

Герберт Ренц-Польстер

Рожденные жить на воле

Влияние эволюции на детей



Герберт Ренц-Польстер

**Рожденные жить на воле.
Влияние эволюции на детей**

«Издательство Ресурс»

2009

УДК 572
ББК 28.71

Ренц-Польстер Г.

Рожденные жить на воле. Влияние эволюции на детей / Г. Ренц-Польстер — «Издательство Ресурс», 2009

ISBN 978-5-9909578-3-1

Как бы ни были продуманы наши цели и методики воспитания, если они не подходят к истории нашей эволюции, то нам как родителям приходится сталкиваться с огромными трудностями, утверждает Герберт Ренц-Польстер. Тот, кто знаком с прошлым, сможет компетентнее и увереннее сопровождать развитие своего ребенка, ведь он знает те тайные пружины, которые были «заведены» когда-то, и понимает цели и мотивы поведения детей. Скрупулезно развенчивая педагогические мифы, автор показывает нам преимущества, которые дает определенное поведение ребенка, и то, что мы считали нарушениями и недостатками, неожиданно предстает сильными и положительными сторонами, необходимыми для развития и взросления наших детей.

УДК 572
ББК 28.71

ISBN 978-5-9909578-3-1

© Ренц-Польстер Г., 2009
© Издательство Ресурс, 2009

Содержание

Предисловие	6
Введение	8
«Учимся понимать детей»: небольшой пролог	10
Небольшое «руководство по эксплуатации»	12
Глава 1	14
Почему маленькие дети не любят брокколи	15
Как дети становятся разумными едоками	20
Предложения для повседневной жизни	22
Размышления	27
Глава 2	31
Спор вокруг кормления грудью: как, как часто и как долго?	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Герберт Ренц-Польстер

Рожденные жить на воле.

Влияние эволюции на детей

Посвящается нашим детям

У детей можно научиться гораздо большему, чем они могут научиться у тебя: Вместе с тобой они изучают мир, который существовал в прошлом. Ты же благодаря им изучаешь мир будущего и настоящего.

(Фридрих Рюкерт, 1788–1866)

Herbert Renz-Polster

Kinder verstehen

Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt

Mit einem Vorwort von Remo Largo

© ООО «Издательство Ресурс», 2018, перевод

© Издательство Kösel, Мюнхен, 2009

Предисловие

Безусловно, любого автора способны вдохновить такие события, как двухсотлетний юбилей Чарлза Дарвина, а также сто пятьдесят лет, прошедшие с момента выхода его знаменитой книги «Происхождение видов». Уже вышло в свет и выйдет еще множество публикаций, темой которых являются Чарлз Дарвин и вопросы эволюции. В этой связи становится вполне понятным тот факт, что развитие детей и их воспитание в данной книге мы будем рассматривать с точки зрения эволюции и биологии. Но и вне зависимости от этого юбилея имеется множество весомых причин, чтобы обдумать заново наше понимание детского развития и наше отношение к детям в свете эволюции.

Мы рассматриваем наших детей и их воспитание в том ключе, который используем в течение последних двухсот лет, со времен Жан-Жака Руссо. Мы воспитываем детей, все еще руководствуясь принципами, корни которых уходят в двухтысячелетнюю историю христианской культуры. Однако развитие и поведение детей является выражением жизненных обстоятельств, господствовавших в мире как минимум в течение прошедших ста тысяч лет. Коротко говоря, дети в своих задатках еще не выросли из каменного века. И так выходит, что они не совсем приспособлены под наше современное мироустройство. Приведем несколько примеров.

В последние сто тысяч лет в мире наблюдался явный дефицит продуктов питания. Голод – это то, с чем пришлось столкнуться практически каждому человеку когда-либо на протяжении своей жизни. И если у вас была возможность запастись жирок, то вы это всегда делали – на случай наступления плохих времен в будущем. Наши дети питаются как в сказочной стране с молочными реками и кисельными берегами, то есть тем, что не так просто иногда встретить в природе. Некоторые дети страдают избыточным весом, что в будущем может привести к множеству негативных последствий. При поддержке программ питания с недавних пор мы пытаемся в семье и в школе приучить молодое поколение к здоровому питанию.

Вплоть до недавнего времени дети большую часть дня проводили на природе. Поэтому их развитие было адаптировано к тому опыту, который они могли набрать на полях и лугах, в лесах и саваннах. Сейчас они, по сути, закрыты в узком пространстве и вынуждены часами спокойно сидеть. При этом родители и учителя жалуются на невыносимую гиперактивность детей, стремятся приструнить их жизнерадостность медикаментами.

Письменность была изобретена около пяти тысяч лет назад. Если принять во внимание столь позднее появление письменности в истории человечества, то нас вовсе не удивит тот факт, что умения в области чтения у детей развиты по-разному. У детей со слабыми навыками чтения успехи в школе ограничены. В результате этих детей отправляют в легастенический (*Legastenia* – нарушение психических механизмов чтения и письма. – *Ред.*) центр, где им помогают справиться с этим расстройством.

Дети по факту являются не такими, как мы их себе представляем. В связи с этим имеется настоящая потребность в разъяснении некоторых моментов, что и пытается сделать эта книга. И у нее это успешно получается. Исходным моментом для Герберта Ренца-Польстера являются вопросы «почему?». Почему кричат новорожденные? Почему они не хотят спать одни? Почему они упрямятся? С точки зрения эволюции и биологии корни такого поведения должны лежать в прошлом. Такое поведение должно было давать им определенные преимущества в вопросах выживания. В чем состояли эти преимущества? Имеются ли эти преимущества сейчас?

Затем автор обращается к родителям. Он высказывается об их опасениях и ожиданиях. Родители часто демонстрируют неуверенность. Откуда у них возникают страхи? Почему они боятся побаловать детей близостью к себе? Почему они боятся, что дети не станут самостоя-

тельными? Почему упрямство ребенка у некоторых родителей вызывает настоящую панику? Почему вдруг овощи (и шпинат) являются здоровым питанием?

В итоге автору книги становится важно найти такую воспитательную позицию, которая будет максимально подходить детям, но с которой смогут ужиться и взрослые. Мы не можем вернуться назад, во времена каменного века с его охотой и собирательством. Мы не можем и не хотим сделать своим стилем образ жизни и стиль воспитания детей, присущий нецивилизованным народам. С другой стороны, дети таковы, какими природа создала их в последние сто тысяч лет. Нужно искать компромиссы, находить решения, учитывающие в равной мере потребности и детей, и родителей. Это задача всего общества. Данная книга поможет родителям взглянуть в прошлое и тем самым даст им углубленное понимание происхождения человека и природы наших детей.

Ремо Х. Ларго

Введение

Дети часто ведут себя далеко не так, как этого ждут и хотят их родители: грудные дети плачут, казалось бы, без причины, у них неделями продолжаются колики, им ни при каких условиях не хочется спать в собственной кроватке. Дети младшего возраста не желают есть овощи, однако постоянно хотят получать сладости, они плохо засыпают и часто просыпаются по ночам. У них случаются вспышки ярости и гнева, а привыкание к горшку иногда может продолжаться бесконечно долго.

Вошло в обычай рассматривать все это как *недостатки* детей: они же не в состоянии объясняться с взрослыми так, как сами взрослые к этому привыкли. Их функция мочевого пузыря еще «недоразвита». Их мозг – как строительная площадка. Возможно, своим поведением они выносят на всеобщее обозрение какие-то конфликты – с собой, с мамой, со своим «супер-эго»? Или они попросту «не воспитаны»?

В основе этой книги лежит совершенно иная точка зрения. Вместо того чтобы искать то, чего *нет* в наших детях. Она ищет *преимущества*, которые дает определенное поведение. Быть самим собой, а не кем-то другим – что дает это ребенку? Например: что случится с ребенком, если он *не будет* есть овощи? Что случится с ним, если он *не будет* съедать всю еду в тарелке? Что он выиграет от упрямства, от крика, когда он не хочет засыпать один? Иначе говоря, гипотеза, из которой исходит эта книга, состоит в том, что у детей, когда они ставят такого рода задачки перед своими родителями, есть для этого все основания.

Развитие как программа успеха

Но *какие* причины имеются у детей для всего этого? Где почерпнули дети истоки своего удивительного поведения? Ответ, который дает наша книга, состоит в следующем: такое поведение развивалось у детей на протяжении всей эволюции, чтобы лучше адаптироваться в окружающем их мире, в котором они жили сотни тысяч лет! Ведь теория эволюции Чарлза Дарвина исходит из того, что все организмы выглядят именно так, как они выглядят, и ведут себя именно так, как они себя ведут, потому что в прошлом эти качества позволяли им достичь *успеха*.

Так и с детьми. То, что они в ходе своего развития повторяют известный нам и часто разочаровывающий нас репертуар, имеет свои основания: на протяжении всей истории человечества это помогало им быть готовыми к жизни, успешно становиться взрослыми людьми!

Это совершенно иной взгляд на развитие ребенка: у детей все есть, они не испытывают нехватки чего-то. Они просто хотят быть взрослыми – но их «доспехи» подходят лишь для того, чтобы быть *детьми*. И нам родителям, предстоит с этими «доспехами» познакомиться.

Попробуем заглянуть в прошлое?

Мне могут возразить: что даст нам взгляд во времена до Всемирного потопа? На какие вопросы, связанные с воспитанием детей, это даст ответ? В конце концов, у детей сейчас нет необходимости приучаться к жизни в джунглях. Им куда важнее освоиться в Интернете. И даже: задатки, которые уже имеются у детей изначально, – это далеко не все. Даже то, с какой ноги ребенок встает с кровати, может сделать его совершенно другим человеком.

