия вызывает потерю аппетита, а плохое питание усиливает депрессию. Вы обязательно должны ежедневно хорошо питаться, даже если придется делать над собой усилие.

- **Следите за собой.** «У меня нет сил даже на то, чтобы причесаться», – типичное высказывание в состоянии депрессии. Как и плохое питание, неряшливый вид вносит свой вклад в непривлекательное состояние депрессии. Если вы хорошо выглядите, у вас больше шансов чувствовать себя хорошо. Выберите простую прическу, не требующую большого ухода.

- **Ухаживайте за собой.** Сегодня и каждый день вам нужна передышка. Посещение парикмахерской, массаж лица, общий массаж вместе с ежедневным душем или ванной, физические упражнения – хорошие лекарства для вас и вашего настроения. «Но у меня нет времени, я нужна ребенку», – возразите вы. У вас должно быть время, вашему ребенку нужна здоровая мать.

- **Тяжелые роды** – одна из основных причин послеродовой депрессии. Если подобная ситуация имеет к вам отношение, вот как можно исправить положение. Первый, самый важный шаг к выходу из депрессии, – осознание, что начало действительно оказалось неудачным и горевать по этому поводу – значит увеличивать дистанцию между собой и ребенком. Вспоминайте, какой у вас был настрой в день родов, и постарайтесь восстановить его теперь, когда вы можете сконцентрировать всю энергию на ребенке. Вам необходимо создать связь со своим ребенком, а для этого нужны время и энергия. Вы должны сделать это сейчас, потому что позднее это будет еще труднее.

³ Богородице Дево, радуйся, благодатная Марие, Господь с Тобою. Благословенна Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

- Устройте семейный совет с мужем и расскажите, что с вами происходит. Скажите ему, какой конкретной помощи вы ждете, например, по ведению домашнего хозяйства, по уходу за малышом и т. д. Объясните мужу, что вам нужно время, чтобы установить контакт с ребенком. На время откажитесь от всех дел по дому и за его пределами, которые могут потребовать много сил и оторвут вас от малыша. Убедите мужа, что вам нужно время наладить жизнь с новым членом семьи.

- Пусть вас лечит ваш ребенок. У ребенка есть возможность сделать маму лучше при условии, если она создаст обстановку, в которой он будет в центре внимания, иначе ничего не выйдет. По крайней мере, две недели и, если потребуется, дольше находитесь около ребенка неотлучно. Если у вас проблемы с кормлением грудью – обратитесь за помощью к консультанту по грудному вскармливанию. Кормление грудью – сущность материнства. Если вы кормите ребенка из бутылочки, прикасайтесь к нему и ласкайте его так, как если бы вы кормили его грудью.

- Все время прикасайтесь к ребенку. Чтобы лучше и быстрее установить контакт с ребенком, делайте ему ежедневный массаж.

- Пусть ребенок спит на вашей груди. Носите его в специальном приспособлении – пере-вязи по несколько часов в день. Много гуляйте.

- Думайте о ребенке. Помимо постоянного физического контакта, поддерживайте эмоциональную связь с ребенком. Пока ваш младенец дремлет или спит, уютно устройтесь рядом, поспите или доставьте себе удовольствие помечтать о его будущем. Все заботы, все другие дела надо отложить и отдать предпочтение самой важной работе, которую можете сделать только вы, – работе по воссоединению с ребенком.

- Ведите записи. Запишите историю рождения малыша, обращая внимание на то, что вы чувствовали раньше, а что – сейчас. Описывайте свои чувства и замеченные каждодневные изменения в его поведении. Легко оказаться в плену тревожных мыслей и забыть прекрасные минуты, подаренные малышом. Если вы зафиксируете эти моменты на бумаге, то не будете чувствовать себя ограбленной. Такие записи – тоже лечение; они могут помочь сфокусироваться на радостях общения с ребенком.

- Прикасайтесь к ребенку как можно больше и так, как мы советуем, – вот лучшее лекарство для излечения последствий плохого старта. Если это не дает результатов, обратитесь за помощью к врачу, специализирующемуся на проблемах расстройства связи матери и ребенка.

- Любое творческое занятие: рисование, лепка, изготовление нехитрых игрушек своими руками, – поможет вам избавиться от навязчивых мыслей и почувствовать себя творческим человеком. Вышивание, шитье, вязание – прекрасные и полезные рукоделия, которые позволят вам с легкостью переносить дежурства у кровати или коляски.

- Займитесь фотографированием, сейчас это одно из самых доступных хобби.

- Как можно больше играйте со своим малышом. Это не только разовьет его, но и улучшит вам настроение, заложит самые прочные основы вашей близости.

- Иногда помогает и генеральная уборка квартиры, а если разойдетесь, то перестановка мебели и выбрасывание старых ненужных вещей. Ребенок, как правило, воспринимает эти процессы с интересом.

- Возьмите кулинарную книгу и приготовьте очень вкусное блюдо.

- Совершайте прогулки в лес. Поездка за город на природу семьей или большой компанией не только будет приятна вам, но и развлечет вашего малыша.

Учитесь жить втроем, не обвиняя друг друга, не спихивая на свою половину неприятных дел, не замыкаясь в себе.

Новые отношения с супругом: отец и муж

(если есть возможность, прочтите и обсудите это вместе с мужем)

Что же может чувствовать ваш муж? Поставьте себя на место мужчины. Представьте себе, что вы – это он. Вы женились на обаятельной любящей девушке, и перед вами простирались неведомые горизонты любви и радости. Вы испытываете к своей жене влечение, в котором нет ничего дурного. Вы, как верующий или сознательный человек, отдаете себе отчет в том, что воздержание и целомудренное отношение к супруге во время беременности (и не только) необходимо во имя духовного здоровья вас, жены и малыша. Конечно, длительное воздержание от половых отношений порождает психологические проблемы. Вы соскучились по жене и имеете полное право на ее любовь. Но между вами и ею теперь ваш ребенок. Часто для верующего супруга (а тем более для неверующего) эта ситуация является кризисной, и невольно вспыхивает раздражительность на пищащего младенца, растрепанную жену и бардак в квартире. Но стоит призвать на помощь выдержку и, вооружившись терпением и любовью, попытаться понять, как важны для вашей семьи эти дни, дни, когда вы в муках (а как же иначе), перерождаетесь из двух беззаботных, немного инфантильных людей в ту самую «единую плоть», ради которой вы соединились друг с другом в Таинстве брака. Подумайте о том, что без этого маленького существа, вам двоим никогда по-настоящему не уподобиться малой Церкви, потому что только этот беспомощный третий может подарить вам настоящую любовь друг к другу, ту самую, которой не страшна смерть. Ведь ваш малыш, лежа у вас на руках, учит вас изливать свою любовь так же беззаветно, как делает это Сам Господь, долготерпеливый и многомилостивый наш Отец. Подумайте и о том, что вы стали со-работниками Бога и Его со-Творцами, и теперь от вас зависит, какой будет жизнь у нового существа, появившегося на свет благодаря вам! Трудно быть Богом! И чтобы осознать эту трудность, и даны вам эти долгие вечера, которые исподволь преображают ваши сердца. И, учась любви и смирению, вы с каждым шагом приближаетесь к Богу, и Он слышит все ваши молитвы и видит все ваши скорби. Первый год промелькнет так быстро, что вы еще будете с умилением вспоминать, как первый раз опустили своего малыша в ванночку, как он покакал или рассмеялся, как схватил вас за палец и произнес: «Па-па». Так будьте же достойны этого великого и чудного подвига – подвига, по силе самоотречения равного монашескому, потому, что вы, принимая в роддоме малыша, тем самым произносите обет воздержания, смирения и любви.

Хотя у отцов не происходит никаких гормональных и физиологических изменений в организме, но небольшой спад настроения характерен и для молодых пап. Упадок духа у них вызывается главным образом возросшей ответственностью в связи с появлением нового рта, резким изменением образа жизни и отношений с женой, которых они не ожидали. Изменения в духовной, финансовой и сексуальной сферах, происходящие после родов, означают вступление в новый этап супружеской жизни, этап, который требует за короткое время пересмотреть все взаимоотношения. Так же, как проходит самое беспокойное время ухода за малышом, пройдет хандра и депрессия у мам и у пап. Все советы по выходу из депрессии кажутся такими простыми. На самом деле вашей жене не удастся их выполнить без вашей помощи. Вот легко выполнимые назначения, которые обойдутся дешевле, чем выяснение отношений, хандра и то же самое уныние: «Давай, я попробую договориться с мамой (тещей, свекровью) и мы вдвоем сходим в кафе (театр, концерт, погуляем и т. д.). А на выходные ты отоспись, а я погуляю с малышом». И обязательно молитесь о вашей супруге и малыше. Не забывайте перекрестить младенца с утра, прежде чем уйти на работу, и на ночь, прежде чем лечь спать. Не важно, спит ваш малыш или нет – ваша молитва нужна ему в любом случае. Почаще разговаривайте с малышом, если вам пока трудно купать его или переодевать.

Папам: с чего начать?

- Желательно, чтобы будущий папа сопровождал жену в поликлинику, участвовал в выборе роддома, врача, принимал решение относительно того, какими будут роды – традиционные или нетрадиционные. Конечно, решение остается за супругой, но само ваше участие может придать ей уверенность в себе и в вашей любви.

- Хорошими отцами становятся, как правило, те, кто или присутствовал при рождении ребенка или «волновался под дверью», а не «праздновал» роды вместе с приятелями подальше от больницы. Участвуя в процессе родов, помогая жене, мужья, таким образом, сразу же включаются в заботы о младенце. Конечно, необходимо учитывать и личные предпочтения мужчины, тем более что не все из них могут «без обморока» перенести роды. Главное – чтобы папа душой был с супругой и молился о ней и ребенке. Некоторые психологи считают, что ребенок в дальнейшей жизни будет особенно отзывчив с теми близкими, лица которых фиксируются в его сознании в первые 2 часа после рождения.

- Привязанность к ребенку у вас может и не возникнуть сразу. Интерес к малышу, возможно, пробудится при его первой улыбке или после того, как он сделает первый шаг. Поэтому воспользуйтесь мудрым советом, данным св. Антонием одному послушнику: «Делай дела любви, а любовь приложится».

- Зачастую мужчине необходимо развивать любовь к ребенку. Возьмите его на руки, посмотрите, какой он удивительный, какой крохотный. Подумайте, что это – ВАШ ребенок, в нем частица вас, и без вас он бы никогда не появился на свет. Поразмышляйте над тем, сколько усилий и труда приложили ваши мама с папой чтобы из вас вырос взрослый дяденька. Подумайте, как здорово, что Господь послал вам существо, которое можно беззаветно любить и которому вы нужны больше всех на свете.

- Старайтесь проводить как можно больше времени с женой и ребенком. Женщина после родов ослаблена, ей нужна поддержка. И в первую очередь – с вашей стороны. Когда она увидит, как вы ухаживаете за ребенком, ей станет намного легче. Но самое важное, что даже та небольшая часть забот, которую вы можете взять на себя, поможет не только жене и ребенку, но и вам – ощутить невероятное счастье отцовства. Время и силы, посвященные ребенку, вернутся вам сторицей. Поэтому включайтесь в работу как можно раньше.

- Укрощайте свою ревность. Многие отцы беспокоятся, что ребенок займет их место в сердце жены. Они завидуют тем особым отношениям, что устанавливаются между матерью и ребенком. Эти чувства можно преодолеть только одним способом – развивать свои собственные отношения с малышом. И, поверьте, мужчину и любимого мужа женщине не заменит никто, как и вам не заменит жену лежащий у вас на руках кроха. Просто он (только представьте себе!) на данный момент немного больше нуждается в помощи, чем вы.

- Привязаться к ребенку, привыкнуть к нему будет проще, если вы примете участие в хлопотах по уходу за ним: укачивайте малыша, меняйте подгузники, может быть, даже попробуйте спеть ему колыбельную или покормить заготовленным заранее материнским молоком в бутылочке. Некоторые папы поют чадам колыбельные из репертуара любимых певцов или что-то типа: «Ты не вейся черный ворон над моею головой...» (Детям нравится!).

- Многие отцы испытывают стресс от неожиданно свалившейся на их голову ответственности. Увидев в первый раз ребенка, они тут же торопятся на работу. Так они понимают свою роль в воспитании малыша. Однако стремление работать как можно больше – неверный путь. Всех денег не заработаешь, а семье будет не хватать отца в доме.

- Молодому отцу следует наладить работу так, чтобы его коллеги поняли: он не только работник, но и родитель. Пореже пейте пиво за здоровье ребенка и почаще спешите домой пораньше.

- Нельзя получать от общения с ребенком одни только удовольствия, необходимо выполнять и не всегда приятные ежедневные обязанности. Не прячьтесь от плачущего ребенка. Желание и попытка утешить его прибавит вам уверенности в общении с ним. Малыш будет реагировать на ваш голос, движения. Помолитесь Богу, чтобы Он послал вам терпение, и почаще вспоминайте сколько его потребовалось вашим собственным родителям...

- Быть отцом – настолько непростая работа, что мужчина часто впадает в уныние. Сохраняйте чувство юмора: если рассмеяться, посмотрев на себя со стороны, станет намного легче. К тому же дети очень радостно реагируют на смех родителей.

- Отношения с женой в конечном итоге важнее, чем отношения с ребенком. Дети начинают царствовать в семье с момента рождения, и родители часто забывают друг о друге. Очень важно сохранять и развивать супружеские отношения. Чаще гуляйте вместе, разговаривайте, встречайтесь с друзьями, поддерживайте ту общность чувств и мыслей, что была между вами до рождения ребенка. Тем более что теперь у вас есть общая тема для разговоров – ваш малыш. Если же вы полагаете, что и так много говорите о нем, придумайте себе с женой общее «секретное» хобби – только для вас двоих... Прогулки по музеям, семейный фотоальбом, полный курьезных фотографий и записанных историй, посещение кино и т. д. Только будьте вместе, и это главное!

- Отцу крайне важно проводить и какое-то время с ребенком наедине. Посадите малыша в рюкзачок и отправляйтесь гулять – прочь от хлопот по дому, телефонных звонков и всего, что мешает вам общаться. Спокойная размеренная прогулка, когда вокруг никого, дарит и взрослому и ребенку ощущение единения и товарищества. Посмотрите на мир глазами ребенка, помогите ему открыть этот мир. Вот увидите, когда рядом не будет хлопотливой и вечно о чем-то беспокоящейся мамы, – мир окажется куда загадочнее, а приключений – больше!

Глава 3

Как покрестить ребенка



Мама еще носит ребенка в животике, а уже выбирает ему имя, думает, в честь какого святого она его назовет. Но вот долгожданный малыш появился на свет. И тут же новые заботы – когда и как покрестить малыша, чтобы он с первых дней жизни был освящен Божественной благодатью, избавлен от первородного греха и мог вкушать вечную жизнь, подаваемую православным верующим в Таинстве Евхаристии, или Причащения.

Таинство Крещения

Таинство есть священное действие, в котором через какой-либо видимый внешний знак, невидимо, непостижимым для нас образом, подается нам благодать Святого Духа, или спасительная сила Божия.

Таинства были учреждены Самим Господом. Таинство Крещения служит дверью в Церковь Христову: только принявший крещение человек может стать членом Церкви, и потому крещение называется еще «духовным рождением». Для некрещеного закрыты врата рая. Сам Господь сказал: *Если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царство Божие* (Ин. 3,5). Но и здесь, на земле, некрещеный человек для Церкви как бы не существует: на него не действует благодать, подаваемая в других таинствах, за него нельзя молиться в Церкви, его нельзя помянуть ни при жизни, ни после смерти, его нельзя отпевать. С точки зрения Церкви у некрещеного человека нет даже имени, потому что и само имя дается при крещении.

Покаяние и вера – необходимые условия для принятия Таинства Крещения. Кающийся человек сознает свои грехи и понимает, какую великую милость являет ему Бог в этом Таинстве, прощая все беззакония.

Вера нужна для осознания, что только Христос может освободить его от грехов, ибо Христос взял на Себя грехи всего мира, *дабы всякий верующий в Него не погиб, но имел жизнь вечную* (Ин. 3,16). Для всякого христианина Христос должен быть центром, средоточием всей его жизни, и любое уклонение от этого центра – это грех, измена Христу, нарушение обета верности Ему, данного при крещении. Уклонения весьма многочисленны, ибо человек по немощи и по злобе диавола и после крещения не перестает грешить. И нужен подвиг, нужна долгая борьба с грехом, нередко всю свою жизнь, на пути духовного совершенствования и спасения. Иного пути нет.

Итак, Таинство Крещения – это Таинство, в котором верующий, при троекратном погружении тела в воду, с призыванием Бога Отца, и Сына, и Святого Духа, умирает для жизни плотской, греховной, и возрождается от Духа Святого в жизнь духовную, святую. Обращение взрослого человека бывает решительным или постепенным, но благодать Таинства освящает и закрепляет духовное перерождение. При крещении же детей, не имеющих сознательной веры, тоже всевается семя благодатной жизни, приводящее к полному перерождению крещеного, при условии надлежащего христианского воспитания.

Крещение младенцев

«Приходится слышать иногда от некоторых слова сомнения относительно Таинства Крещения – следует ли совершать его над бессознательными младенцами, которые не могут иметь ни веры, ни покаяния. Для действия благодати Божией на человеческую душу нет преграды. Только один грех может мешать действию благодати на человеческую душу, но у ребенка с этой стороны меньше существует затруднений, нежели у взрослых.

Большую часть наших впечатлений мы воспринимаем, не сознавая их, потому, что заметить все, что влияет на нашу душу, нет возможности. И лежат эти не сознанные нами впечатления до поры до времени в душе нашей без движения, а затем всплывают и входят в область нашего сознания, и мы их тогда замечаем, а потом снова уходят в глубину души нашей, и мы их тогда забываем.

Так и душа младенца – она собирает впечатления и бережет их в себе, хотя и не сознает до поры до времени, но, несомненно, все эти впечатления не проходят бесследно и бесплодно. Вспомним, затем, пример Самого Иисуса Христа. Когда апостолы не допускали к нему младенцев. Он вознегодовал на них и сказал: *Пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие* (Мк. 10, 14). При этом он обнимал детей, возлагая на них руки, и благословлял их. Сознали ли это дети, для чего Иисус Христос возлагает на них руки, для чего благословляет их? Едва ли; но Иисус Христос все-таки делал это, очевидно, потому, что это возложение рук на детей сообщало детям благодатную силу. В этом примере Спасителя заключается оправдание нашего крещения младенцев, нашего миропомазания и причащения их. Церковь не хочет, подобно тому, как ошибочно поступили апостолы, еще не просветленные благодатью Святого Духа, не допускать детей к Иисусу Христу.

К этому объяснению можно добавить, что прикровенные указания на крещение младенцев есть и в тексте Священного Писания. К примеру, о крещении темничного стража апостолами Павлом и Силой: *Он омыл раны их и немедленно крестился сам и все домашние его* (Деян. 16, 33)⁴.

Чтобы покрестить младенца, вам нужно прийти в храм и заказать крестины. Обычно это происходит так: вы заранее (например, дней за 3–5) подходите к свечному ящичку (месту в храме, где продают свечи, книжки и т. д.) и спрашиваете у находящегося там человека, можно

⁴ Протоиерей Сергей Четвериков.

ли заказать крещение младенца на такой-то день. Вам назначат время (чаще всего это 10–12 часов дня, после литургии), и сообщат, сколько это стоит. Вам нужно будет сообщить ваше имя, имя младенца и имя крестного.

Чтобы покрестить младенца, вам понадобятся:

- нательный крестик и гайтан (шнурок);
- крестильная белая рубашка (можно купить в церковной лавке или в магазине, торгующем церковной утварью);
- полотенце;

Постарайтесь прийти в храм в подобающем виде – в опрятной одежде (лучше не в короткой юбке, кофточке с длинным рукавом и платочке на голове – в общем одежда должна быть скромной и целомудренной). Дорогие мамочки, еще раз напоминаем вам, что над вами в сороковой день после родов должны читаться разрешительные молитвы, без которых вам не следует приступать к Таинствам, нельзя прикладываться к мощам, иконам и другим святыням, а во время богослужения следует находиться в притворе храма. Разрешение или благословение на фото- и видеосъемку необходимо взять у батюшки перед началом Таинства. Для этого просто подойдите к священнику, который будет крестить ребенка и спросите: «Батюшка, благословите фотографировать (снимать на камеру) Таинство». Как правило, священник благословляет, только при этом нужно помнить, что нельзя в азарте съемок заходить на солею (возвышение перед иконостасом), проходить между солеей и иконой, напротив Царских врат. Вообще, «оператору» нужно постараться не мешать священнику, не заглядывать в купель и быть «поскромнее» в творческом азарте.

Если новорожденный очень слаб и существует угроза смерти, а священник живет в отдалении или находится в отлучке, то ребенок должен быть немедленно окрещен всяким православным благочестивым христианином (мужчиной), или христианкою (женщиной). При этом необходимо точно соблюсти следующие правила: после прочтения молитв «Трисвятое», «Отче наш» и «Верую» (Символ веры), ребенок погружается три раза в воду, как написано выше. При словах: **крещается раб Божий** (или раба, здесь нареките имя), – **во имя Отца, Аминь**, (1-й раз погрузите в воду) **и Сына, Аминь**, (2-й раз погрузите) **и Святого Духа, Аминь**, (в 3-й раз погрузите). Если ребенок не три раза погружен, или если он крещен не во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, – такое крещение недействительно и его нужно повторить, т. е. совершить в точности согласно указанному выше. Если после крещения, совершенного мирянином, слабый младенец остается жив, то священник обязательно должен восполнить такое крещение молитвами и совершением Таинства Миропомазания.

Крещеных младенцев нужно почаще носить в церковь для Причащения (о чем должна заботиться и крестная мать), исключая те великопостные дни, когда нет литургии или когда совершается литургия Преждеосвященных Даров. Поднося к Чаше ребенка, нужно держать его на правой руке, разбудить его, если спит, назвать его имя и заботиться о том, чтобы он не махал ручками или ножками, дабы не толкнуть Святую Чашу.

Препятствия к осуществлению Таинства

Препятствий к осуществлению Таинства Крещения над младенцем нет, кроме того, что он уже был крещен ранее. При этом за действительное признается крещение, произведенное такими христианскими конфессиями, как Римо-Католическая и Греко-Католическая (униатская) Церкви, и младенец принимается из них в русскую Православную Церковь через Таинство Миропомазания (если таковое не было совершено после крещения). Переход из остальных конфессий, за исключением некоторых старых протестантских, требует совершения Таинства Крещения. Ни состояние здоровья, ни младенческий возраст, ни национальность, ни воспитание не имеют значения. Младенец крестится по вере родителей и (или) восприемников.

Например, во времена советских гонений на Церковь, бабушка могла принести внука тайно в храм и священник мог его окрестить, при этом сам являясь восприемником крещаемого.

Напоминаем, что младенцем в Православной Церкви называется ребенок с момента рождения до семи лет. Именно семь лет – тот возраст, в котором дитя уже может нести ответственность за свои поступки и поэтому нуждается в Таинстве Исповеди. До семи лет младенец причащается Святых Христовых Таин без исповеди.

Обряды, предшествующие крещению

Святому Крещению предшествуют особые молитвы. В первый же день, по рождении младенца, Святая Церковь устами священника творит молитвы у постели родительницы о спасении матери и младенца, о прощении грехов, так как все мы «в беззакониях зачинаемся и во грехах рождаемся» (пс. 50). Священник молится также о том, чтобы Господь укрепил силы матери и ее младенца, послал им ангелов светлых, сохранил их от всякого *злого призора*. В это же время обыкновенно священником нарекается имя младенцу, выбранное родителями в честь почитаемого ими святого или в честь того святого, память которого приходится на день рождения или на день крещения. Впрочем, имя для новорожденного могут избрать и сами родители. Святое имя есть первая и самая главная собственность младенца и дается ему затем, чтобы он, придя в сознание, изучил жизнь своего святого, подражал его добродетелям, призывал его в ежедневных молитвах, а святой был бы ему небесным покровителем и ходатаем перед Богом. Поэтому родители или восприемники должны приобрести для младенца икону его святого и житие и научить его со временем молитве: «Святой угодниче Божий, (*имя*), моли Бога о мне». В день же своего ангела (в день именин) надлежит в крайнем случае – отслужить святому молебен и затем, по мере силы, оказать помощь бедным. День именин нужно провести трезво и свято, чтобы не оскорбить и не прогневать своего небесного покровителя.

На восьмой день по рождении или ранее – если младенец слаб, не говоря про другие уважительные причины, совершается Таинство Крещения. Без крещения нет спасения (Мк. 16, 16), нельзя принадлежать к Церкви Христовой и войти в Царствие Божие (Ин. 3, 5).

Совершение Таинства Крещения

«Крещение есть Таинство включения человека в Церковь путем усыновления его силой Христовой Богу Отцу. Таким образом, Крещение есть общее дело и торжество Церкви. В древности оно приурочивалось чаще всего к величайшему христианскому празднику Святой Пасхи и совершалось торжественно в собрании верующих в храме. Приготовление ко Крещению, наущение вере или оглашение, происходило тоже в храме.

В настоящее время эта общецерковная забота о готовящихся ко крещению сохранилась в молитвах о них на литургии оглашенных; теперь же лишь чтение паремий и еще некоторые особенности службы Великой Субботы напоминают о прежнем обычае крестить в день Пасхи. Постепенно Таинство Крещения (крестины) приобрело характер частной семейной требы, но его общецерковное и пасхальное значение, разумеется, остается, и священникам следовало бы постоянно напоминать об этом, так же как и о великой, но часто забываемой ответственности восприемников.