Все правильно. Наши задатки вовсе не целиком определяют нашу судьбу. Для развития детям нужны не только они.

Однако это ничего не меняет: наследие прошлого продолжает играть свою роль и задает в развитии детей некие *рамки* – и сегодня тоже. Дети – они действительно *born to be wild* (рожденные жить на воле), как говорится в подзаголовке данной книги!

Насколько мощны эти рамки, нам позволяет понять следующий пример. Вечно голодная, рассчитанная на образование некоторых запасов жировая клетка человека всегда была моделью успеха, когда люди, будучи охотниками и собирателями, жили тем, что они сумели добыть собственными руками. Сегодня, когда дети вырастают практически рядом с холодильником, эта благодать стала почти ругательным выражением. Жировые клетки создают запасы на плохие времена, которые никогда не наступят. Если рассматривать проблему с этой точки зрения, разве удивительно, что наши дети становятся все более упитанными?

В некоторых других моделях поведения также легко угадывается печать прошлого: маленькие дети испытывают ночью дискомфорт, несмотря на то что родители постоянно начеку благодаря радионяне. Мы продолжаем панически бояться змей, хотя опасность змеиного укуса существенно меньше, чем риск быть задавленным красным «Феррари» (на который практически никто из нас панически не реагирует). Ну а маленькие дети перед сном все еще заглядывают под кровать, потому что там «могут обитать монстры». Пожалуй, эта практика была оправдана в те времена, когда различные твари *действительно* были склонны к тому, чтобы расположиться в теплом уютном местечке.

Развитие наших детей – и это главная мысль данной книги – приводится в движение теми пружинами, которые были «заведены» в прошлом. Это развитие ориентируется в первую очередь не на требования сегодняшнего дня и не на ожидания родителей. Дети приходят в этот мир со своими собственными ожиданиями. Родители и воспитатели работают над тем, чтобы познать эти физические и душевные ожидания. Как бы ни были продуманы наши цели и методики воспитания, если они не подходят к истории нашей эволюции, то нам как родителям приходится сталкиваться с огромными трудностями.

Это очередная книжка с рецептами на все случаи жизни?

Может быть, эта книжка является своеобразной утерянной инструкцией, прилагавшейся в свое время в роддоме к вашему ребенку? Определенно нет. Универсального руководства по работе с детьми, по управлению детьми нет и быть *не может*. В книжке речь и об этом тоже.

Последующие восемнадцать глав книги написаны со стойким убеждением в том, что родителям требуется намного больше, чем просто рецепты. Нам необходимо глубокое понимание развития ребенка, понимание *истории* наших детей. А история эта простирается намного дальше в прошлое, чем это могут охватить актуальные тенденции в современных дебатах, касающихся вопросов воспитания.

Те, кто знаком с прошлым, смогут компетентнее и увереннее сопровождать развитие своего ребенка. Тот, кто понимает, каким естественным целям и мотивам следуют дети, наверняка сможет найти к ним и «более естественный» подход. И конечно же, сможет развенчать множество педагогических мифов нашего времени. Если же вы не склонны сразу видеть во всем какие-то нарушения или недостатки, то скоро вы столкнетесь с тем, что будете все чаще встречаться с сильными и положительными сторонами различных явлений. Именно этого я и желаю всем своим читателям!

«Учимся понимать детей»: небольшой пролог

Родители любят заглядывать в будущее, они хотят указать путь своему ребенку. При этом благополучно забывая о прошлом. Дети же вступают в эту жизнь уже с *историей* – историей, написанной эволюцией. Если мы знаем эту историю, то мы лучше поймем своих детей: история в этом случае для нас будет путеводной звездой.

Против педагогических мифов. Существует множество теорий, озвученных экспертами в области воспитания детей: о том, что дети становятся изнеженными при физическом контакте, о том, что сон в родительской постели препятствует развитию собственного «я» или о том, что дети уже в три года хотят быть «хорошенькими». С точки зрения эволюции возникает закономерный вопрос, касающийся воспитания и его роли в истории человечества: почему детское поведение, обеспечивавшее тысячелетиями выживание детей, сегодня вдруг должно стать «помехой» или даже неким препятствием для развития?

Больше на эту тему вы сможете прочитать в *главах 5 и 12, в разделе «Размышления»*.

Детскому развитию требуются подходящие особенностям вида условия. Грудные дети в нашем обществе отстают по развитию своей моторики от грудных детей в традиционных обществах примерно на месяц. Возможно, причина этого в том, что современные младенцы много лежат в своих кроватках или их перемещают в лежачем положении. Они становятся настоящими экспертами в том, что касается смотра в небо, но у них в крови жизнь в непосредственной физической близости от взрослых. *Читайте об этом в главах 9, 12, 15.*

Пропуск в мир родителей требуется не каждому отдельному родителю, а обществу в целом. Дети лишились традиционных мест для игры. Сначала они лишились леса, затем лугов, затем дворов, а теперь и улиц. Вместе с этим они лишились и достаточного пространства для своего развития. Никто не возместит им лучших мест для игры в городах, где сейчас плотность родительского населения часто превышает плотность детского. Затем, после сокращения возраста для игры, дети идут в школу, которая служит не столько целям развития детей, сколько целям преподавания детям определенной образовательной программы. Только какой толк ребенку от трех иностранных языков, если он часто не может разобраться в самом себе? *Читайте об этом в главах 14, 15.*

Детям нужны другие дети – и в деле воспитания тоже. Если рассматривать детство с точки зрения эволюции, то родители играют важную, хотя и не определяющую роль. Детям придется в будущем находить общий язык больше со своими ровесниками, а не с мамой и папой. Поэтому они так упрямо и настойчиво (прежде всего в юношеском возрасте) осматриваются вокруг себя в поисках других детей. В том, что детям приходится находить свой *собственный* общий язык с жизнью, кроется одновременно и надежда. Ведь если задуматься с точки зрения эволюции, мы, взрослые, не являемся особо успешными людьми. Если не вводить никого в заблуждение, то мы последовательно занимаемся тем, что безвозвратно уничтожаем все жизненные основы. Остается лишь надеяться, что наши дети *не* пойдут по нашим стопам. Или вы думаете иначе? *Читайте главы 10, 13; 15 и 17, раздел «Размышления».*

Пришло время организовать для детей самую настоящую деревню. Человеческие дети являются по оценке науки о поведении «самым дорогим» подрастающим поколением в животном мире. Во все времена неоценимую помощь оказывала именно «деревня», в том числе как место, куда могут скрыться родители от одолевающего их стресса. Сегодня самое время критически взглянуть на этот вопрос: куда делись хорошие детские ясли? Где сейчас все опекуны и шефы (по статистике на каждого ребенка в возрасте от 3 до 9 лет приходится около 15 взрослых)? Где все курсы подготовки к рождению ребенка, на которых можно научиться не только правильному дыханию во время родов, но и основным правилам совместной жизни с ребенком? *Читайте главы 11, 14, раздел «Размышления».*

Возможно, воспитание стало неким модным трендом в сфере культуры? В нашей стране большинство женщин впервые получают в руки ребенка в родильном доме. Зададим простой вопрос: почему? Вопросы можно продолжить: почему прикорм надо начинать с моркови? Ведь если бы *действительно* имелось четкое расписание, когда и какие именно овощи следует есть, то человечество, наверное, давно бы вымерло. Является ли многое из того, что мы считаем правильным для своих детей, так же настолько хорошо обоснованным, как и уже почти неопровержимая убежденность многих людей в том, что женщине следует брить волосы под мышками? *Читайте главы 2, 3, 17,18.*

Небольшое «руководство по эксплуатации»

Раскрываемые нами темы не дают покоя как родителям, так и воспитателям. Часть их имеет скорее практическую подоплеку: с ними мы встречаемся день за днем в практике повседневного воспитания: кормление, введение прикорма, сон, упрямство и т. д. Эти злободневные темы составляют *начальную часть* каждой из глав.

Далее в каждой главе имеется – в большинстве случаев более короткая – часть, которую можно назвать «Размышления». В них речь идет об отдельных мотивах из начальной части соответствующей главы, раскрываются корни и скрытые причины. Эти разъясняющие части знакомят с увлекательными теориями или проводят через противоречивые дискуссии. Часто они подталкивают к дальнейшим размышлениям и возникает взгляд на перспективу.

В книге собраны и обработаны факты из десятков других книг и сотен научных статей. Но, несмотря на это, книга должна, по замыслу автора, читаться как захватывающая история о развитии наших детей. Поэтому, чтобы не утонуть в подробностях, мы удалили из текста некоторые детали.

Дополнительная информация находится по выделенным сноскам (вот так¹). Эти примечания можно найти в конце книги.

Хотелось бы сказать несколько слов о нашем сайте: книги подталкивают к дискуссии. Благодаря им стремление к дальнейшему чтению только возрастает, они дают читателю фактические знания, позволяющие отследить актуальные проблемы. Именно это, а также многое другое вам и предлагает сайт www.kinder-verstehen.de. На этом сайте вы также найдете важнейшие литературные источники, ссылки на специализированные научные статьи. Посетив его, вы найдете информацию о том, что происходит вокруг темы развития с точки зрения эволюции. Если у вас возникнут предложения, вопросы, критические замечания – пишите мне: Herbert.Renz-Polster@kinder-verstehen.de.



Глава 1

Как дети учатся есть

В одном все родители абсолютно похожи: если речь идет о еде, то тут маленькие дети совершенно неразумны! Они предпочитают нездоровую пищу: шоколадные батончики, картошку-фри и т. д. Ну и, естественно, они начинают кривиться, увидев овощи и фрукты и даже соус к спагетти.

С точки зрения эволюции это довольно примечательное поведение, ибо еды на протяжении 99 % человеческой истории никогда не было в излишке. Собственно, дети должны есть то, что им дают. Или вы думаете иначе?

Эта глава дает четкий ответ на данный вопрос. И этот четкий ответ – нет. Вкусовые скачки в сознании предусмотрены природой! Но что за ними стоит? Почему маленькие дети не любят брокколи? Как развиваются детские предпочтения во вкусах? Почему дети туземцев из Южной Америки предпочитают жареных птицеводов, а дети из Баварии любят телячьи колбаски и клецки? Как их приучить к мысли о том, что овощами они не отравятся, а сами овощи вкуснее многих других продуктов?

Почему маленькие дети не любят брокколи

На детских картинках панду всегда можно увидеть с одной и той же едой: с бамбуком. Для этого есть все основания: панды едят только бамбук. Их любовь к этому продукту является частью их врожденного, инстинктивного поведения.

Совершенно иная история с человеком. Он, в отличие от всех остальных млекопитающих, может жить практически во всех климатических зонах (даже на орбитальной космической станции). Неважно, где он находится, но и в Арктике, где не произрастают никакие овощи, и в тропиках, где имеет место изобилие богатых витаминами продуктов, он всегда найдет себе подходящее питание. Таким образом, человека можно назвать почти «всеядным» животным. Он ест практически все: зерновые, фрукты, грибы, орехи, морепродукты и клубни, овощи, насекомых, рыбу и прочее зверье, а также полуфабрикаты в виде готовых супов и даже побеги бамбука!

Конечно, это огромное преимущество человека, которое делает его более независимым, чем панды, которые сейчас находятся на грани вымирания. Но у этой свободы есть *один* недостаток: пристрастия в еде не программируются в человеке в виде инстинктов. И из-за этого у человека возникает одна большая проблема – проблема *выбора*.

Кроме того, природа предлагает человеку множество неперевариваемых и даже смертельно опасных «продуктов питания», которые могут выглядеть, например, как черника (я имею в виду белладонну).

Когда-то, в самом начале жизни, человеку разумному пришлось научиться выбирать из того, что ему дают. Он должен был научиться хотеть то, что он получает, будь это жареные пауки или фрукты, и отказываться от того, что ему может навредить.

Как решить сложившуюся дилемму? По каким правилам человек должен научиться хотеть «правильные» продукты и целенаправленно отвергать остальные? По какой формуле развиваются вкусовые пристрастия?

Врожденные предпочтения

У человека нет в самом начале его жизненного пути никакого точного описания получаемой им пищи в том виде, в каком это описание есть, например, у панды. Но есть некий грубый ориентир, с помощью которого он оценивает то, что ему предлагается из еды. Этот ориентир имеется и у эскимоса, и у космонавта.

Первое – это *вкус*. Через «антенны» на расположенных на языке вкусовых луковицах человек оценивает продукт в соответствии с его вкусовыми параметрами: соленый, кислый, сладкий, горький. Еще есть вкус «умами», который был открыт в 2002 году. Слово переводится на русский язык с японского как «мясной вкус». Он указывает на наличие глутаминовой аминокислоты, сигнализирующей человеческому телу о богатом белком продукте.

В то время как параметр «сладкое» помогает определить зрелые и, значит, возможно, богатые углеводами плоды, «кислое» означает незрелый, то есть малоценный по калорийности, а также «возможно, испорченный» продукт. «Горькое» также указывает на потенциально неблагоприятный продукт питания, так как горькие вещества особенно часто встречаются в подпорченных или даже ядовитых продуктах питания. Растения вырабатывают горькие вещества, чтобы защитить себя и свои плоды от поедателей. Горечь оказывает парализующее воздействие на насекомых, убивает их. Совершенно не удивляет в связи с этим тот факт, что многие виды овощей люди стали есть только в результате их селекции! Сладкая сочная морковь и вкусная брокколи, которые мы сегодня даем своим детям, совершенно не соответствуют сво-

ему изначальному вкусу, они являются результатом многолетней селекции, в результате которой из этих растений систематически удалялись горечь и дубильные вещества¹.

Как быть со словом «жирный»? Для жира рецепторов на языке не существует. Однако люди уже со времен грудного вскармливания предпочитают жирные продукты питания. Жир усиливает позитивные вкусовые качества: с ним еда кажется слаще и ароматнее.

Обобщим сказанное. Дети оценивают продукты питания по степени их безопасности и пригодности для выживания: сладкая, богатая белком и жирная пища указывает на то, что в продукте нет проблем, он богат энергией и пригоден для выживания, поэтому дети его и предпочитают. Горькие и кислые продукты оцениваются критически: наличие этих вкусов означает, что продукт не очень питателен, возможно, подпорчен и даже ядовит. Это приводит к удивительному выводу: у детских предпочтений шоколадной пасты и картофеля-фри (по сравнению с сельдереем и шпинатом) вполне *разумное обоснование*. Тот, кто предпочитал калорийную пищу, обладал лучшими шансами пережить невзгоды. Ну а критический взгляд на овощи развивался вовсе не из желания противодействовать родителям, а из мер предосторожности, просто необходимых в этом перенасыщенном ядовитыми растениями мире!

Эффект Гарсиа

Наряду со вкусом существуют и дополнительные барьеры, способствующие тому, что человек ест безопасную для него еду. Например, так называемый *эффект Гарсиа*: если продукт питания вызвал однажды тошноту или рвоту, оказавшись, таким образом, потенциально ядовитым, то человек от него отказывается на длительную перспективу. При этом единичного плохого опыта достаточно, чтобы годами избегать соответствующего продукта питания. Это как минимум верно для детей.

Боязнь нового

А вот и третий фактор, который влияет на пищевые предпочтения детей всего мира и надежно доводит родителей до отчаяния – избегание до сих пор не известных продуктов питания. Многим родителям это явление знакомо как *неофобия* (страх перед новым), причем знакомо более чем хорошо. Пока Мария была младенцем, родители не могли нарадоваться, сколько она всего перепробовала: песто, кусочки оливок, томатный соус... Как только она перешла в категорию детей младшего возраста, ее стало не узнать: не дай бог поднести к макаронам хоть одну молекулу овощей! То, что избегание новых продуктов питания является видом страха, демонстрирует и тот факт, что именно боязливые и робкие дети затронуты этой проблемой сильнее всего.

Неофобия развивается у всех детей в одинаковом возрасте и по одному и тому же сценарию: наименее выражена она в возрасте от четырех до шести месяцев: большинство младенцев пробует в этом возрасте практически все, что им предлагается. Но с восемнадцатого месяца горизонт выбора начинает постепенно сужаться, взгляд становится все более критичным, ребенка уже не так просто заставить открыть рот. В позднем преддошкольном и дошкольном возрасте скепсис по отношению ко всему новому достигает максимума: дети становятся *действительно* плохими едоками, часто полностью отказываются от более сложной во вкусовом отношении пищи, а также пищи с возможно горьким, по их мнению, вкусом. И только

¹ Интересно при этом следующее: в то время как ребенок может распознать уже с рождения сладкий, горький и кислый вкус, «понимание» соленого и богатого протеином вкуса (умами) развивается лишь через несколько месяцев. И в этом имеется определенный смысл: пока ребенок полностью обеспечивается матерью богатым протеином и электролитами питанием (материнским молоком), от последних вкусовых сигналов вполне можно отказаться.

в возрасте от восьми до двенадцати лет горизонт их восприятия снова расширяется и дети начинают экспериментировать с такими прежде немислимыми для них продуктами питания, как грибы, некоторые сорта сыра с ярко выраженным вкусом, а также с овощами, например с брокколи.

Среди хитов детского неприятия на наивысших позициях стоит брюссельская капуста, кстати, не без оснований. Этот сорт овощей содержит серу и горчичные масла, которые нередко вызывают у детей боли в животе.

Осмысленное течение неофобии

В эволюционно-биологическом плане развитие неофобии объясняется следующим образом: пока ребенок находится на грудном вскармливании и живет в непосредственной близости от матери, горизонт его вкусового восприятия должен быть максимально широким, ведь именно мать (и другие разумные окружающие ребенка взрослые люди) заботятся о том, чтобы попадающая к ребенку еда была также *безопасна*. Совершенно иная ситуация возникает, когда ребенок начинает исследовать окружающий мир самостоятельно, встав на собственные ножки. То, что попадает ему в рот, более не контролируется родителями. Вместо родителей выживание обеспечивается естественным сужением горизонта выбора и вкусов. Все, что неизвестно, отвергается, в особенности если оно еще и зеленое или горькое. И только когда детские органы становятся зрелыми (то есть более устойчивыми к ядовитым веществам) и когда выбор продуктов питания «подстрахован» так называемым социальным обучением, горизонт вкусовых ощущений и выбор может снова расширяться.

Социальное обучение

Выше мы рассказали о некоем компасе, который указывает нашим детям как минимум правильное направление и помогает им предпочесть «надежные» источники питания. Возникает вопрос: что же способствует тому, чтобы тот или иной продукт *на долгое время* оставался в меню? Как дети привыкают к предлагаемой им пище?