Оглашение, как заключительный акт приготовления ко крещению, бывшее прежде отдельным обрядом, ныне непосредственно предшествует крещению. Все символические священнодействия этого обряда имеют глубокое действенное значение. Самые существенные из них – заклинание сатаны, отречение от него, последующий обет сочетаться Христу и, наконец, исповедание православной веры. Христиане по личному духовному опыту знают, какова сила носителя зла – дьявола, активно борющегося с добром. Заклинание сатаны по слову Господню:

...*Именем Моим будут изгонять бесов* (Мк. 16, 17) открывает крещаемому возможность вступить в брань с удаленным из него врагом, а последующее отречение от сатаны есть вызов, бросаемый ему. С этого момента крещаемый становится уже воином Христовым, и до самой смерти будет вести борьбу с духом зла, который, в свою очередь, не забудет брошенного ему вызова и будет жестоко бороться с христианином до последнего его вздоха. Эту борьбу вел уже за нас всех Богочеловек Иисус Христос, и она увенчалась Его полной победой. Поэтому, хотя Господь и сказал: *Бойтесь (...) того, кто может и душу и тело погубить в геене* (Мф. 10, 28), имея помощником Самого Господа Победителя, христианин никогда не должен унывать в своей духовной борьбе.

Символ веры содержит все христианские истины, которые в древности люди знали до Крещения, а в наши дни обычно изучаются после Крещения в курсе Закона Божия. Ответственность за это обучение берут на себя восприемники, и они совершают тягчайший грех, если забывают об этом.

Самое Таинство Крещения состоит из освящения воды и елея, помазания освященным елеем и последующего самого главного священнодействия – троекратного погружения крещаемого в воду со словами: «Крещается раб Божий (его имя) во имя Отца. Аминь. И Сына. Аминь. И Святаго Духа. Аминь.» Сойдя во Иордан, Господь Иисус Христос освятил воды и с ними все стихии и всю материю мира. С этого события вся природа стала вновь способной получать благодатные дары и быть в некоторой мере хранилищем благодати. В этом – основание для освящения воды и других стихий и предметов. Вода была издревле символом очищения, а погружение в нее – символом покаяния. Наряду с этим, как необходимая для жизни, была она и символом жизни. Избрав воду для совершения Таинства Крещения, Господь придает символам, с нею связанным, действительную силу.

По словам святого Кирилла Иерусалимского, «вода по освящении становится для крещаемого... гробом и матерью». Гробом потому, что войдя в купель, человек в подобии соединяется со смертью Христовой; матерью – потому, что через крещальную смерть совершается его новое рождение.

Освященный елей, которым во время Таинства помазывается сперва вода, а потом крещаемый, есть символ исцеления и здоровья, примирения и мира. Свечи изображают свет правой веры, кадило – благоухание Святого Духа, белые одежды новокрещеного – освобожденную от власти греха и сатаны, новую жизнь или душу христианина, которую он должен хранить незапятнанной, наконец, нательный крест – крестное последование Христу и знак веры в Его победу. В случае крайней нужды крещение может совершить путем простого погружения в воду (или даже путем кропления), при произнесении крещальных слов, каждый православный христианин, в силу принадлежности его к «царственному священству», то есть к Церкви.

Святая Церковь знает также крещение кровью, когда не успевший креститься человек запечатлевает свою верность Христу мученической смертью»⁵.

На Руси в первые века христианства крестили большей частью в 40-й день, когда и для матери заканчивались по закону дни очищения и она после прочтения над ней специальных молитв могла присутствовать при крещении своего ребенка. Если ребенок родился слабым и была опасность, что он умрет, не дожив до крещения, то его крестили и ранее 40-го дня. Со временем возобладала практика не затягивать с крещением и крестить как можно ранее, в XVIII–XIX веках – между восьмым и пятнадцатым днем.

Впрочем, срок могут определить сами родители по обстоятельствам. Не следует только очень затягивать. Крещение вводит человека в ограду церковную, созидает его членом Церкви, а значит, Церковь молится о нем. При крещении младенцу дается Ангел Хранитель. После крещения дитя уже можно причащать. Именно младенцу необходимо и желательно частое соеди-

⁵ Еп. Александр (Семенов) Тян-Шаньский. Катехизис.

нение с Господом, поэтому у младенца и нет препятствия для причастия. Дети, которых регулярно приносят в церковь и причащают, очень отличаются от своих сверстников. *Таковых есть Царство Небесное* (Мф. 19, 14).

«...У тебя есть младенец? Не давай времени усилиться повреждению, пусть освящен будет в младенчестве и от юности посвящен Духу» (*святитель Григорий Богослов*).

Крестные родители – восприемники

Обычай иметь восприемников при крещении восходит к древнейшему Апостольскому Преданию.

Слово «**восприемник**» дословно переведено с греческого языка. После погружения младенца в купель крещения крестный принимает его из рук священника. Отсюда славянское название – восприемник. Тем самым он на всю жизнь берет на себя обязанность воспитывать ребенка в православном духе, и ответ за это воспитание будет давать на Страшном Суде. А наше обиходное слово «**кум**», вполне возможно, произошло от арамейского «**куми**», что значит «**встань**», потому что восприемники становятся перед купелью вместо крещаемого.

В крайнем случае допускается крещение и без восприемников, тогда сам священник считается крестным.

Как выбрать крестных родителей

Восприемники должны быть не только у детей. При крещении взрослых крестные служат в качестве свидетелей и поручителей веры и обетов крещаемого. При крещении младенцев крестные присутствуют при Таинстве для того, чтобы произнести вместо них Символ веры и необходимые ответы. Что еще необходимо знать нам о восприемниках? То, что ими не могут быть: дети (восприемник должен быть не младше 15 лет, а восприемница – не младше 13 лет); люди безнравственные и безумные; неправославные; родители – восприемниками своих детей; не допускаются к восприемничеству монахи и монахини. По Требнику, необходимым считается только один восприемник – мужчина для крещаемого лица мужского пола или женщина для лица женского пола. Но по укоренившейся традиции бывает двое восприемников: мужчина и женщина. Супруги не могут быть восприемниками при крещении одного младенца, но при этом мужу и жене разрешается быть восприемниками разных детей одних и тех же родителей, но одновременно. Восприемник должен знать Символ веры и прочесть его в соответствующий момент; кроме того, он дает ответы на вопрошения священника об отречении от сатаны и сочетании со Христом. Впоследствии, по достижении ребенком сознательного возраста, восприемник должен объяснить ему основы Православной веры. Эти обязанности предполагают, конечно, что сам восприемник – крещеный и православно верующий человек, знакомый с содержанием Священного Писания, знающий основные молитвы, посещающий церковные богослужения. Понятно, что настоящими крестными родителями могут быть лишь лица, принадлежащие к Церкви, причем не просто формально принадлежащие, не те, кто посещает храм всего несколько раз в году – на Пасху, Рождество и т. п., – а регулярно исповедующиеся и причащающиеся. Подлинная христианская вера немыслима без регулярной молитвы и общения со Христом в Таинстве Причащения Его Тела и Крови. Не имеющие такой веры что могут передать своим крестникам?

К сожалению, нередко родители, не задумываясь, приглашают в восприемники своему чаду людей малоцерковных, а то и вовсе неверующих, соображаясь причинами приятельства, уважения или просто некоторой корысти. Появились даже заочные восприемники, когда «крестный» не присутствует во время крещения, а только считается крестным. Такое отношение к восприемничеству говорит о полном непонимании его сути.

Обязанности крестных родителей

Крестные родители всегда, до конца своих дней, молятся за крестников, научают их вере и благочестию, приобщают к таинствам. Связь между восприемниками и их чадами вечная и более глубокая, чем у родителей по плоти. От тщательного исполнения обязанностей крестного зависит участь и его самого, и восприятого от купели младенца.

Что делают восприемники в процессе совершения Таинства Крещения?

Во время крещения младенца восприемник трижды отрекается за него от сатаны, трижды исповедует сочетание Христу и веру «Ему, яко Царю и Богу». Восприемник читает за своего крестника Символ веры, то есть молитву «Верую», в которой отражены все основы христианского вероучения. При Крещении младенцев восприемники держат на руках своих крестных детей на протяжении всего чинопоследования, причем, если восприемников двое, то мальчика может держать крестная мать, а девочку – крестный отец вплоть до погружения в купель. После троекратного погружения младенца в купель, он возвращается на руки своему восприемнику (того же пола, что и младенец), который должен иметь в руках чистую пеленку или полотенце, чтобы вытереть тело ребенка.

Крещение начинается с чина изгнания злых духов из крещаемого. Церковь противостоит злым духам, от которых некрещеный младенец пока никак не защищен, и борется с ними. Священник читает закликательные молитвы и освобождает младенца от власти демонов. Затем следует диалог священника с крещаемым. От приходящего ко крещению требуется отречься от сатаны и исповедать свою веру во Христа. Поскольку младенец не может еще сам давать ответы, то отречение и исповедание совершают крестные родители. Отметим здесь, что вера восприемников ни в коем случае не заменяет веру детей: вера – личный дар, и не может быть заменена верой другого лица. При крещении младенца необходимая предварительная вера крещаемого заменяется фактом рождения от верующих родителей и ручательством восприемников.

Совершая отречение от сатаны, священник спрашивает: «Отрекаешься ли от сатаны и от всех дел его, и от всех ангелов его, и от всего служения его, и от всей гордыни его?» Восприемник отвечает: «Отрекаюсь» (этот вопрос и ответ повторяются трижды). Затем священник спрашивает: «Отрекся ли от сатаны?» – восприемник отвечает: «Отрекся» (также повторяется трижды). Священник говорит: «И дунь, и плюнь на него». К сожалению, в настоящее время значение этих действий бывает непонятно для восприемников и даже вызывает улыбку. Беда в том, что большинство людей не видят присутствия и действия сатаны в мире, не замечают явного идолопоклонства, пронизывающего их жизнь. Многие думают, что можно принять образ жизни мира и ценности, которые он устанавливает, и вместе с тем исполнять «религиозные обязанности». Но христианин должен *отречься* от того образа жизни и иерархии ценностей, которые навязывает мир, и помнить, что жизнь верующего – это «узкий путь» и борьба. Словами «отрекаюсь» объявлена война сатане; с этого момента начинается битва, исход которой – либо вечная жизнь, либо вечная смерть.

После этого крещаемый исповедует верность Христу, дает клятву, подобную воинской присяге. Священник задает вопрос: «Сочетаешься ли ты со Христом?» – восприемник отвечает: «Сочетаюсь» (повторяется трижды). Снова спрашивает священник: «Сочетался ли ты со Христом?» – «Сочетался» – «И веруешь ли Ему?» – «Верую Ему как Царю и Богу». Это решение принимается раз и навсегда, и не подлежит пересмотру. Такое решение означает безусловную преданность Богу, полную готовность следовать путем веры, что бы ни случилось. Крещаемый исповедует свою веру Христу как Царю и Богу.

Просто верить в Бога, признавать умом его существование недостаточно, ибо и *бесы веруют и трепещут* (Иак. 2, 19). Требуется принять Его как Царя и Господа, то есть посвятить всю жизнь служению Ему, жить в соответствии с Его заповедями, следовать Ему до конца. Ни одна из наших земных привязанностей (государству, нации, семье, культуре и т. п.) не должна господствовать над нами. Особенно важно помнить это сейчас, когда христиане так часто абсолютизируют свои земные ценности – национальные, политические, культурные – видят в них критерий своей веры, вместо того чтобы подчиниться той присяге, которую приняли при крещении – присяге верности Христу как единственному Царю и Господину.

Вот какую веру и какое отношение к жизни восприемники должны прививать своим крестникам. В завершение хотелось бы вспомнить замечательные слова свт. Иоанна Златоуста: «Обратим слово и к восприемникам вашим, чтобы могли увидеть и они, какого удостоится вознаграждения, если проявят о вас великое усердие, и, напротив, какое последует им осуждение, если впадут в беспечность. Подумай, возлюбленный, о тех, кто принял поручительство о деньгах, что они большей подвергаются опасности, чем должник, взявший деньги. Ибо если должник окажется благоразумным, то облегчит бремя кредитору; если же станет неразумным, то уготовит ему большую опасность... Если же принявшие поручительство о деньгах считают себя ответственными, то насколько же больше те, кто причастен к духовному, те, кто приняли поручительство о добродетели, должны проявить великую заботу, убеждая, советуя, исправляя, проявляя отцовскую любовь... Узнали теперь и вы, восприемники, что немалая угрожает вам опасность, если впадете в беспечность»⁶.

Можно ли снимать с крещеного младенца нательный крестик?

Православному верующему не следует снимать с себя нательный крест ни при каких обстоятельствах. Не следует лишать и ребенка этой защиты Божией.

Как освятить купленный нательный крестик?

Весь церковный товар, приобретенный в храме или в церковной торговле, уже освящен до продажи, и второй раз его освещать не надо. Если же вы приобретаете крестик в светской торговле, то его следует освятить.