Ответ очень прост: это происходит благодаря *примерам* и путем *приучения*. Так, эксперименты показывают, что маленькие дети, которые сначала отказываются от того или иного продукта питания, все-таки затем его принимают, если предлагать им его в течение последующих дней около десяти раз. А значит, дети едят определенные продукты не потому, что они им нравятся. Все как раз наоборот: эти продукты им нравятся, так как они всегда едят!

Приближение ребенка к новому продукту питания происходит мелкими шажками. Если он что-то пробует, то сначала лишь немного. Сдерживающего принципа придерживаются и другие млекопитающие: например, крысы всегда сначала пробуют лишь небольшой кусочек неизвестного им продукта. Если животным не становится хуже, то они продолжают его есть.

Также выяснилась чрезвычайно важная роль *примеров* в развитии вкусовых пристрастий ребенка. Ребенок за столом часто спонтанно хватается именно то, что хочет съесть его мать. Исследования подтверждают, что дети в возрасте от одного до четырех лет пробуют новый продукт вдвое чаще, если его ест близкий им взрослый человек! Также они чаще пробуют еду, если видят, что эта еда *нравится* другим, в особенности сестрам и братьям.

Привыкание можно существенно ускорить обыкновенной игрой. Как показывают эксперименты, ребенок лучше принимает пищу, если ему разрешается демонстрировать обычно не очень поощряемое взрослыми поведение. Например, взять пищу в рот, обсосать ее и вынуть обратно. Такие тактильные переживания также относятся к процессу «ознакомления» с продуктами питания.

Программирование вкуса

Решающее значение для дальнейшего пищевого поведения имеет также ранний опыт с различными запахами и вкусами. Исследователям жизни животных уже давно известно: если беременных крольчих кормить ягодами можжевельника, то крольчата из этого помета будут предпочитать луга с можжевельниковыми кустами!

У человека поведение матери перед рождением ребенка также играет важную роль при формировании пищевых предпочтений. Проводились эксперименты, в ходе которых в околоплодную жидкость добавлялись микропримеси чеснока, ванили, аниса или морковного сока. В результате новорожденные малыши после рождения предпочитали именно эти варианты вкусов.

Вкусовой состав материнского молока, а значит и то, что ест кормящая мама, также играет огромную роль. При прикармливании малыш будет предпочитать те варианты вкуса, которые ему уже известны с момента кормления грудью. Таким образом, грудное вскармливание – это не что иное, как «пробная пробежка вдоль полок супермаркета», как однажды выразилась микробиолог Лиз Элиот,

Вкусовые пристрастия могут формироваться и в ходе искусственного вскармливания. Дети, получавшие известное своим кисловатым вкусом гидролизованное питание (гипоаллергенные смеси), в дальнейших экспериментах предпочитали и более кислые фруктовые соки; а выросшие на соевом молоке младенцы предпочитали известный своим горьковатым привкусом яблочный сок. Кстати, дети, которые в раннем возрасте пили соевое молоко, впоследствии чаще демонстрировали интерес к брокколи, чем их ровесники, питавшиеся смесями на основе коровьего молока.

При этом в воспитании вкусового поведения, зависящего от продуктов питания, имеются, по всей видимости, так называемые фазы чувствительности. Так, гидролизованное детское питание очень просто ввести в меню младенца в течение первых четырех месяцев жизни. А вот после этого периода это сделать практически невозможно.

«Супердегустаторы»

Предпочитаемый детьми мир вкусовых ощущений в полной мере зависит также от *наследственных влияний*: около четверти жителей Центральной Европы можно назвать *супердегустаторами*, так как у них особенно большое количество вкусовых рецепторов горького вкуса на языке. Иначе говоря, горькое им кажется по вкусу еще более горьким! Вполне возможно, что некоторые особо капризные в еде дети относятся к этой группе людей. С другой стороны, у этой группы людей есть и определенное преимущество: они более четко ощущают различия в вариациях горького вкуса. И это объясняет тот факт, почему среди звездных поваров современности можно так часто найти этих супердегустаторов. У них также очень чувствительные вкусовые ощущения: даже слегка жирная пища воспринимается ими как неприятная еда. Поэтому ничего нет удивительного в том, что супердегустаторы (среди которых много представителей азиатских народов), как правило, являются людьми с очень стройной фигурой. Их индекс массы тела (ИМТ) во взрослом возрасте составляет в среднем всего 23,5 (по сравнению с 25,3 у остального населения).

Пристрастие к богатой белком пище также обладает наследственной составляющей. А вот сладкоежками, вопреки мнению многих родителей, по наследству вряд ли становятся.

Гадость!

Чтобы иметь возможность оценивать мир вместе со всеми его шансами и рисками, ребенку необходима еще одна своенравная программа отказов – отвращение.

Младенцы и маленькие дети заинтересованно играют с вещами, вызывающими у взрослых рвотный рефлекс: козявки, отрыжка, слизь любого рода, а тем более какашки – вовсе не «фу-фу» для младенцев. Только к окончанию третьего года жизни дети начинают отличать неприятные запахи от приятных и у них появляется чувство отвращения. Ближе к началу школы их предпочтения и антипатии к запахам сравнимы с аналогичными у взрослых. Также появляется и отвращение к некоторым продуктам питания. Во всех точках нашей планеты дети считают отвратительными одни и те же вещи. Причем неважно, результатом чьей деятельности они являются: шеф-повара известного ресторана или лесоруба.

Эволюционный смысл отвращения легко понять: чувство отвращения защищает от приема испорченной или отягощенной возбудителями различных заболеваний пищи. Но почему же в первые пару лет жизни у детей отвращение отсутствует? Может быть, это связано с тем, что до этого момента в наличии такого чувства для детей нет никакого смысла. Совсем маленькие дети ничего не могут поделать с тем, что они не контролируют свои испражнения и то и дело непосредственно соприкасаются с ними. А если вспомнить еще и об отрыжке как о неотъемлемом факте жизни младенца, то становится понятно, что вряд ли тут поможет наличие чувства отвращения. Маленькие дети никак не могут избежать факторов, вызывающих его.

Как дети становятся разумными едоками

В том, что касается питания, младший детский возраст равносителен периоду революции: ребенок переходит из безопасного, контролируемого матерью пищевой среды в полный угроз и опасностей мир. Если раньше безупречное в гигиеническом плане и оптимально подстроенное под потребности ребенка материнское молоко было основным продуктом питания, то с младшего детского возраста ребенку приходится утолять свое чувство голода в мире, где съедобное и несъедобное часто находятся рядом друг с другом. Чтобы выжить в этом мире, эволюция передала ребенку следующие правила:

- Предпочитай «пищу для выживания» – сладкую, богатую энергией «любимую еду», которая не только безопасна, но и дарит ощущение сытости.
- Ешь только то, что знаешь. Берегись горькой пищи. В ней могут быть большие количества ядовитых веществ.
- Если тебе приходится есть что-то новое, попробуй сначала лишь небольшое количество.
- Ешь то, что всегда едят твои родители, братья и сестры: так ты не ошибешься никогда.
- Не ешь больше никогда то, что однажды навредило твоему желудку.

Эти правила приводят нас к радикальному выводу, что дети неспроста так любят сладкую и жирную пищу, но критически относятся к овощам. Это *часть нормального развития* ребенка младшего возраста. Ведь ребенок, безоговорочно восхищенный овощами, фруктами и ягодами, в 99 % случаев из нашей истории просто не выжил бы!

Естественно, сегодня, когда полки супермаркетов надежно защищены от белладонны, а мы в наших небольших квартирах контролируем буквально каждый шаг нашего ребенка, эта программа кажется излишней. Но тело наших детей следует «разработанной» еще в первобытных лесах программе успеха, которая зарекомендовала себя на протяжении многих тысячелетий.

Позитивная роль пристрастия к лакомствам

А может, нам стоит с другой стороны посмотреть на вкусовые предпочтения наших детей? Описанные правила, как наши дети приучаются к тому, что можно съесть, являются собой историю успеха. Потому что они приводят к тому, о чем мы можем только мечтать – они в точности уравнивают спрос и предложение, причем в любой точке земного шара²!

При помощи этих простых правил можно даже компенсировать особые экстремальные условия. Так, есть острую пищу имеет смысл там, где продукты питания быстро портятся, так как острые приправы убивают бактерии и паразитов. Даже маленькие дети в Азии употребляют острые приправы в таких количествах, которые заставили бы европейца бегать с открытым ртом. Дети способны изучить даже более сложные правила: жители Анд, например, едят сорта дикого картофеля вместе с глиной, что помогает нейтрализовать ядовитые составляющие этих сортов.

Свет в конце туннеля

Но самым лучшим в этой программе является то, что она имеет обыкновение когда-то *заканчиваться*, просто со временем прекращает действовать. Чем более зрелыми стано-

² И то, чему они научились, остается на всю жизнь. Как тяжело расширить свои предпочтения в питании за рамки того, что было получено до школьного возраста, узнали на своем опыте европейские колонисты в Америке: они чуть не умерли от голода, так как отказывались питаться возделываемой там кукурузой.

вятся внутренние органы человека и чем больше дети изучают информацию об окружающем их мире, тем меньше становится их страх перед новыми продуктами питания. Дети взрослеют, и когда рост завершается, они едят уже даже и овощи.

В некоторой мере еда является одним из примеров того (а в этой книге мы рассмотрим много аналогичных примеров), что не все, что родителям мешает в их детях, следует рассматривать как некое «нарушение». То, что детям свойственна страсть к гурманству, когда-то было хорошо для их выживания, а значит, это является *частью нормального детства*.

Что создает для детей сегодня дополнительные трудности

Так называемые «сложные едоки» существовали во все времена. Иначе не было бы таких книжек про «малоежек». Однако если спросить опытных педиатров, то они скажут, что значение данной проблемы в последние двадцать лет сильно возросло. И это примечательно. В то время как холодильники становятся все полнее и все больше детей находятся в сказочных странах с кисельными реками и молочными берегами вместе со своими упаковками чипсов, шоколадными батончиками, телевизорами и айподами, все больше родителей заняты тем, чтобы защитить своих малышей, ложка за ложкой, от голодной смерти. Почему еда становится сегодня особенно сложным занятием?

Примеры не такие уж наглядные. Как мы уже увидели, примеры облегчают обучение еде: доброжелательные взрослые больше способствуют тому, чтобы дети пробовали различные виды пищи. Заметим: доброжелательные взрослые. В действительности же дети часто скорее противостоят использующим давление «вдохновителям» с благими намерениями или же стоящим над душой родителям, которые противостоят смертельным страхам, когда речь идет о их детях. Аналогичная ситуация возникает с бабушками, испытывающими самоуважение лишь в зависимости от того, съест их сокровище очередную ложечку или нет. Однако дети не реагируют на заботу или давление. Еда должна доставлять им *удовольствие*.

Проблема усложняется тем, что множество других примеров, облегчающих обучение еде, сегодня отсутствуют. Речь идет о старших братьях-сестрах, да и о других старших детях. Всем известно, что младшие дети будут с радостью все повторять за старшими. Это относится и к еде. Именно поэтому первому ребенку в семье, да и вообще детям в небольших семьях бывает особенно сложно.

Быстрое прекращение грудного вскармливания может иметь негативные последствия. Мы предлагаем сегодня нашим детям действительно очень напряженный план обучения, в соответствии с которым они должны научиться есть. У нас имеются четкие представления о том, в каком возрасте следует осуществлять прикармливание ребенка. И часто этот момент совпадает с моментом отлучения ребенка от материнской груди. Начало прикорма и прекращение грудного вскармливания для многих родителей представляет собой две стороны одной медали. При этом цель, которую родители перед собой ставят, часто состоит в том, чтобы заменить целиком некоторые приемы пищи питанием из баночек с готовой едой. Для некоторых детей такой «двойной пакет задач» (полное прекращение грудного вскармливания и одновременно введение в меню прикорма) проблематичен. Детям приходится быстро привыкать к бутылочке со смесью и готовому питанию из баночек, а у родителей легко возникает ожидание того, что новая форма питания вполне способна сразу заменить грудное вскармливание. Однако такая быстрая перестройка не дает ребенку возможности привыкнуть к миру новой пищи и новых вкусов в *своем* темпе. И хотя грудные дети в своих вкусовых предпочтениях часто мужественнее детей младшего возраста, но и им тоже надо как-то привыкнуть к новой еде. Если им предлагается готовое питание из баночек, то следует считаться с тем, что для

начала в любом случае будет сниматься проба. И этот этап «снятия пробы» может затянуться надолго. Особенно это относится к так называемым «более медленным» детям (которые, возможно, принадлежат в группе ранее описанных *супердегустаторов*). Как минимум для этой группы детей мягкое введение прикорма может оказаться более благоприятным: дети смогут потихоньку привыкать к новой пище при условии сохранения грудного питания.

На деле же мировой опыт показывает, что введение прикорма происходит с меньшим числом конфликтов в тех культурах, где материнское молоко и прикорм сочетаются друг с другом достаточно длительное время. Кажется, природа не учла, что маме в определенный момент нужно снова идти на работу!

Прикармливание по схеме оставляет меньше свободного пространства для собственного темпа. Индивидуальная гибкость теряется ввиду обычной у нас в стране жесткой схемы введения прикорма. Многие родители убеждены, что каждому месяцу жизни ребенка соответствуют определенные сорта овощей: на пятом месяце «разрешена» морковь, затем фенхель, затем цветная капуста и наконец кольраби. Однако дефицит гибкости в этой схеме сулит проблемы: что делать, если ребенок на пятом месяце жизни *не хочет* есть морковь?

Предложения для повседневной жизни

Попытаемся в конце данной главы рассмотреть заданные эволюцией правила не как некое обременение, а как помощь в здоровом развитии ребенка. Как мы в сегодняшних условиях можем способствовать тому, чтобы у детей развивались здоровые предпочтения в еде?

Во время беременности

Начнем с самого начала. Беременная женщина должна есть то, что ей нравится. Именно так она заботится о том, чтобы ее ребенок обладал широким горизонтом вкусовых предпочтений. При этом не следует позволять вводить себя в заблуждение тем, что при этом возможна аллергия. То, что, избегая определенных продуктов питания, можно воспрепятствовать развитию аллергии у ребенка, является просто мифом. Соблюдение обычаев многих традиционных культур имеет намного больше смысла: именно в них беременным достается наиболее разнообразная и приготовленная с наибольшими затратами пища.

Грудное вскармливание

Грудное вскармливание оказывает поддержку развитию широкого горизонта вкусовых ощущений у ребенка. В отличие от детских смесей, материнское молоко содержит заключенное в тысячах вкусовых нот послание: вместе с ним ребенок получает все богатство пищевого разнообразия, которое ему встретится в его дальнейшей жизни. Известно, что находившиеся на грудном вскармливании дети, матери которых питались разнообразно, позднее чаще пробуют что-то новое, чем дети-искусственники. При этом они более открыты и к овощам. Да и при кормлении грудью ничто не говорит в пользу скромной диеты: за некоторыми исключениями ограничения в питании в период грудного вскармливания не дают вообще ничего. Эти ограничения не позволяют улучшить ситуацию с коликами, а также не помогают предотвратить аллергию³.

³ Вопреки имевшимся ранее предположениям либо надеждам, аллергии не удастся избежать за счет того, что мать перестанет употреблять определенные продукты питания, например коровье молоко или куриный белок. Этот факт учитывают и новые директивы для педиатров. Подробности по теме питания и колик можно узнать из главы 6.

Прикорм

Начало прикармливания не следует слишком затягивать. По возможности следует начинать вводить прикорм еще в первые полгода жизни. Связано это с тем, что входить в разнообразнейший мир вкусовых ощущений лучше всего, когда горизонт этих вкусовых ощущений еще «открыт». Если вводить прикорм только в период с девяти до двенадцати месяцев, то следует опасаться ограничения возможностей знакомства с новыми вкусами.

Часто рекомендуют вместе с началом прикармливания использовать лишь небольшое количество известных продуктов питания. Это имеет смысл для некоторых детей с нейродермитом. А вот для здоровых детей вполне можно допустить настоящую «экскурсию» по кухне. Причем эта экскурсия не должна проходить по определенной схеме (сначала морковь, затем картофель и т. д.). Детям, находящимся на грудном вскармливании, надо дать возможность заново узнать известные им благодаря материнскому молоку вкусовые направления и принять их. Поэтому следует подумать о самостоятельном приготовлении прикорма в соответствии с вкусовыми пристрастиями матери, вместо того чтобы постоянно использовать готовые баночки с питанием.

«Принуждение»

Не следует оказывать давление при вводе прикорма. Далее будет обсуждаться так называемый эффект Гарсиа, который обеспечит в случае оказания давления длительное отторжение. Есть даже информация о том, что дети, родители которых оказывают давление в вопросах еды, в возрасте двух лет весят меньше, чем их ровесники, на которых такое давление не оказывается. К счастью, современный ассортимент полноценного питания настолько широк, что сегодня, чтобы поддержать здоровье ребенка, не приходится вести ритуальную битву вокруг шпината. Куда приводит принуждение наглядно демонстрирует пример в свое время одного из самых влиятельных людей на земле – Джорджа Буша-младшего, который после прихода к власти неожиданно пожаловался: «Я ненавижу брокколи. Я ненавидел ее, еще будучи маленьким ребенком, когда моя мама заставляла меня есть брокколи. Сейчас, когда я стал президентом Соединенных Штатов Америки, я абсолютно уверен в том, что я больше никогда в жизни не попробую ни единого кусочка этого продукта!»

Беспокойство также ничего не даст. Как мы видели, дети сумеют научиться большему путем *дружеского приучения*. Для них и в еде действует непреложное правило, смысл которого заключается в том, что только позитивные эмоции закрепляют изученное.

Против отторжения здоровой пищи поможет только родительская настойчивость. Конкретно это значит следующее: новые продукты питания, фрукты и овощи следует сначала предлагать совсем небольшими порциями, а в случае их отторжения в течение одной-двух недель все время ставить эти новые продукты на стол.

Что касается самой еды

Самостоятельное приготовление пищи намного полезнее по сравнению с уже готовой едой как для развития вкуса, так и для здоровья. В приготовленной на продажу еде всегда больше сахара и соли. К тому же у нее всегда немного больше энергетическая ценность. Чисто в эволюционном аспекте человек, по оценке биологов, настроен на энергетическую ценность в размере 107 килокалорий в расчете на 100 граммов продукта. Для гамбургера, например, этот показатель составляет 287.