Нужно заметить, что некоторые кресты с изображением Распятия по католическому образцу освящению в православном Храме не подлежат. Их легко узнать по тому, что на них ноги Спасителя сложены вместе и прибиты ко Кресту одним гвоздем, а не двумя, как на православном Кресте.

Желающему освятить нательный крестик следует обратиться к церковнослужителям за свечным ящиком в храме. Ваш крест посмотрят, скажут, соответствует ли он православной традиции, и, в случае соответствия, передадут в алтарь или на водосвятный молебен для освящения.

Когда вы приносите крестик для младенца на Таинство Крещения, освящать заранее его не обязательно, так как священник освятит его сам.

⁶ Огласительные беседы. // ЖМП, 1972, № 5, с. 72.

Что делать, если имени, которое мы выбрали ребенку, нет в святцах? ⁷

Почему гражданское и церковное имя иногда сильно различаются, например: Полина – Апполинария, Георгий – Юрий, Светлана – Фотиния?

Каждый православный человек при крещении получает свое имя в честь какого-либо святого. Случается, что традиционным для нас именам соответствуют святые, носящие другой вариант имени. Так, Юрий – славянизированный вариант имени Георгий, однако светская традиция стала эти имена различать. Несколько по-другому обстоит дело с такими именами, как Светлана или Виктория; каждое из них соответствует имени в святцах, имеющему тот же смысл, но произносимому на другом языке. Например, Светлана (слав. «свет») означает то же, что Фотиния (греч. «свет» – «фотос»); Виктория (латин. «победа») – то же, что Ника (греч. «победа»). В то же время в последние десятилетия, когда жизнь большинства людей была далека от Церкви и ее традиций, получили распространение имена неправославного происхождения (Эдуард, Станислав и другие), не говоря уже об изобретениях тридцатых годов, к примеру, Октябрина, Элем, Вилор. Кроме того, в последние годы появилась сомнительная мода называть детей именами героев популярных сериалов.

Когда люди с таким именем приступают ко крещению, священнику приходится подбирать им православное имя, которое обычно выбирается близким по звучанию к имени гражданскому. Этим церковным именем и следует себя называть, приступая к Таинствам Исповеди или Причащения. В записках, подаваемых о здравии или об упокоении, также следует писать лишь церковные имена поминаемых.

Что такое именины и как положено их праздновать?

Вопреки распространенному мнению, именины, или, по-церковному, тезоименитство – это не день рождения, а день празднования памяти святого, имя которого мы носим. При крещении каждому из нас нарекается церковное имя в честь кого-либо из святых угодников Божьих; этот святой является нашим небесным покровителем. Для того чтоб узнать, в честь кого из святых вы названы, следует в церковном календаре найти ближайший после даты вашего рождения день памяти святого с вашим именем; этот день и будет датой именин, а святой – вашим небесным покровителем.

Нужно заметить, что встречаются и случаи наречения имени при крещении в честь наиболее известного святого с данным именем. Поэтому при совершении Таинства Крещения лучше всего обратиться к священнику с просьбой указать небесного покровителя новокрещенного и день именин. Во многих храмах эти сведения вписываются в свидетельство, которое выдается при совершении Таинства Крещения.

В прежние времена на Руси празднование дней рождения практически не совершалось – вместо этого отмечали именины. В этот день православному верующему следует, должным образом подготовившись, посетить богослужение в храме, исповедаться и причаститься Святых Христовых Таин, чтобы почтить память своего небесного покровителя.

⁷ По материалам сайта vladivostok.eparhia.ru.

Глава 4

Как выбрать няню



Решение оставить ребенка с няней способно вызвать серьезные переживания. Когда с ребенком остается бабушка, вы беспокоетесь лишь о том, как бы она не перекормила ребенка сладостями. Но если вы отдаете своего малыша на попечение посторонней тете, у вас появляется целый ряд новых причин для волнения: будет ли она ответственной и надежной, внимательной и отзывчивой, сможет ли она обеспечить ребенка теми видами игровой и обучающей деятельности, которые необходимы, не будут ли ее собственные взгляды на уход за детьми противоречить вашим и будет ли она относиться с уважением к вашим пожеланиям? Разлука с малышом, независимо от того, продолжается она с 8 до 19 часов по рабочим дням или только в течение субботнего вечера, никогда не будет для вас легкой, особенно в первые несколько дней. Но сознание того, что вы оставили своего ребенка в надежных руках, сделает не такими острыми вашу тревогу и чувство вины.

Что должна знать няня

Прежде чем оставить своего ребенка с няней, убедитесь в том, что она знакома со следующим:

- как проще всего успокоить вашего ребенка (укачиванием, особой песенкой, любимой игрушкой, ношением в кенгурушке или перевязи);
- какая любимая игрушка у вашего ребенка;
- как ваш ребенок любит спать (на спине, животе или на боку);

- как ваш ребенок лучше всего избавляется от воздуха (на плече, на коленях, после кормления, во время кормления);
- как менять подгузники и очищать кожу ребенка и где хранятся чистые подгузники;
- где хранится смена одежды для ребенка;
- как давать бутылочку, если ваш ребенок находится на искусственном вскармливании или если ему необходимо дать прикорм в виде искусственной смеси или сцеженного молока;
- что ваш ребенок может есть или пить (запретите давать ребенку какую-либо пищу и лекарства без вашего согласия);
- расположение комнат в вашем доме (где находятся кухня, детская комната, ванная, сигнализационное устройство и т. д.);
- можно ли няне смотреть телевизор или слушать музыку в ваше отсутствие;
- все привычки и особенности вашего ребенка, которые могут оказаться неожиданными для сиделки (обильная отрыжка, частый стул, громкий плач от промокших подгузников, привычка засыпать только в темноте, способность переворачиваться на столе для пеленания);
- привычки домашних животных и их взаимоотношения с ребенком;
- где находится домашняя аптечка;
- где хранятся фонарик или свечи;
- что делать, если сработает пожарная сигнализация или в дверь позвонит человек, о визите которого вы не предупредили;
- кого можно пускать в дом в ваше отсутствие и как вы относитесь к тому, если кто-то придет к сиделке.

Вы должны оставить няне:

- необходимые номера телефонов (детского доктора, номер телефона, по которому вас можно найти, номера телефонов соседей, ваших родителей, ЖЭКа и т. п.) и блокнот с ручкой для записей;
- адреса поликлиники, в которой наблюдается ваш ребенок, ближайшего травмпункта (и указания, как до него добраться) и телефоны скорой помощи;
- деньги на проезд в такси при возникновении непредвиденных обстоятельств (таких, как необходимость срочно отвезти ребенка в травмпункт или поликлинику);
- письменное разрешение, уполномочивающее няню оказывать ребенку определенную медицинскую помощь, если с вами будет сложно связаться (вы должны заранее обсудить это с детским врачом).

Начало поисков

Поиски идеальной няни наяву оказываются тяжким трудом. Существует несколько способов, которые могут помочь вам обрести искомое.

Детский доктор. Попросите своего детского врача порекомендовать нужного человека, попробуйте проверить доску объявлений в детской поликлинике. Можете помучить вопросами других мам в очереди, как и вы, ожидающих приема у врача.

Другие родители. Встретившись с другими родителями на прогулке, не упускайте возможности спросить их, не могут ли они порекомендовать вам хорошую няню. Опросите своих знакомых, может быть, у кого-то есть родственники или знакомые, желающие подработать няней. Часто это самый простой и эффективный способ. Преимущество его в том, что вы берете человека хоть сколько-нибудь отрекомендованного, а не с улицы.

Воспитатели детей ясельного возраста. Воспитатели из ясельных групп часто знают опытных специалистов по уходу за детьми. Иногда они и сами смогут оказать вам помощь по

вечерам или по выходным. Сразу предупредим, что этот вариант чреват тем, что воспитывать будут не только младенца, но и вас.

Специализированные агентства и бюро. Эти службы теоретически должны помочь вам найти опытную и квалифицированную (и обычно дорогую) няню. На деле же это оборачивается сущим кошмаром, когда вы, с тоской разглядывая очередную кандидатку из среды гастарбайтеров или бывших учителей, понимаете, что вам нужно приложить недюжинные усилия, чтобы объяснить улыбчивой девушке из бюро, почему вам не нравится эта тетенька с сумасшедшими глазами. Конечно, бывают и исключения. Но ни нам, ни нашим знакомым они не встречались. Тем более часто агентства на самом деле знают своих кандидатов еще меньше, чем вы, что очень опасно для вашего ребенка и имущества.

Местные газеты. Няню можно найти по объявлениям в газетах, – или сами дайте такое объявление. Однако этот способ чреват шквалом телефонных звонков и измотанными нервами. Поэтому лучше объявления читать, а не давать.

В храме. Это может оказаться самым простым и эффективным способом. Спросите разрешения у служителя храма повесить объявление, или, если вы регулярно общаетесь с батюшкой, попросите его порекомендовать кого-нибудь из прихожанок. Многие наши знакомые таким образом нашли себе няню.

Отсеивание вариантов

Прежде чем разговаривать с претендентками на роль второй мамы для вашего малыша, составьте подробный перечень обязанностей, чтобы хотя бы самим понять, что вы ищете. В список могут входить также покупка продуктов и забота о стирке, но старайтесь не перегружать няню работой, поскольку это может отвлечь ее внимание от ребенка. Тем более многие хорошие няни не имеют склонности к уборке в чужом доме. Это все-таки функции домработницы. В предварительной беседе по телефону спросите имя, адрес, номер телефона, какое у нее образование, имеется ли опыт (на самом деле наличие опыта менее важно, чем другие качества, например, энтузиазм и природные способности), требования к оплате (заранее узнайте, сколько в среднем стоят подобные услуги в вашем районе) и почему она хочет получить такую работу. Объясните, какие обязанности вы собираетесь на нее возложить, и посмотрите, сохранится ли у нее интерес к вашему предложению. Назначьте встречу с теми кандидатами, которые показались вам самыми подходящими.

Во время личной беседы обращайтесь внимание на ее вопросы и комментарии (вопрос «Ребенок много плачет?» может означать, что нормальное поведение младенца способно вызвать у нее раздражение), а также на ее молчание. Чтобы узнать больше о человеке, задайте вопросы, приведенные ниже, стараясь получить на них более развернутый ответ, чем простое «да» или «нет».

Что вы можете спросить у няни?

- Почему вы хотите получить эту работу?
- Где вы работали в последний раз и почему покинули это место?
- В чем, по вашему мнению, больше всего нуждается ребенок в возрасте моего малыша?
- Как вы собираетесь проводить с ним день?
- Как вы представляете свою роль в жизни моего ребенка?
- Как вы относитесь к грудному вскармливанию? (Это, разумеется, важно только в том случае, если вы кормите грудью и намерены продолжать, для чего потребуется ее поддержка.)

- Когда мой ребенок станет более активным и начнет попадать в различные неприятные ситуации, как вы намерены с ним справляться? Как вы приучаете к дисциплине маленьких детей?

- Как далеко вы живете и как собираетесь добираться до работы?

- Есть ли у вас водительские права и насколько уверенно вы чувствуете себя за рулем? (Если для работы будет необходимо умение управлять автомобилем.)

- Как долго вы намерены оставаться на этой работе? (Няня, которая порхает от ребенка к ребенку в зависимости от собственных проблем, может создать множество сложностей для вашей семьи.)

- Есть ли у вас собственные дети? Не мешает ли ваша работа удовлетворять их потребности? (Если вы позволите няне приводить с собой своих детей, то такое решение будет иметь как положительные, так и отрицательные стороны. С одной стороны, у вашего ребенка появится возможность ежедневно находиться в компании другого малыша; с другой – ваш ребенок будет ежедневно вступать в контакт с микробами, живущими на его товарище по играм; и поскольку на попечении няни будет находиться еще один ребенок, ей придется делить внимание на двоих детей, один из которых ей все-таки не родной).

- Готовите ли вы еду и выполняете ли работу по дому? (Если вы снимете с себя часть этих обязанностей, то у вас появится возможность проводить больше времени с ребенком после возвращения домой. Но если няня будет уделять много времени работе по дому, то ваш ребенок может быть обделен ее вниманием.)

- Хорошее ли у вас здоровье? Попросите показать результаты полного медицинского осмотра вместе с отрицательным результатом теста на туберкулез. Узнайте об ее отношении к курению, алкоголю и наркотикам. По последнему пункту вы вряд ли получите искренний ответ от человека, пристрастившегося к наркотикам, но постарайтесь обратить внимание на особенности поведения вашей кандидатки. Особенно обратите внимание на ее опрятность, манеры поведения, уровень общей культуры. Вам не стоит прибегать к помощи няни, чье состояние здоровья способно помешать регулярному посещению работы или чей культурный уровень значительно ниже вашего.

- Какие приемы первой медицинской помощи вы способны оказать ребенку?

Основываясь на наблюдениях за возможными претендентками, задайте себе следующие вопросы и постарайтесь ответить на них:

- Прибыла ли кандидат на беседу хорошо и аккуратно одетой? Хотя вы не должны требовать стерильной униформы няни, запачканная одежда, невымытые волосы и грязные ногти являются плохими признаками.

- Совпадает ли ее понятие о порядке с вашим? Если она 5 минут рылась в сумочке в поисках паспорта, а вы во всем придерживаетесь строгого порядка, то у вас, вероятно, возникнут трения. С другой стороны, если она во всем безукоризненно аккуратна, а вы привыкли бросать свои вещи где попало, то вам тоже будет сложно ужиться вместе.

- Кажется ли она надежной? Если она опоздала на встречу, это должно вас насторожить. Она может опаздывать каждый раз, когда ей нужно будет явиться на работу.

- Способна ли она физически справиться с возложенными на нее обязанностями? Слабой пожилой женщине может оказаться не по силам весь день носить на руках ребенка сейчас и угнаться за малышом после того, как он начнет бегать.

- Хорошо ли она обращается с детьми? Предварительная беседа не может считаться полной до тех пор, пока кандидат не проведет некоторое время с вашим ребенком, чтобы вы могли понаблюдать за их общением. Кажется ли она терпеливой, доброй, заинтересованной, чуткой к потребностям вашего ребенка?

- Попросите у нее телефон прежних работодателей. Позвоните им.

- Кажется ли она интеллигентной? Вам нужен человек, который будет учить и развлекать вашего ребенка так же, как это делали бы вы сами, и который сможет сохранять присутствие духа в сложных ситуациях.

- Чувствуете ли вы себя комфортно в ее обществе? Контакт между вами и няней почти так же важен, как контакт между ней и ребенком. Для благополучия вашего ребенка необходимо, чтобы вы поддерживали с выбранной вами няней ровные, открытые и приятные взаимоотношения; убедитесь в том, что подобные взаимоотношения не только возможны, но и будут даваться вам достаточно легко.

Если первые попытки оказались неудачными, не отчаивайтесь – попробуйте еще раз. Если же вам повезло, то следующим вашим шагом будет проверка рекомендаций, если таковые имеются. Не полагайтесь на слова друзей или родственников кандидата, высоко оценивающих его способности; попросите назвать вам имена предыдущих работодателей, а если опыт работы ограничен или отсутствует, то прислушайтесь к мнению мужа. Обязательно помолитесь о том, чтобы Господь все устроил, не забыв при этом включить в молитву и слова: «Да будет на все Господи, Твоя пресвятая воля, не как я хочу, но как Ты».

Начните со знакомства

Вы, вероятно, сильно расстроитесь, если вас заставят провести целый день наедине с совершенно чужим человеком. Скорее всего, ваш ребенок, который к тому же впервые остается с посторонними, тоже будет чувствовать себя несчастным. Для того чтобы облегчить его страдания, заранее познакомьте ребенка с няней. Если вы решили брать няню на вечер, попросите ее в первый раз прийти на полчаса раньше (если вашему ребенку больше 5 месяцев, то лучше на час), чтобы ваш малыш мог с ней познакомиться. Начинайте знакомство постепенно. Взяв ребенка на руки, пообщайтесь с няней, пока малыш хорошенько рассмотрит тетю и успокоится. Затем попробуйте усадить его на детский стульчик или качели, чтобы няня могла приблизиться к нейтральной территории. Когда малыш начнет чувствовать себя более раскованно в обществе нового человека, передайте его на руки няне. После того как произойдет первое знакомство, можете отлучиться из дома на 1–2 часа. В следующий раз попросите няню еще раз прийти пораньше, а затем оставьте их на более продолжительное время. Если малыш реагирует на ваш уход бурным ревом, попробуйте вместе с няней и малышом прогуляться по улице, но пожертвуйте в этот раз своим временем. В третий раз няне хватит и 15 минут пребывания в вашем обществе вместе с ребенком, после чего они уже должны стать друзьями. (Если этого не произойдет, подумайте о том, не ошиблись ли вы в выборе.)

Для няни на весь день требуется еще более продолжительный период предварительного знакомства. Она должна провести, по крайней мере, один полный день вместе с вами и ребенком, знакомясь не только с малышом, но и с вашим домом, вашим стилем ухода за ребенком и домашним распорядком. Вы сможете как следует все объяснить, а она – задать вопросы. Вам также представится случай увидеть вашу няню в действии. (Судите о няне не по реакции ребенка, а по тому, как та на нее отвечает. Независимо от того, насколько хороша няня, ребенок, даже очень маленький, часто начинает протестовать, что с ним занимается посторонняя женщина, если рядом родная мамочка просто-таки простаивает без дела.) Ваш ребенок привыкнет к новому человеку более легко в возрасте до 6 месяцев, прежде чем у него появится страх перед незнакомыми людьми.

Испытательный срок

Всегда нанимайте няню вначале на испытательный срок, чтобы иметь возможность оценить ее особенности, прежде чем заключить соглашение на длительное время. Вы будете чувствовать себя увереннее, если сразу объясните ей, что первые две недели или месяц работы (или другой обозначенный период) будут испытательным сроком. В течение этого времени наблюдайте за своим ребенком. Выглядит ли он чистым, бодрым и счастливым, когда вы приходите домой? Или, наоборот, более усталым и капризным, чем обычно? Заметно ли, что подгузник ему меняли относительно недавно? Также важно, какое настроение у сиделки к концу дня. Она расслаблена и спокойна? Или ее нервы напряжены, и, судя по всему, она рада, что ее наконец сменили? Готова ли она подробно рассказать о том, как провела день с ребенком, или просто дает краткий отчет о том, сколько он спал и сколько граммов высосал из бутылочки или, еще хуже, сколько ребенок плакал? Помнит ли она о том, что это ваш ребенок, и сознает ли, что именно вы принимаете основные решения относительно ухода за ребенком? Или ей кажется, что теперь она всем командует?

Если в результате такой оценки вы придете к выводу, что ваша помощница далека от совершенства, начните искать другую. Если вы еще сомневаетесь, то попробуйте вернуться домой пораньше, без предупреждения, и посмотрите, что там происходит в ваше отсутствие. Или опросите соседей и подруг, которые могли видеть ее вместе с ребенком в парке, магазине или просто на улице. Если соседи скажут, что ваш обычно счастливый ребенок в ее присутствии постоянно плачет, то это должно разрешить все ваши сомнения. Не стесняйтесь задавать вопросы, ведь от этого зависит здоровье вашего малыша.

Если после утомительных поисков, поменяв две-три няни, вы придете к заключению, что нужная няня для вашего ребенка пока не родилась, возможно, вам стоит еще раз обдумать свое решение вернуться на работу, вместо того чтобы продолжать испытывать на своем ребенке недостатки поврежденного грехом человечества.

Часть вторая

Грудное вскармливание

Глава 5

Волшебное молоко



Бутылочки, бутылочки, бутылочки... Глаза разбегаются от обилия смесей на витринах... «А вы еще кормите грудью?» – в глазах собеседницы восхищение, словно перед ней покорительница полюса. Почему же столь естественное дело – кормление грудью – стало восприниматься как проявление героического упорства или уникальных способностей? Вспомните, когда в детстве вы «нянчили» своих пупсов, чем вы их «кормили»? Разумеется, бутылочкой. И пустышка обязательно присутствовала, правда? Так нас с детства «программировали» на искусственное вскармливание. А на картинках в журналах или в рекламе вы много видели детей, сосущих мамину грудь? Если не брать в расчет репродукции старинных картин, то не видели. А с бутылками-пустышками? Через одного и чаще, правда?

Несмотря на это, все будущие мамы, за редким исключением, настроены кормить ребенка грудью. Они, правда, уже убеждены на примерах знакомых и рекламой смесей, что «молока может не быть», но все же хотят попробовать. Еще в роддоме таковых около 95 % от общего числа рожениц. Но затем число кормящих мам начинает катастрофически сокра-

щаться, и тех, кто к полугоду еще кормит грудью, – единицы⁸. Неужели наши мамы так немощны, больны и не способны к выкармливанию малыша? Можно было бы многое списать на экологию, стрессы и прочие факторы, к которым обычно апеллируют в таких случаях. Но почему же среди мам, посещавших курсы «сознательного родительства» или подготовки к родам, существенно иной процент кормящих до года и более? Ведь они живут в тех же условиях и при поступлении на курсы не проходят медкомиссию. И кормят. Что же отличает этих особенных мам?

На первый взгляд, практически ничего. И на второй, и на третий. Так, пустяки. Во-первых, они сознательно относятся к родительству, т. е. воспринимают его как ответственность, требующую порой активных действий и полной самоотдачи. Во-вторых, они обладают определенной информацией, полученной от специалистов-инструкторов. В третьих... Но и уже перечисленного достаточно, чтобы понять – дело не в природных катаклизмах, а в нас самих, в нашей готовности приложить все силы для достижения успеха в этом благом деле. Мамы, которые настроены кормить во что бы то ни стало и не сдаются при первых же трудностях, всегда кормят, даже если из-за недостатка знаний делают ошибки.

Первое, что нам нужно – желание. Не простое «хотелось бы», а твердое и убежденное «буду!». Только такая убежденность позволит вам выстоять, когда при малейших затруднениях – а они бывают у всех, – к вам со всех сторон кинутся доброжелатели, предлагая бутылочки, соски, смеси, каши, когда ваша мама будет вас убеждать: «Вас выкормили, и ничего, выросли с бутылочкой». И ведь не враги вам эти люди, нет. Они так же хотят добра малышу, переживают за него и за вас. Просто «не ведают, что творят». И чтобы в такой ситуации сохранить самообладание, уверенность в своих силах (иначе молока может и не быть), нужно твердо знать: а во имя чего, собственно?

Итак, чем же грудное молоко так хорошо, и почему прекрасные современные «заменители» его не заменят?

Во-первых, ваше молоко идеально подходит именно вашему ребенку. Оно меняется в зависимости от возраста и состояния малыша. С этим, в частности, связан существовавший обычай: по возможности подбирать кормилицу так, чтобы ее собственный ребенок не сильно отличался по возрасту. Установлено, что если малыш родился недоношенным, то в молоке матери обнаруживается повышенное содержание антител, оно более питательно, то есть приспособлено для данного ребенка. Более того, состав грудного молока изменяется в зависимости от того, как малыш сосет! В начале кормления молоко как бы «снятое», в нем мало жиров, поэтому если малыш просто захотел попить или успокоиться, то он быстро им удовлетворится. Если же он голоден и продолжает интенсивно сосать, то начинает поступать более жирное молоко. Именно благодаря такой «отзывчивости» молочной железы грудничков можно кормить по «свободному графику», а при искусственном вскармливании приходится жестко контролировать: как бы не перекормить или, наоборот, не заморить ребенка голодом. Меняется состав молока и в зависимости от возраста ребенка: постепенно оно становится все менее жирным, отвечая изменившимся потребностям младенца. Важен и состав жиров. В грудном молоке находятся именно те, которые нужны ребенку, легко усваиваются и не вызывают осложнений, тогда как жиры коровьего молока (предназначенные для телят, набирающих вес в 5 раз быстрее) и те растительные жиры, которые добавляются в смеси, не так полноценны и усваиваются хуже. То же можно сказать и о белках. Смеси и коровье молоко, из которого они изготавливаются, содержат, в основном, казеин – белок, который плохо усваивается детским кишечником, зачастую вызывая аллергические реакции. Тогда приходится переводить ребенка на гипоаллергенные смеси, изготовленные на основе переработанного белка или сои. Кроме того

⁸ Согласно статистике, в России в 1999 г. лишь 42 % младенцев до 3 месяцев и 28 % до полугода находились на грудном вскармливании.

что ребенок не получает полноценных веществ, такое питание встает родителям в копеечку. В грудном молоке имеются уникальные виды белков, отсутствующие в смесях: например, таурин, способствующий развитию нервной системы; а также лактоферрин, транспортирующий железо, нуклеотиды, поддерживающие бактериальный баланс в кишечнике и препятствующие развитию дисбактериоза. Грудное молоко слаще любого другого животного молока, т. к. содержит больше лактозы. В смеси для подслащивания добавляют сахарозу или глюкозу. Они не заменяют лактозу, которая нужна для развития мозга, для усвоения кальция (необходимого костной системе), для нормального функционирования кишечника. Из маминого молока малыш получает минеральные соли, витамины и железо, причем из грудного молока усваивается 50–70 % железа, а из смесей – лишь 4 %. Избыток питательных веществ из смесей, не усвоенный организмом, перегружает кишечник, вызывая его расстройства, проявляющиеся в виде поносов или запоров, ухудшает систему обмена веществ в целом. Кроме питательных веществ, в молоке матери содержатся лейкоциты и иммуноглобулины, защищающие организм ребенка до тех пор, пока не сформируется его собственная защитная система (это произойдет не раньше первой годовщины его рождения). Все это время организм матери вырабатывает антитела и передает их ребенку, что уж точно недоступно ни одной детской смеси-заменителю. Поэтому дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже страдают поносом, реже болеют респираторными и инфекционными заболеваниями, а если и заболевают, то быстрее выздоравливают.