Но как быть с очень консервативной вкусовой программой малолетних детей? Следует ли родителям заставлять трехлетних детей всегда есть макароны с соусом? Ни в коем случае! Ведь отказ от соуса, похоже, имеет определенный эволюционно-биологический смысл. Программа неофобии нацелена на *осторожность*, а не на *отказ* от всего, что не пройдет с первого раза! Следует в очередной раз повторить: в эволюционном плане ребенок настроен на сдержанность, однако у него есть и программа привыкания, которая открывает ему путь к «более сложным» продуктам. То есть нацеленная на узость вкуса программа неофобии уравнивается нацеленной на расширение вкусовой палитры программой привыкания.

Однако эта программа не работает автоматически. Ей нужен свой двигатель. И этим двигателем является голод: голод делает ребенка мужественным и заботится о том, чтобы палитра вкусового разнообразия постепенно расширялась. Голодные дети пробуют более широкий ассортимент продуктов, чем полусытые дети. Не случайно, если мы идем в супермаркет голодными, то уже ближе к кассе тележка с продуктами практически полная.

А как добиться того, чтобы дети садились за стол голодными? Очень просто. Надо давать им меньше еды *перед* приемом пищи. Даже всего 20 % потребляемых при среднем приеме пищи калорий достаточно, чтобы сильно уменьшить детский аппетит. Если вы сажаете за стол полусытого ребенка, не следует испытывать особых иллюзий. Следовательно, за 40–60 минут до еды детям следует давать либо нейтральные по калорийности напитки (лучше всего воду), либо несытный перекус в виде овощей или кусочков фруктов. Кстати, часто родители недооценивают воздействие, которое оказывают на ощущение сытости соки и подслащенный чай!

С точки зрения эволюции и биологии ответ на «вопрос о спагетти без соуса» будет следующий: да, дети должны иметь возможность быть привередливыми в еде, но с учетом *реальных условий*. Специально приготовленные «детские обеды» эволюцией не предусмотрены, а уступки в сторону сладкой пищи («чтобы съел хоть что-то») провалились еще несколько поколений назад. Дети настроены на то, чтобы на стол попадала еда, которую родители считают здоровой и вкусной. Ни один трехлетний ребенок не готов к тому, чтобы самостоятельно составлять список покупаемых продуктов. Стран с молочными реками и кисельными берегами в нашем эволюционном прошлом не было и в помине.

Доедать все до конца? Бабушкам и дедушкам будет тяжело принять тот факт, что цель «доедать все до конца» не входит в репертуар поведения детей младшего возраста с точки зрения эволюции и биологии. К тому же эта цель не способствует сохранению здоровья (с учетом того, что в окружающем нас мире порции – от шоколадного батончика до еды в ресторане – оказываются слишком большими даже для занятых на тяжелой работе рабочих). Больше информации на тему «Доедать все до конца» содержится в главе 3, в разделе «Размышления».

Всегда лучше осторожно рассчитывать порцию, исходя из размера тарелки. Добавку ведь положить всегда можно. Ну а если ребенок переоценил свои возможности, то еду можно отложить и оставить на потом.

Следует ли красочно оформлять еду? Если еда сервирована красиво и в соответствии с детскими представлениями, то это может способствовать радости при ее поглощении. Также будет разумным в соответствии с тем, что мы уже писали о развитии отвращения, отказаться от выглядящей действительно не очень привлекательно пищи (например, вареного шпината). Конечно, чрезмерного декорирования детской еды не требуется: «Голодный ребенок съест еду, даже если салфетка не очень подходит к скатерти», – говорит известный автор полезных советов Анна Вальгрэн.

Разрешать ли детям «жадно глотать» пищу? Любой человек, когда он голоден, склонен к тому, чтобы поглощать пищу поспешно. И это оправдано с точки зрения эволюции. Чем мы голоднее, тем важнее для нас взять из того, что предлагается, максимум. Ведь кто

знает, когда будет следующая удобная возможность поесть и как долго нам никто не помешает. Но разве для здоровья не будет полезнее, если есть медленно или даже, как иногда советуют, пережевывать пищу одиннадцать раз (или даже двадцать два или тридцать три раза)? С точки зрения эволюции это не имеет абсолютно никакого смысла. Если бы еда могла усваиваться, только если есть медленно или пережевывать двадцать два раза, то мы бы уже давно вымерли. Что же касается аргумента «если жадно есть, то наступит переедание», здесь эксперименты дают отбой тревоги. Молодые люди, которых во время экспериментов заставляли есть медленно, потребляли ничуть не меньше калорий, чем если бы они все проглотили за один присест. Естественно, мы не должны иметь ничего против того, чтобы сохранять ритуал внимательного приема пищи, и здесь родителям предоставляются все возможности для демонстрации достойного примера.

Питье

В вопросах питья следует принимать во внимание, что дети младшего возраста ввиду высокого уровня водообмена в организме (по сравнению с взрослыми) пьют относительно много. Во многих семьях устоялась традиция утолять жажду не водой, а различными безалкогольными напитками или соками. Потребление фруктовых соков у детей младшего возраста сильно возросло на протяжении последних двадцати лет. Чай, употребляемый регулярно после прекращения грудного вскармливания, тоже как правило, подслащен. Это может способствовать тому, что развитие вкусовых ощущений у ребенка приведет к постоянному ожиданию «чего-то сладкого». С другой стороны, напитки могут создать переизбыток калорий; педиатры исходят из того, что напитки с большой энергетической ценностью несут полную ответственность за проблемы излишнего веса у детей. Также есть подтверждение тому, что содержащаяся во фруктовых соках (прежде всего в яблочном) в большом количестве фруктоза способствует формированию неправильного процесса обмена веществ у детей. Бутылочка с соком, без которой сейчас невозможно представить, пожалуй, ни одну коляску с ребенком, все больше рассматривается педиатрами как путь к избыточному весу, диабету и прочим сопутствующим заболеваниям⁴.

С точки зрения эволюции единственным способом подавления жажды после прекращения грудного вскармливания должна являться вода. «Жидкое питание» в ассортименте человека имеет лишь в одном виде – в форме материнского молока. Исключением являются лишь те немногие популяции человека, которые на протяжении последних нескольких тысячелетий спокойно переносят также и животное молоко (см. больше об этом в главе 3). Собственно, на деле никто против одного или двух стаканов молока не возражает – в качестве перекуса, но не в качестве дополнительной жидкости для подавления жажды.

Следует ли постоянно напоминать детям о питье, потому что иначе они будут «обезвожены» или что-то еще? Такое опасение в последние тридцать лет все чаще появляется в репертуаре родительских забот. Но с точки зрения как эволюции, так и биологии, оно совершенно не оправдано. С самого младшего возраста чувство жажды заботится о том, чтобы дети пили достаточное количество воды. Как минимум со здоровыми детьми это функционирует абсо-

⁴ Само слово фруктоза (фруктовый сахар) кажется достаточно «здоровым» и она, фруктоза таковой и является, если потребляется как часть фруктов, где она встречается в натуральной форме. Если же потреблять фруктозу в высоких концентрациях, например, в яблочном соке или даже в качестве составной части используемого во многих сладостях и напитках *high fructose corn syrup* (HFCS) – кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, то обмен глюкозы может в долгосрочной перспективе измениться и она станет менее чувствительна к вырабатываемому человеком инсулину, чтобы поддерживать в норме обмен веществ. Это может, в свою очередь, дать толчок развитию избыточного веса и возникновению сахарного диабета.

лютно надежно. Врачи-нефрологи также говорят: если вы будете пить больше, чем того требует жажда, то для здорового человека это не будет иметь вовсе никакого эффекта⁵.

Правильным является утверждение о том, что маленькие дети (и в особенности грудные) не могут так хорошо «сберегать» в организме воду, как старшие. Это связано с тем, что их почки не могут пока обеспечить правильную концентрацию мочи. Поэтому грудным детям нужно пить чаще. И природа об этом позаботилась: в естественных условиях в первые два-четыре года жизни у маленьких детей свободный доступ к груди, а значит, и возможность регулярно пополнять запасы организма необходимым количеством жидкости. Неудивительно в связи с этим, что грудные дети летом чаще прикладываются к груди, чем зимой, а также что частота кормления сильно различается в различных климатических зонах земного шара. Дети младшего возраста (приблизительно с трех лет) могут уже куда лучше адаптировать свое «водное хозяйство» к временами колеблющемуся предложению. Их тело, так сказать, уже подготовлено к тому, чтобы обходиться имеющейся водой, переходя от одного источника к другому. Следовательно, здоровых детей не следует круглосуточно снабжать жидкостью и постоянно напоминать им о том, что необходимо попить! Если во время прогулки бутылочки воды с собой не будет, то не произойдет ничего страшного. Ребенок компенсирует образовавшийся дефицит при первой же возможности. Соответственно, и в туалет дети младшего возраста ходят то чаще, то реже. Пауза в несколько часов между посещениями туалета является совершенно нормальным явлением.

Позиция родителей

Некоторыми убеждениями родители сами себе противоречат. Что касается аппетита, они часто ожидают больше, чем дети могут «себе позволить» (более подробно см. в главе 3, раздел «Размышления»). С точки зрения эволюции родителям можно лишь посоветовать *не считать* аппетит или потребление детьми овощей мерилom того, насколько они (родители) хорошо справляются со своими обязанностями.

Утешение родителям избирательных в еде детей кроется в результатах исследования, которые говорят о том, что «плохие едоки» хотя и потребляют меньше фруктов и овощей, но также потребляют меньше жира и сладостей. И пусть у них из ушей не лезут витамины, но менее здоровыми, чем другие дети, они не являются, да и растут они вовсе не медленней. А вот что важно, так это то, что они реже страдают от избыточного веса.

Ну и в заключение еще несколько слов о «выступающих ребрах». У нас, может, кое-чего и не хватает, но вот уж качественной еды точно всегда в достатке. Совершенно нормальным явлением в младшем детском и дошкольном возрасте является то, что жировые резервы организма сокращаются: жировая масса ребенка в возрасте от пяти до шести лет достигает минимума. То, что выступают ребра, предусмотрено эволюцией и вовсе не является признаком недоедания.

⁵ Здоровые люди потребляют в ходе различных экспериментов ровно такое количество воды, которое им необходимо для вывода продуктов обмена веществ. То, что профилактическое питье воды может привести даже к противоположной от намечаемой цели, показывает ставшее известным исследование, проведенное во время Бостонского марафона. У тех бегунов, которые в качестве профилактики много и часто пили, после бега часто происходило нарушение водного баланса и баланса электролитов! В ответ на жалобы многих родителей на то, что их дети с точки зрения педиатрии слишком мало пьют, следует сказать, что, по заключениям медиков, у немецких детей не наблюдается эпидемии камней в почках, и нет подтверждений тому, что встречающиеся у детей запоры вызваны потреблением слишком малого количества жидкости. В последнем случае, как правило, на переднем плане находится тип твердой пищи и неблагоприятные привычки дефекации.

Размышления

Незрелость как преимущество

В этой главе мы сумели увидеть одно интересное обстоятельство: дети часто ставят под сомнение укоренившиеся в сознании родителей догмы, на что имеются соответствующие основания. Да, они тут же закрывают рот, стоит к нему только поднести ложку с овощами. Да, они охотнее едят сладкое, пусть даже это и не самое здоровое питание. Да, они жадно проглатывают пищу, когда они голодны. В прежних условиях все это было рецептом жизненного успеха, это помогало детям выжить. Ведь природа не могла предположить, что когда-то дети будут жить в благоустроенных квартирах, где не будет ядовитых растений и грибов. Что условия, в которых они будут жить, будут похожи на чудесную страну с молочными реками и кисельными берегами, где полки в магазинах в буквальном смысле ломаются от всяких вкусностей.

В последующих главах нашей книги мы направим более пристальный взгляд на другие аспекты развития ребенка: на сон, крик или на (совершенно излишние?) приступы гнева. И даже в этих случаях мы будем находить обоснования часто удивительно «неразумного», на наш взгляд, поведения детей. Однако сначала было бы неплохо лучше представить себе маленьких героев этой книги и пронаблюдать их развитие, так сказать, с высоты птичьего полета.

Дети – это не взрослые с изъязом

Причина, почему не умеют разговаривать младенцы, известна давно: они не умеют говорить, потому что им попросту абсолютно нечего сказать! Так считал влиятельный голландский педагог Фратер Ромбу, взгляды которого были созвучны его времени, когда детей считали некомпетентными и несовершенно существами⁶.

И только в течение последних десятилетий данный образ был полностью разрушен. Стало ясно, что даже грудные младенцы обладают некоторыми способностями, о которых взрослые могут только мечтать...

Например, они умеют узнавать лица. Если показать грудному ребенку картинки с мордами разных обезьян, то он уже вскоре сможет без чужой помощи отличить их друг от друга. А вот взрослые здесь, пожалуй, спасуют: обезьяна для них и есть просто обезьяна. Грудные малыши также лучше различают лица представителей других культур, а для взрослых один китаец, как правило, всегда похож на другого, особенно если эти взрослые с китайцами нечасто общаются. Дети со своим невысоким уровнем интеллектуального развития способны успешно изучать сложные иностранные языки (например, русский, немецкий или суахили) намного быстрее любого взрослого лауреата Нобелевской премии.

Они даже способны изобретать новые языки: если собрать несколько детей из разных языковых сред вместе, то в результате мы будем иметь не вавилонский языковой хаос, а наоборот, некий новый язык. Во многих районах Карибского бассейна, куда в свое время прибывали переселенцы из самых разных стран мира, сегодняшние языки, существующие под общим названием «креольский», появились во многом благодаря детям. Именно дети во время совместных игр создали полноценный язык со своей грамматикой, который затем стали использовать и взрослые. По мнению филологов, только дети способны интуитивно понять логику языка и создать, исходя из получаемой информации, новые структуры предложений и слов, иначе говоря, новый язык.

⁶ У данной оценки давняя традиция: даже первобытные народы при искривлении ножек у новорожденных привязывали малышей к доскам, чтобы исправить этот недостаток. Кстати, это была также довольно распространенная традиция у античных греков и римлян.

Следовательно, сейчас самое время увидеть *сильные стороны* детей. Что касается отсутствия речи, нашелся один эксперт, выступивший на стороне детей. Как сказал биолог Мидас Деккерс, после своего рождения ребенок хотя и не столь умен, чтобы разговаривать, «однако он достаточно хитер, чтобы по этой причине избегать речи».

Незрелость – это огромный потенциал

Деккерс обобщил новый образ ребенка в следующих словах: «Грудной ребенок может все, что он должен уметь». И действительно: если бы в детях было недостаточно умений, для решения жизненных задач и задач их текущей ступени развития, то человечество уже давно бы вымерло. Дети не являются на четверть, на половину или на три четверти готовыми взрослыми – они представляют собой на сто процентов готовых к жизни грудных детей, на сто процентов готовых к жизни детей младшего возраста или даже на сто процентов развитых молодых людей!

Кстати, все начинается с анатомии. Так, например, гортань у грудных детей находится намного выше, чем у взрослых (в течение первых двух-трех лет жизни она расположена рядом с мягким нёбом). Благодаря этому вдыхаемый через нос воздух попадает напрямую в гортань, а оттуда в трахею. В результате грудной младенец имеет возможность намного лучше координировать во время еды сосание, глотание и дыхание, а пища при этом не попадает «не в то горло», что очень важно при кормлении грудью.

Незрелость – это предпосылка к обучению?

Поэтому, вместо того чтобы искать недостатки, попробуем-ка мы лучше взглянуть на огромный потенциал детей – на то, что они приносят с собой в этот мир, чтобы успешно справиться со своим развитием! С точки зрения исследования головного мозга данная перспектива суперактуальна. Специалисты по исследованию мозга просто гордятся незрелостью детей.

Нейробиолог из Ульма Манфред Шпитцер рассматривает зреющий мозг как некий тип «дидактического фильтра»: детский мозг может сначала изучить лишь простые взаимосвязи. Затем он постепенно расширяет свои возможности и обращается к более сложным вещам. Это значит, что мозг, *так как* он зреет, изучает сначала основы, принципы, а затем уже детали. При этом детский мозг обучается многим вещам намного эффективнее мозга взрослого человека. Вот что, например, говорит Шпитцер: «Если бы у детей при рождении мозг был таким, каким он стал впоследствии, то вероятнее всего дети никогда не смогли бы научиться говорить». Итак: с точки зрения взрослого человека дети могут быть недостаточно развитыми, но у них имеется то, что им необходимо для их дальнейшего движения по этой жизни. Они чертовски хороши в их амплуа «быть детьми»!

И даже у юношеского возраста есть свои преимущества

Это относится, кстати, и к подросткам тоже. Их мозг похож на стройплощадку, где работы ведутся прежде всего в передней лобной доле. Неудивительно поэтому, что в период пубертата молодежь практически неконтролируема, непреклонна и взрослым невероятно тяжело с ней! С точки зрения эволюции тут все продумано: «неуравновешенный» мозг тинейджера служил своим обладателям в течение многих тысячелетий хорошую службу, ведь в конце концов те, кто проходил через пубертат, сумели стать нашими предками!

Существует предположение, что мозг молодых обладает ровно тем, что ему необходимо, чтобы взять четкий курс в мир взрослых людей. Способность восхищаться, готовность к риску, способность быстро завязывать социальные контакты, способность и необходимость все и все-

гда искать – все это не было балластом, а являлось основой инновационного потенциала, предназначенного для человеческого общества. *Естественно*, что именно молодежь более пятисот тысяч лет назад сумела приручить огонь. Да и сегодня молодые способны «приручить» современные технологии намного быстрее любого взрослого. То, что сегодня молодежь все дольше по времени зависима от взрослого поколения, что сила ее, а также ее специфические возможности в обществе не используются, это все будет обязательно обсуждаться дальше.

Двойственное развитие

Это вовсе не значит, что дети *во всем*, что они делают, являются мастерами. Часть детской программы развития служит цели *подготовить* детей к их будущей жизни в качестве взрослых. И тут маленьким детям приходится начинать с малого. Мастерство и сноровка не даются просто так, их необходимо тренировать. Необходимо изучать письмо, счет, учиться читать по слогам, охотиться, ездить на велосипеде – все это предполагает необходимость тренировок и упражнений.

Другие же навыки просто сразу присутствуют, и они помогают ребенку справиться с окружающим его *современным* миром. Они, если так можно сказать, обеспечивают его выживание здесь и сейчас. Детей не нужно учить говорить. Приучаются к горшку они также самостоятельно. Таким образом, дети в их развитии выступают как в роли учителей, так и учеников!

Оптимистичная картина окружающего мира

Картина мира, в соответствии с которой дети являются не только «маленькими людьми, которые пока не научились быть взрослыми» (как изобразил это в карикатурном виде Мидас Деккерс), может помочь родителям понимать своих детей лучше.