Мы не ставим перед собой цель запугать родителей, представив детские смеси прямо-таки отравой. Нет, конечно, искусственное детское питание по-своему улучшается по мере изучения свойств грудного молока, стремясь приблизиться к нему. Именно приблизиться, насколько это возможно – ни одна из них не может состязаться с той идеальной пищей, которую дал Господь Своим малышам. Все больше научных исследований подтверждают: нет для ребенка пищи лучше, чем молоко его мамы. Установлено также, что оно положительно влияет и на интеллект. Дети, вскормленные грудным молоком, в 7–8 лет устойчиво показывали более высокий результат при сдаче тестов IQ, чем «искусственники», невзирая на различия в условиях воспитания внутри каждой группы. Это трудно объяснить, но это – факт. Дети, находившиеся исключительно на грудном вскармливании не менее 6 месяцев, вдвое реже болеют раком в первые 15 лет жизни. Дети, вскармливаемые грудью хотя бы первые два месяца, вдвое реже заболевают диабетом. Ученые признают, что в грудном молоке есть масса малоизученных веществ, и, можно предполагать, не меньше – еще совсем не изученных. Они нужны вашему ребенку, и только вы можете их ему дать. Это самый сильный аргумент в пользу грудного вскармливания, каких бы усилий оно ни стоило. Но, к счастью, при правильном подходе усилий требуется гораздо меньше, чем при искусственном вскармливании. Грудное молоко – самое удобное и нужное питание для вашего малыша.

Итак, грудное молоко – самая лучшая пища для младенца, данная Богом:

- оно содержит все необходимые питательные вещества;
- соответствует потребностям конкретного ребенка;
- способно поддерживать иммунитет;
- положительно сказывается на умственном и физическом развитии малыша;
- доступно в любое время и абсолютно бесплатно.

Для тех, кто еще сомневается, приведем несколько аргументов из книги известного психиатра иеромонаха Анатолия (Берестова)⁹

7.3. Духовное и психологическое значение грудного вскармливания детей.

Нельзя забывать, что грудное вскармливание оказывает еще и огромное психологическое воздействие и на мать, и на ребенка. Общение с

⁹ Иеромонах Анатолий (Берестов), Е.М. Горская. Удар по здоровью. М., 2003.

матерью создает условия нормального психофизического развития ребенка, становление его интеллектуальных способностей. Во время кормления грудью между матерью и ребенком устанавливается глубокая духовная связь, сохраняющаяся на долгие годы. Отсутствие вскармливания грудью матери создает своеобразный синдром депривации у ребенка (ограничения любви, контакта с матерью, духовного общения) и это, по мнению детских психиатров, невропатологов, психологов и священников, ведет к отклонениям в духовном и психическом развитии ребенка.

Понятно, что любой заменитель женского молока, каким бы идеальным он ни казался, каким бы обогащением он ни подвергался, вплоть до введения лизоцима, иммуноглобулинов, бифидобактерий, так и останется искусственной пищей для ребенка. К чему приводит перевод детей на искусственное питание, мы уже видели по показателям высокой заболеваемости и смертности детей, распространенности иммунодефицитов, хронических патологий, психической неполноценности.

7.4. Негативное влияние вскармливания смесями.

Увеличение числа фирм, производящих различные варианты искусственных смесей – заменителей грудного молока для детей, и увеличение их поставок в нашу страну оказывает, как это видно из приведенных данных, резко отрицательное воздействие на потомство, его психическое и физическое развитие.

Привыкание ребенка к бутылочке является первым этапом на пути разобщения его с матерью, опытом взаимодействия с предметами, но не с людьми. От населения России и даже педиатров скрывается, что в последние годы сложилось международное сотрудничество, направленное на поддержку и стимуляцию естественного вскармливания. Оно развивается в рамках таких организаций как ВОЗ, ЮНИСЕФ и других.

Важным импульсом для активизации общественных движений и служб здравоохранения в поддержку грудного вскармливания явилась встреча представителей различных организаций в городе Спедале «Делли Инносенси» в июле – августе 1990 г. В «Декларации Инносенси» говорится:

«ПРИЗНАВАЯ, что грудное вскармливание является уникальным процессом, обеспечивающим идеальное питание для детей раннего возраста, их нормальный рост и развитие; уменьшает частоту и тяжесть инфекционных заболеваний, снижая тем самым заболеваемость и детскую смертность; уменьшает заболеваемость женщин раком грудной железы и яичников и способствует сохранению здоровья женщин путем увеличения интервала между беременностями; содействует социальному и экономическому благополучию как семьи, так и страны в целом; обеспечивает чувство удовлетворения для женщин при его успешности...»

«ЗАЯВЛЯЕМ, что в качестве глобальной цели достижения оптимального здоровья и питания и матери и ребенка, все женщины должны получить возможность практиковать исключительно грудное вскармливание всех детей от рождения до 4–6 месяцев жизни, а старше этого возраста – грудное вскармливание с адекватными прикормами до 2-х лет и старше. Такой идеал кормления достигим при создании обстановки информирования и поддержки для женщин, восстановления культуры грудного вскармливания и мощной защиты от вторжения культуры бутылочного питания».

В России многие младенцы вскармливаются синтетической пищей – искусственными смесями, поставляемыми многочисленными фирмами из-за рубежа. В результате резкого снижения частоты грудного вскармливания у детей формируется основа для многочисленных заболеваний – соматических и нервной системы, переходящих затем и на взрослый период.

Ведущие отечественные специалисты-педиатры академик В.А. Таболин, профессора Е.М. Фатеева и И.М. Воронцов считают, что это иллюстрация еще одной социальной и технологической революции, обусловленной эгоистическим или вынужденным стремлением женщины к эмансипации не только социальной, но и биологической ¹⁰.

В богословском плане – это следствие отхода от заповедей Господа, в частности, *Возлюби ближнего своего как самого себя*. А разве не является для матери дитя ее самым близким человеком? Неужели для соблюдения личных удобств (соблюдения форм тела, свободы действия, неудобства от соблюдения режима и собственной диеты и других причин) можно пожертвовать будущим здоровьем ребенка и его привязанностью к себе, его психическим здоровьем, лишив его возможности грудного вскармливания? Святой Василий Великий сказал: «Нерадение о детях есть величайшее нечестие». Если мать лишает своего ребенка грудного вскармливания не в силу объективных причин (действительного отсутствия молока, болезни, не позволяющей ей кормить ребенка, и др.), а в угоду собственных интересов, – это есть большой грех и величайшее нечестие, расплата за которые последует обязательно и для нее и для ребенка. К сожалению, сейчас забыто то, к чему обращалась Православная Русь. Русские женщины молились пред иконой Божией Матери «Млекопитательница».

Один из аргументов защитников смесей: это быстро и удобно. Современные смеси не требуют варки: насыпал, разбавил водой – и готово. Но стоит учесть, что бутылочки и соски необходимо мыть, стерилизовать – вот уже дополнительная трата времени. Питание нужно подогревать, что особенно неудобно ночью. Самый быстрый подогреватель все же требует времени, за которое кричащий ребенок успевает разойтись, мама – проснуться окончательно (а порой – и не только мама), и так случается по несколько раз за ночь. Если же оставлять бутылку в нагревателе заранее, смесь может скиснуть. Если вам повезет, и ваше чадо будет мирно спать до утра, как ему положено по всем медицинским стандартам, и вас не коснется эта ночная нервотрепка, принимайте поздравления, вы – на редкость везучая семья. Тем же, кому не так повезло, можно посоветовать иной вариант. Готовое стерильное теплое питание в любое время дня и ночи, в любом месте, в любой обстановке: в транспорте, на прогулке, в очереди к врачу и т. п. – мамино молоко рядом и готово к употреблению. Вам кажется, что бутылочка там уместнее? Попробуйте сохранить ее теплой, чистой, готовой в любой момент. Мне, сравнившей оба способа (первого малыша я кормила смесями, второго – грудью), «стало мучительно больно за беспечно прожитые годы» – сколько сил и нервов было потрачено напрасно! Кроме того, вам станут не нужны подаренные родственниками и друзьями бутылочки, соски, ершики для них, термосы для них же, нагреватели детского питания, не представимое заранее количество смесей, пустышки (об этом – особо) и много ненужных пустычков типа стерилизатора, мерных приспособлений и проч. Что же касается времени, проведенного за кормлением малыша, то оно окупится сторицей, подарив вам обоим здоровье, спокойствие и радость от близости друг к другу. Кроме того, кормление возвращает маму к ее настоящему предназначению, позволяя

¹⁰ Фатеева Е.М., Воронцов И.М. Современная концепция естественного вскармливания. – Вопросы питания. – 1996. № 5, с. 25–40.

на законных основаниях вырваться из круговерти бесконечных хозяйственных забот, передохнуть и побыть с малышом, которому вас никогда не заменит даже самая удобная и красивая бутылочка.

Еще одно возражение, которое, впрочем, говорит лишь об отчаянном эгоизме: кормление портит форму груди. Хочется надеяться, что для читающих эту книгу такие аргументы не сопоставимы с бесспорной необходимостью дать ребенку этот жизненно важный продукт – грудное молоко. Но все же отметим, что основные изменения в молочной железе, ведущие к изменению ее формы, происходят во время беременности: темнеют соски, увеличивается молочная железа, готовясь вырабатывать сначала молозиво (которое иногда начинает выделяться уже на последних сроках беременности), а затем – молоко. Если эта подготовка проходит «впустую», или кормление рано прерывается, для организма это не может пройти бесследно. Не случайно вводятся повсеместно маммологические кабинеты: в последние годы в геометрической прогрессии возрастают случаи заболевания раком молочной железы. Врачи этот факт напрямую связывают с малой рождаемостью и кратковременным грудным вскармливанием. Для здоровья половой сферы и предотвращения рака женщине желательно родить трех-четырех детей и кормить каждого грудью не менее года. Но даже кормление грудью в течение трех месяцев снижает риск возникновения рака груди на 50 %, рака эпителия яичника – на 25 %, риск остеопороза в старости – на 25 %. Так что и для здоровья полезнее, и даже для фигуры: при кормлении грудью быстрее сокращается матка, реже случаются послеродовые кровотечения, значительно легче сбрасываются набранные за беременность килограммы.

Процесс кормления грудью сближает маму и ребенка, помогает маме «настроиться» на малыша, «включает» материнский инстинкт, что особенно важно для первенца, когда мама еще так неопытна. Грудное вскармливание помогает маме лучше чувствовать своего малыша, а у него формирует так называемое «базисное доверие» – общий положительный настрой по отношению к миру, в который он вступает, и к окружающим людям, ощущение защищенности. Многие женщины, кормившие до тех пор, пока малыш сам не отказался от груди, ностальгически вспоминают минуты этой радостной близости. (Одна знакомая мамочка говорила о своем сынишке с неподдельной трагедией в голосе: «Он меня бро-о-осил!») Это воистину благодатные моменты, особенно если они сопровождаются материнской молитвой. Не случайно многие живописцы запечатлели именно кормящую мать – вспомним знаменитых Мадонн. И одна из почитаемых икон Богородицы именуется «Млекопитательница»¹¹. Обратитесь к Ней с молитвой – Скорая Помощница поможет вам стать «молочной» мамой.

МОЛИТВА ПЕРЕД ИКОНОЙ БОЖИЕЙ МАТЕРИ «МЛЕКОПИТАТЕЛЬНИЦА»

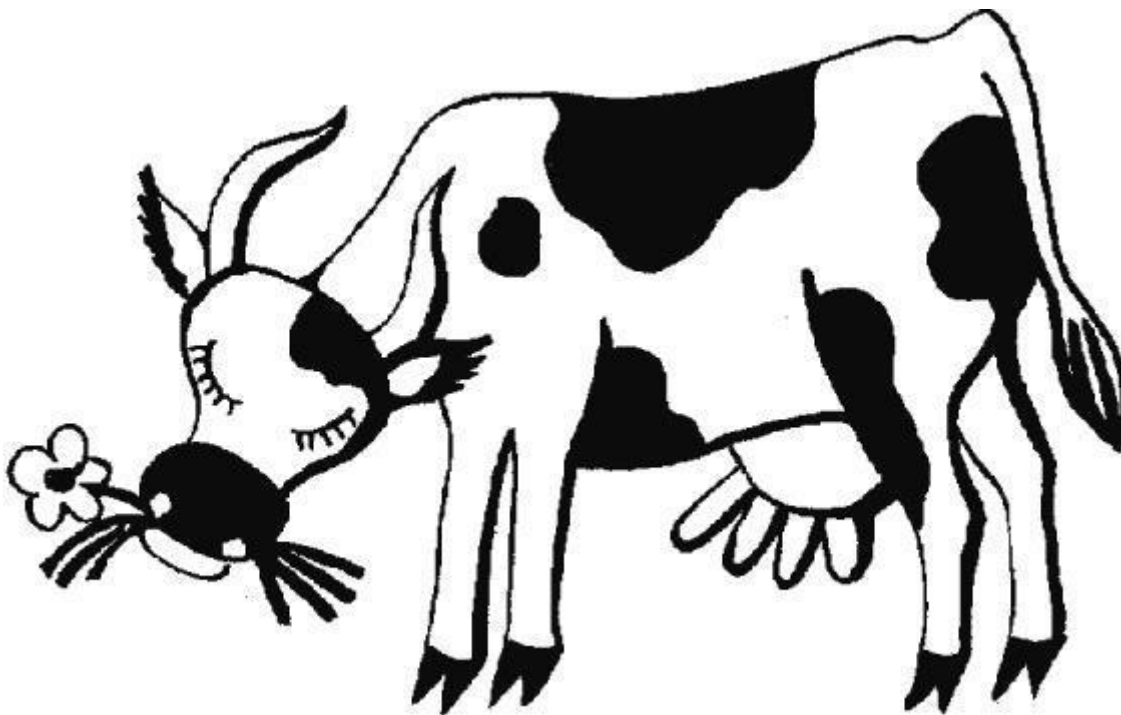
Приими, Госпоже Богородительнице, слезныя моления рабов Твоих, к Тебе притекающих. Зрим Тя на святей иконе, на руках носящую и млеко питающую Сына Твоего и Бога нашего, Господа Иисуса Христа. Аще и безболезненно родила еси Его, а паче матерние скорби веси, и немощи сынов и дщерей человеческих зриши. Темже тепле припадающе к цельбоносному образу Твоему и умиленно сей лобызающе, молим Тя, Всемиловитая Владычице: нас, грешных, осужденных в болезнях родити и в печалех питати чада наша, милостивно пощади и сострадательно заступи, младенцы же наша, также и родившия их, от тяжкаго недуга и горькия скорби избави. Даруй им здравие и благомощие, да и питаемии от силы в силу возрастати будут, и питающие их исполнятся радостию и утешением, яко да и ныне предстательством Твоим из уст младенцев и ссуших Господь совершит хвалу Свою. О, Мати Сына Божия! Умилосердися на матери сынов человеческих и на немощныя люди Твоя: постигающия нас болезни

¹¹ Я, конечно, не ставлю в один ряд исполненные благодатью Святого Духа православные иконы и гениальные, но *человеческие, земные* образы западных соборов.

скоро исцели, належащая на нас скорби и печали утоли, и не презри слез и воздыханий рабов Твоих. Услыши нас в день скорби, пред иконою Твоею припадающих, и в день радости избавления приими благодарное хваление сердец наших. Вознеси мольбы наша ко престолу Сына Твоего и Бога нашего, да милостив будет ко грехом и немощем нашим и пробавит милость Свою ведущим имя Его, яко да и мы, и чада наша, прославим Тя, милосердную Заступницу и верную надежду рода нашего, во веки веков. Аминь.

Глава 6

Принципы выработки молока



Теперь, когда мы выяснили, какими чудесными свойствами обладает женское молоко, посмотрим, откуда оно берется, и что влияет на его количество и качество.

Систему выделения молока можно образно представить себе в виде «дерева», «корни» которого будут располагаться на соске, а «крона» – уходить в глубину груди. Там расположена железистая ткань, которую можно уподобить «листьям» нашего «дерева». Молоко вырабатывается в клетках железистой ткани и через протоки («ветви и ствол дерева») попадает в полости для накопления («корни»), расположенные под околососковым кружком. Сокращаясь, они выбрасывают молоко через 15–20 отверстий в соске. Именно поэтому ребенок должен правильно захватить грудь, чтобы его язычок массировал околососковый кружок и заставлял молоко «бить струей». Если же он будет хватать только сосок, то травмирует его, а молока получит мало.

По мере сосания из железок в молочные пазухи начинает прибывать более насыщенное жирами и белком молоко. Появляется ощущение «наполненности» груди, женщина чувствует, что молоко «пришло». Говорят, что такое ощущение «прилива» – признак хорошего молока. Но не пугайтесь, если вы еще не испытываете его. Если вы кормите впервые, то можете почувствовать прибывание молока лишь на 2–3-й неделе кормления. Бывает, что женщина вообще ничего подобного не испытывает, но нормально кормит.

Так называемое «зрелое», «настоящее» молоко начинает вырабатываться лишь на 2–5-й день после родов. До этого грудь вырабатывает «незрелое» молоко, молозиво. Следует упомянуть, что этот термин, по сути, неверен и породил порочную практику приносить ребенка матери для первого кормления лишь тогда, когда у нее появится «зрелое» молоко. Материнское молоко всегда необходимо и незаменимо для ребенка, содержит все, что ему нужно в данный период его жизни. Молозиво насыщено иммуномодулирующими веществами, оно более

питательно, что очень важно для новорожденного. Поэтому необходимо кормить малыша грудью с первых же минут.

Главный принцип грудного вскармливания – спрос рождает предложение. Чем больше сосет ребенок, тем больше выделяется молока, пока не выработается равновесие между его потреблением и поступлением. Мать и дитя – это, как уже говорилось, хорошо отлаженная саморегулирующаяся система, и если молока пришло много, то ребенок не опорожняет грудь полностью, и тогда к следующему кормлению молока приходит уже меньше. Если молока, наоборот, мало, то ребенок будет высасывать все полностью, просить есть станет чаще, и молока будет прибавляться с каждым кормлением. «Давая смеси, мать каждый раз кормит ребенка досыта, а сытый не будет опорожнять грудь, как это делает голодный. Значит, докормы смесями – верный способ уменьшить лактацию и перейти на искусственное вскармливание. К сожалению, педиатры приучили всех к мысли, что у матери может быть мало молока или даже совсем его не быть. Опять виновато наше «цивилизованное» невежество. Мы не знаем великой закономерности природы: *сосание груди – это настолько сильный физиологический сигнал организму женщины, что он заставляет появиться молоко в груди любой женщины*: старой или молодой, рожавшей или не рожавшей вообще. У «дикого» племени американских индейцев – ирокезов – в случае смерти кормящей матери младенец от голода никогда не погибает. Его берет к себе бабушка и прикладывает к своей пустой груди. Голодный жадно сосет часами и засыпает только от усталости. Проснувшегося младенца бабушка напоит водичкой и приложит ко второй груди, и опять носит с собой целый день, так как положить его нельзя – он будет плакать от голода. Ночью он тоже с ней рядом и, конечно, продолжает сосать, как только просыпается. Это непрерывное сосание даже у самой старой бабушки через 2–2,5 суток вызывает появление первых капелек молока. Обрадованный младенец начинает сосать с новой силой и через сутки-другие наедается досыта. Но разве можно заставлять ребенка голодать целых два дня? Не повредит ли это его здоровью? Ведь врачи утверждают, что перекорм и недокорм одинаково вредны. Не пугайтесь! Ужасное землетрясение в Мексике в 1985 году, когда засыпало обломками целую палату родильного дома, доказало, что врачи не правы. Железобетонная коробка палаты сохранилась, младенцы могли в ней дышать, и когда на шестые сутки их откопали, то все 58 новорожденных оказались живы, и здоровье их не вызывало опасений. Вот вам еще одно доказательство феноменальной прочности новорожденных и недостатка информации о ней у педиатров, не подозревающих, что 5 дней даже сухого голодания безопасно для их жизни. У бечуанов в Южной Америке Левингстон видел, что во многих случаях выкармливала своего внучонка бабушка, не имевшая перед этим детей лет 15; иногда же дети пользовались грудью матери и бабушки совместно. У армавирских армян (на Кавказе) было даже обычным, когда мать и бабушка кормили малыша вдвоем – первая утром, уходя на работу в поле, и вечером, возвратившись домой, а вторая весь день. А вот еще один случай, произошедший в Подмоскowie. Шестнадцатилетняя Оксана на целый день оставалась дома со своим новорожденным племянником. Мама кормила его только перед уходом на работу и поздно вечером, возвращаясь домой, а Оксана давала ему из бутылочки то, что удавалось маме еще сцедить утром. Этих запасов не хватало, и малыш начинал попискивать. Успокаивая малыша и укачивая для сна, Оксана как-то приложила его к своей груди, и тот, пососав, довольно быстро успокоился и уснул. Такой порядок понравился маленькому Диме, да и Оксане так было проще, но... через несколько дней все были невероятно удивлены – в груди девушки появилось молоко. Значит, *таково нормальное свойство женской груди – давать молоко всегда, если малышу нужно*»¹².

Второе, что важно учитывать: молоко, вырабатываемое молочной железой, неоднородно по своему составу. Насыщенность молока жирами, белками и углеводами не одинакова в начале и конце кормления. Так называемое «переднее» молоко менее жирное, зато в нем

¹² Никитин Б.П. Детство без болезней. СПб., 1996.

больше лактозы – молочного сахара. «Заднее» молоко, поступающее в конце кормления, – более густое и жирное, содержит лактазу – фермент для переваривания лактозы. Этот фактор очень важен. Если его не учитывают, случаются недоразумения, иногда – с неприятными последствиями. Например, ребенка ограничивают во времени сосания, отнимая от груди через некоторый промежуток времени, скажем, через 20 минут. В груди остается молоко, значит, в следующий раз его придет меньше. Что еще важнее, осталось самое питательное и калорийное молоко. Если мама сцеживается, то его-то она и сцедит. А ребенок будет продолжать получать менее питательное, зато более сладкое. Сформируется так называемый дисбаланс между передней и задней порциями молока. Как следствие, может диагностироваться лактазная недостаточность, у ребенка может появиться жидкий пенистый стул, он будет плохо прибавлять в весе. Врач назначит анализы, которые покажут избыток сахара в кале. Маме скажут, что у нее плохое молоко, или что ребенок болен, переведут на безлактозные смеси. А дело вовсе не в молоке, а в неправильной организации кормления. То же самое может произойти, если то и дело менять положение ребенка, прикладывая его то к одной, то к другой груди, тем самым не давая опустошить ни одной. Он опять-таки получит только «снятое» сладкое молоко, будет плохо прибавлять в весе, хотя мама «заливается» молоком. Поэтому грудь следует давать так: одну – в одно кормление, и не менять ее чаще, чем раз в два часа, даже если ребенок за эти два часа прикладывался раз десять. Тогда он получит и «питье», и «еду».

Пусть малыш сосет так часто и так долго, как считает нужным. Маме следует вмешаться, если это происходит редко, с перерывом более двух часов, или если малыш засыпает, едва взяв грудь, и выпускает ее (вялый, слабый, недоношенный, больной желтухой, принимающий некоторые лекарственные препараты ребенок готов спать и спать), – предлагать грудь чаще. Тогда можно надеяться, что детка будет получать все необходимое, а грудь – достаточную стимуляцию. Ниже мы еще расскажем о том, как наилучшим образом организовать кормление, чтобы и маме, и малышу было уютно, и оба они наслаждались этими сладкими минутами как можно дольше.

Глава 7

Готовимся к кормлению грудью



Независимо от того, собирается или нет будущая мама кормить малыша своим молоком, грудь начинает готовиться к кормлению еще во время беременности. Она увеличивается, иногда могут даже появляться болезненные ощущения. В последние месяцы может выделяться молозиво – прозрачная желтоватая жидкость. Нужно ли как-то специально готовить грудь? Относительно этого существуют разные мнения. Иногда советуют «закаливать» соски, растирая их махровым полотенцем, чтобы предотвратить трещины. Однако, как показывает практика, от трещин такое закаливание не спасает – они появляются вследствие неправильного захвата соска ребенком. А вот навредить может: воздействие на соски провоцирует сокращение матки, что является иногда причиной ускорения родов.

Обращают также внимание на форму сосков. Считается, что плоский или втянутый сосок ребенку труднее захватить. Чтобы определить, какой он у вас, нужно поместить большой и указательный пальцы на противоположные края околососкового кружка и сжать его. Если сосок в норме, то он остается торчащим или еще сильнее выступает вперед. Если же сосок уплощается или западает внутрь, то, возможно, ребенку будет труднее его захватить и удержать во рту. Но при настойчивости мамы дети быстро этому учатся. Правда, для них особенно важно не получать пустышки и соски. Поскольку при правильном сосании ребенок должен захватить не только сосок, но и всю ареолу (пигментированную, или окрашенную, область вокруг него), то для сосания форма соска большого значения не имеет. Если же эта проблема вас все-таки беспокоит, вы можете попробовать исправить положение. Для этого существуют специальные пластиковые чашечки с отверстиями. Они вкладываются в бюстгальтер и, оказывая давление на околососковые кружки, заставляют соски выступать. Не спутайте их с накладками на сосок, которые предназначены для его защиты в случае плохо заживающих трещин. Они вам пока не нужны (будем надеяться, не понадобятся и в дальнейшем). «Из бабушкиного сундука»: в каче-

стве таких чашечек можно использовать вычищенную изнутри скорлупу грецкого ореха, надевая ее на соски на несколько часов в день (сколько сочтете возможным и нужным), или просто прорезать дырочку в бюстгалтере, напротив соска.

Во время беременности обязательно носите бюстгалтер. Ваши молочные железы нуждаются в поддержке. Больше подойдет для этих целей бюстгалтер из хлопка (не стоит сейчас увлекаться синтетикой и щеголять кружавчиками) с широкими лямками. Возможно, он будет большего размера, чем вы привыкли носить. Если видите, что грудь увеличилась, не сдавливайте ее, это может вызвать проблемы. Соблюдая гигиенические требования, не переусердствуйте с мылом: во время беременности кожа и так частенько сохнет и шелушится, не надо этому способствовать. Если вас уже мучает сухость кожи, и вы мажете грудь кремом, избегайте области околососкового кружка: там находятся железы, выделяющие смазывающее вещество, и вы можете их засорить. Не нужно выдавливать капельки молозива во избежание инфицирования груди. Если возникают вопросы, посоветуйтесь с опытной, долго кормившей мамой, специалистом с курсов подготовки к родам или с вашим врачом (впрочем, нам с местными врачами феноменально не везло с начала и по сию пору). Не стесняйтесь – лучше перестраховаться, чем мучиться от беспокойства.

Еще один вопрос, который лучше выяснить заранее – как обстоит дело с кормлением грудью в том роддоме, в который вы собираетесь. Даже если вы – сторонница родов дома, подобная информация не повредит: обстоятельства могут измениться в самый последний момент или уже в процессе родов.

В первую очередь следует выяснить, прикладывают ли ребенка к груди сразу после родов, и содержится ли он с матерью или в отдельной палате. Если вы идете по программе платных родов, то, скорее всего, вам предложат наилучшие возможности – и ребеночка дадут сразу после его появления на свет, возможно, еще до отсечения пуповины, и поместят вместе с ним в отдельную палату, а если повезет, то и папочка ваш будет с вами. Для тех же, кто не имеет такой возможности, существуют разные варианты. Есть роддома, работающие по системе «Больница, доброжелательная к ребенку», имеющие специальную лицензию. Их персонал прошел переобучение по вопросам грудного вскармливания, и условия там создаются соответствующие. Это уже не всегда индивидуальные палаты, без визитов родных, но все же главное – ваш малыш будет с вами рядом с первого момента появления на свет и до момента выписки, а врачи придут на помощь и дадут необходимые консультации. К великому сожалению, пока таких роддомов – единицы.

Все чаще приходится наблюдать такую ситуацию: в обыкновенном роддоме часть палат выделяется в блок «Мать и дитя». Рожают все женщины, как обычно, но затем некоторые (по собственному желанию или на усмотрение врачей) помещаются в 2–6-местные (в зависимости от наличных условий) палаты вместе с детками. Помещение в одной палате с ребенком дает возможность наладить грудное вскармливание в свободном режиме, обойтись без докармливания смесями, не лишать ребенка ценнейшего для него продукта – молозива.

Если же вам не повезло, и ваш роддом – самый что ни на есть традиционный, где сразу же после родов малыши поступают в полное распоряжение нянечек и находятся в отдельном боксе, действовать придется на свой страх и риск, в зависимости от сговорчивости медперсонала. Тем более важно заранее «прощупать» обстановку: может, удастся найти «своего» врача, который пойдет вам навстречу (не бесплатно, скорее всего, но все же дешевле, чем в официальных платных структурах). Советуйтесь со своим гинекологом, а также со всеми мало-мальски знакомыми людьми: бывает, нужное знакомство совсем неожиданно окажется рядом. Если же договориться с кем-то конкретным не удалось, придется действовать на месте. Попросите сразу после родов разрешения покормить ребенка – возможно, вам пойдут навстречу. Отдельным героиням удавалось даже уговорить врачей не докармливать их ребенка через соску, но такой успех маловероятен. Еще менее вероятно, чтобы вам разрешили ломать режим кормле-

ний. Хотя... «Все возможно Богу», просите Его помощи в трудном деле общения с медперсоналом. Не надо «митинговать», настраивая против себя весь персонал, но стоит попытаться уговорить врачей пойти вам навстречу, убедить их в том, что дело не в ваших прихотях, а в объективной пользе для малыша. Но прежде всего нужно четко, по пунктам, сформулировать для себя (а затем и для персонала роддома): чего же мы хотим и почему. Итак:

ПУНКТ ПЕРВЫЙ – РАННЕЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ лучше – в первые минуты жизни. На этом настаивают все сторонники грудного вскармливания как на архиважном моменте. Только надо помнить, что раннее прикладывание – это не пятиминутное «плюханье» новорожденного маме на живот между процедурами и обработками, а полноценный, хотя бы получасовой контакт ребенка с грудью. Вот какие аргументы в пользу раннего прикладывания новорожденного к груди приводит Б. П. Никитин:

- у роженицы ускоряются послеродовые процессы: сокращается матка, быстрее и полнее отделяется послед, ощущается прилив сил, останавливается кровотечение;
- нормализуется процесс молокообразования, молоко приходит вовремя, ребенку всегда хватает его, и стимулируется незавершенное в процессе беременности созревание молочных желез. Раннее прикладывание делает молочными всех мам, а новорожденным дает полную гарантию естественного вскармливания;
- у матери резко снижается вероятность заболевания маститом (воспаление грудных желез), так как ребенок при сосании смазывает соски матери молозивом, содержащим повышенное количество иммунобиологических компонентов, и не повреждает грудь, как это может быть при сцеживании;
- у ребенка хорошо начинает работать кишечник, так как в молозиве содержатся ацидофильные палочки, необходимые для переваривания молока, и вещества, способствующие удалению мекония (первородного кала). Малое количество молозива во время первых кормлений позволяет его желудку постепенно адаптироваться к новой пище, что совершенно нормализует пищеварение;
- одно из наиболее важных последствий раннего прикладывания к груди – резкое снижение вероятности появления диатеза¹³.

При прохождении через родовые пути ребенок приобретает необходимую ему биофлору, проще говоря, бактерии, нужные для нормального развития организма. Чтобы эти бактерии, попав в его кишечник, не погибли там «от голода», необходимо, чтобы младенец пососал грудь в первые часы, а лучше – минуты жизни. Иначе велик риск развития дисбактериоза. Никуда не деться нашему новорожденному и от патогенных микроорганизмов, как бы мы ни следили за чистотой тела и помещения. И здесь добрую службу сослужит молозиво, насыщенное веществами, укрепляющими иммунитет. Как важно, чтобы эта помощь подоспела как можно раньше! Впрочем, если по какой-то причине вам не удалось выполнить это – не отчаивайтесь. Отчаяние снизит вашу лактацию сильнее, чем отсрочка первого кормления. Настройтесь на лучшее – еще не все потеряно.

ПУНКТ ВТОРОЙ: НИЧЕГО, КРОМЕ СОСКА, не должно попадать к ребенку в рот, особенно в первые дни, когда он только учится правильно сосать. Отличие соски не в том, что ее сосать легче. Ее сосать надо по-другому. «Ребенок захватывает околососковый кружок губами и засасывает сосок и околососковый кружок в глубь рта. Так как ткани груди очень эластичны, язычок ребенка ритмичными движениями «доит» околососковый кружок. Резиновую соску ребенок сосет иначе. Ее наконечник не меняет длину во время сосания, поэтому и движения язычка ребенка, питающегося из бутылочки, и проглатывание высосанного молока

¹³ Никитин Б.П. Детство без болезней. СПб., 1996. С.65.

другие, чем те, которые делает ребенок, сосущий грудь. Кроме того, если ребенок неправильно сосет из соски, он все равно получает молоко. Если ребенок будет сосать грудь так, как он сосет молоко из бутылочки, он, по всей видимости, повредит ваши соски и не будет высасывать достаточно молока. Именно по этой причине не рекомендуется в первые недели, когда ребенок только учится сосать правильно, давать ему молоко из бутылочки»¹⁴. Не нужно давать и пустышки. Ребенок должен удовлетворять потребность в сосании у материнской груди, если он получает к ней доступ, когда захочет. Иначе есть опасность, что сосание «впустую» приведет к нехватке молока – сигнал, посылаемый ребенком, не достигнет цели. Поэтому надо стараться не отбирать у малыша грудь, если он требует ее часто и сосет подолгу, даже если вам кажется, что он уже наелся. О том, как часто и долго кормить, разговор пойдет ниже.

ПУНКТ ТРЕТИЙ: КОРМЛЕНИЕ В СВОБОДНОМ РЕЖИМЕ. Как мы уже выяснили, молоко вырабатывается в ответ на запрос ребенка. Когда малышу не хватает молока, он чаще требует есть. Отзывчивая мама его покормит, и молоко будет прибывать в большем количестве. Если же его попытаются втиснуть в прокрустово ложе строгого режима, то тем самым нарушат систему «спроса – предложения». При этом сердобольная нянечка еще и докормит смесью, и это будет первый шаг на пути к отказу от груди и к искусственному вскармливанию. Всякий докорм, в конечном итоге, ведет к полному прекращению грудного вскармливания. Об этом необходимо помнить. Сытый ребенок не сосет грудь чаще, количество молока не увеличивается, постепенно этого количества все больше недостает, процент докорма в питании увеличивается, пока совсем не заменит грудное молоко. И мамы говорят, что молоко пропало. Оно не пропало бы, если бы от него не отказались. Поэтому старайтесь не давать ребенку докорм, а если он голоден, кормите грудью так часто, как он этого хочет, пусть двадцать раз на дню. Это продлится день-другой, потом количество молока увеличится. Как быть, если ребенок голодный и недобирает в весе, мы поговорим ниже. Сейчас же важно уяснить: свободный режим вскармливания – лучший регулятор количества молока. И эта свобода режима распространяется не только на то, как часто малыш ест, но и на то, как долго он это делает. Частота кормлений влияет на выработку молока сильнее, нежели их длительность. Однако все дети сосут по-разному. «В первые недели ребенок сосет с разной интенсивностью, не совсем правильно и временами очень долго – иногда целый час. Ребенок часто засыпает во время кормления, через полчаса он может проснуться и снова захотеть пососать... Вялым новорожденным может потребоваться больше времени, чтобы насытиться, энергичные сосальщики могут опорожнить грудь за 10 минут»¹⁵.

Ограничения по частоте кормлений или их длительности могут привести к нарушению работы кишечника, плохой динамике роста, снизить лактацию. «Как долго держать у груди ребенка? От 4 минут до 45 и дольше. Мы встречаем грудь, легко и трудно отделяющую молоко, с обильным и скудным молоком, с хорошо выраженными сосками и невыраженными, с тугими и ранимыми. Мы встречаем детей, сильно, неровно и лениво сосущих. Поэтому единого рецепта нет. Сосок слабо выражен, но прочный; новорожденный активный: пусть он сосет часто и подолгу, чтобы «разработать» грудь. Молочная мать, ребенок слабый. Может, лучше перед кормлением отцедить часть молока? Грудь туговата, ребенок вялый. Он начинает пить минут через 10. На одно глотательное движение может приходиться от одного до пяти сосательных. Количество молока в одном глотке может быть больше или меньше. Берет грудь, сосет, но не глотает; редко, часто глотает. «По подбородку течет». Может, потому, что молока много, а может, и потому, что молока мало, ребенок изголодался, сильно втянул в себя и поперхнулся

¹⁴ Серз М., Серз У. Ваш ребенок. М., 1994. С. 150.

¹⁵ Серз М., Серз У. Ваш ребенок. М., 1994. С. 150.

– но только первыми глотками. Как можно, не зная ребенка и матери, давать предписания?»¹⁶ Поэтому важно предоставить малышу полную свободу действий. Единственная оговорка – следить, чтобы это не случалось слишком редко, иначе выработка молока не будет стимулироваться. В случаях болезни, слабости, даже простой жары, а также во время сна на улице дети склонны просыпаться кормления, засыпая слишком глубоко. В таких случаях маме надо самой предлагать ребенку грудь, отслеживая, чтобы перерывы между кормлениями не превышали 2,5 часов. Как правило, дети сами тяготеют к распорядку дня, и через некоторое время периоды сна и бодрствования, а также количество кормлений и их длительность упорядочатся.

Поскольку количество молока регулируется запросами ребенка, не нужно сцеживаться после каждого кормления. Во-первых, это стимулирует избыточную лактацию, во-вторых, самое насыщенное молоко пропадает зря – вот вам и недобор веса, и масса других проблем. За исключением особых случаев (нагрубание, необходимость докармливания с ложечки) обычно сцеживание не требуется. Чтобы создать запас молока или собрать донорское молоко для другого ребенка, лучше сцеживаться не после кормления, а независимо от него, через некоторое время. Тогда состав сцеженного молока будет более сбалансирован, а ваш малыш не лишится тех самых «остатков», которые, как известно, «сладки».

¹⁶ Корчак Я. Как любить ребенка. М., 1990. С. 34.

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.