Не всякое мешающее взрослым поведение детей является нарушением. Конечно, нам свойственно находить у маленьких детей *нарушение* сна, если дети не засыпают одни, а также *нарушение пищевого поведения*, если дети, по нашему мнению, не едят достаточно овощей. С точки зрения эволюции данное поведение «с нарушениями» является абсолютно осмысленным и рациональным: с его помощью дети ощущают себя в ходе эволюции «в своей тарелке» (уже только в одной этой главе было показано множество примеров этого).

Ослаблению напряженности в воспитательной практике должно послужить еще одно признание: обеспечивая и подстраховывая развитие здесь и сейчас, множество видов детского поведения привязано к определенному этапу развития человека, а значит, являются *временными явлениями*. Следовательно, они пройдут сами собой, нужно лишь только выждать! То, что дети не слишком жалуют овощи в раннем и среднем детстве, как мы увидели, является абсолютно нормальным явлением. Позднее ситуация сильно изменится и все будет выглядеть по-другому. Многие «мешающие» типы поведения исчезнут сами собой, без каких-либо воспитательных мер. Не следует отчаиваться, если вы как родители видите, что ваш ребенок кого-то бьет или даже кусает. Нет необходимости делать из этого выводы о том, что позже ребенок будет склонен к агрессии. Битье на нынешнем этапе развития относится к стандартному репертуару. Причем на следующем этапе развития оно снова будет «невозможным». Разве мы, будучи взрослыми, не хотели бы время от времени сменить *наши* жизненные идеалы и образцы для подражания?



Глава 2

Кормление грудью – наиболее естественное явление в природе?

Кто ест достаточно каши, тот всегда сыт. Это непреложная истина. В средние века в качестве используемой в детском питании кашицы использовали смесь следующего состава: хлеб или муку кипятили с водой или молоком, а иногда добавляли туда немного пива или меда. В некоторых местностях Центральной или Северной Европы такая каша в первые недели жизни ребенка часто заменяла ему материнское молоко.

Сразу возникает вопрос: насколько естественна для ребенка такая смесь? Разве не материнское молоко является от природы единственным пригодным для питания ребенка продуктом? Зачем в грудном молоке содержится амилаза – вспомогательное вещество, необходимое для переваривания *крахмала*, которого в материнском молоке нет? Если грудное вскармливание настолько жизненно важно, то почему этот самый естественный вид питания оказывается не всегда самым подходящим?

Большой раздел мы посвящаем решающему событию в «пищевой карьере» ребенка: прекращению грудного вскармливания. Существует ли «правильный» момент отлучения от груди? Всегда ли происходят неприятности в таких ситуациях? Может быть, существует рецепт, следуя которому, ребенок сам отучится от груди?

Гениальное изобретение

Если представить себе весь период существования жизни на земле как один день, то можно сказать, что грудное вскармливание было «изобретено» только на двадцать четвертом часу, а точнее – шестьдесят пять миллионов лет назад. Решающий и важнейший момент для почти четырех тысяч известных видов млекопитающих относится к тому времени, когда эпоха крупных рептилий, динозавров подошла к концу. Возможность давать подрастающему поколению богатое различными полезными веществами питание непосредственно «от тела» сэкономила родителям много усилий. Теперь свежеспеченным родителям больше не приходилось с интервалом в несколько минут или часов добывать пропитание для своих малышей.

Но у этого гениального решения есть и свои недостатки. Теперь все стало зависеть от кормящей мамы – именно она несет все «затраты» по питанию детей.

При этом можно сказать, что человеческие мамы еще относительно дешево отделались. И хотя некоторые мамы вначале только и успевают менять грудные прокладки, относительно веса своего тела женщины вырабатывают менее одной десятой того количества молока, которое предлагают своим детям, например, грызуны⁷. Кстати, по содержанию калорий показатели человеческого материнского молока также довольно скромны. Например, молоко тюленя (жирность около 60 %) почти в пятнадцать раз питательнее материнского молока человека.

Сумасшедший труд?

Картинки кормящих матерей из различных фольклорных источников демонстрируют, что молоко при кормлении всегда идет без проблем. Немало педиатров также считают, что

⁷ Сравнительно небольшая потребность человеческого ребенка связана с тем, что рост детей распределен на много-много лет. Крысы, например, удваивают свой вес по сравнению с весом при рождении всего за шесть дней, а человеческому ребенку на это требуется сто пятьдесят дней (больше о стратегии роста человека см. в главе 17, в разделе «Размышления»).

кормление грудью является «интуитивным процессом», в котором все получается автоматически.

Природа в этом плане настроена несколько скептически, и тут приходится считаться с некоторыми затруднениями: отвечающий за запуск выработки молока после рождения ребенка гормон пролактин содержится в очень высоких концентрациях в течение четырех дней, и только потом уровень содержания этого гормона снижается.

Во многих культурах народы считают богатое иммунными веществами молозиво (коло-струм) непригодным для питания и поэтому не прикладывают детей в течение первых дней к груди. Народность кечуа из Перу вместо него дает родившимся детям чай и овощной бульон. В Индии и сегодня матери используют вместо молозива смесь из молочного жира (ге) и меда. А женщины на Бали используют молочную рисовую кашу. Народы эфе из Центральной Африки передают ребенка на кормление другой женщине, пока у самой матери не пойдет молоко. Живущее в близких к каменному веку условиях племя кунг из африканской пустыни Калахари приписывает молозиву вредное воздействие – они выдавливают его из груди, причем с печальными последствиями: смертность среди новорожденных там значительно выше, так как дети вынуждены обходиться без молозива.

Интуитивный пример

«Естественные умения» для налаживания процесса грудного вскармливания как будто живут сами по себе в людях. Имеются определенные интуитивные примеры. Новорожденный ребенок после своего рождения активен в поиске груди. Стоит его положить на живот к матери и не мешать ему, он почти всегда сам найдет грудь и начнет ее сосать.

Интересно, что ребенка чаще притягивает к себе левый сосок, чем правый. Возможно, это связано с биением сердца, к которому ребенок привык, находясь в утробе матери (развернутая дискуссия на эту тему будет в главе 14). И матери принимают в расчет это предпочтение: 83 % правшей и 78 % левшей среди матерей интуитивно держат ребенка с левой стороны. Неудивительно, что на большинстве полотен эпохи Ренессанса ребенок расположен с левой стороны. Дети даже куклу носят слева, а другие предметы они берут без каких-либо предпочтений стороны.

Однако в сравнении с основным значением, которое кормление материнским молоком имеет для выживания, интуитивная защита грудного вскармливания кажется явлением довольно скромным. Даже в традиционном африканском обществе в этой сфере (сфере грудного вскармливания) довольно часто встречаются проблемы. Так, исследователь африканских народов Кидд в 1906 году сообщал, что «если мать сама не может кормить грудью, то она готовит бутылочку из кожаного мешочка с отверстием и держит ее перед грудью таким образом, как будто грудью ребенка кормит она сама».

Все очень сложно!

По сравнению с другими млекопитающими грудное вскармливание у человека – довольно сложный процесс. В животном мире детеныши сами ищут грудь, и даже у большинства обезьян груднички просто тыкаются в мех матери и, обнаружив, начинают сосать. При этом мама-обезьяна может продолжать прыгать с ветки на ветку.

У человека все по-другому. Маме необходимо правильным образом истолковать сигналы, которые подает младенец, выбрать нужный момент, взять ребенка, приложить его подходящим способом, затем снова и снова перекладывать младенца, ощущать его состояние и так далее. Иначе говоря, грудное вскармливание у человека – это многоэтапный, сложный процесс со всеми вытекающими из него осложнениями и недопониманием, которые могут возникнуть.

Здесь также следует отметить, что грудь женщины по сравнению с остальными млекопитающими достаточно «непрактична»: она значительно больше, чем у других видов, сосать из нее не так удобно, по сравнению с другими млекопитающими, у которых соски для этого подходят больше⁸.

Но даже в животном мире грудное вскармливание не проходит на сто процентов инстинктивно, а основано частично на имитации или социальном обучении. У живущих в неволе обезьян наблюдается довольно много проблем с грудным вскармливанием. Например, мать-горилла, выросшая без контакта с другими кормящими матерями, держит первого родившегося детеныша у груди неправильно – затылком к соску. В этом случае у нее отбирают детеныша. Во время следующей беременности у клетки размещают в ряд кормящих грудью женщин, и горилла имеет возможность наблюдать, как правильно должна кормить женщина. После этого она сможет кормить грудью без проблем. Также гориллам-матерям в неволе демонстрируют видеозаписи кормящих грудью горилл в дикой природе.

Готовность, но не автоматическая

Все говорит о том, что кормление грудью вовсе не является автоматически срабатывающим рефлексом. Оно также не является процессом, который, как говорится, можно уладить «одной правой». Да, некоторые интуитивные моменты присутствуют, но тут необходима не только интуиция. Добрую часть процесса грудного вскармливания человеческим матерям следует хорошо *изучать* – и это объясняет то, почему иногда между ртом младенца и материнской грудью возникают проблемы. Биологи называют такое поведение «канализированным»: такому поведению относительно легко научиться, но не все получается автоматически.

То, что обучение играет большую роль, продемонстрировано не в последнюю очередь в том факте, что кормить грудью каждого последующего родившегося ребенка все легче и легче. В обучении помогают также советы других матерей, акушеров или консультантов по грудному вскармливанию.

Проблемы при грудном вскармливании

С другой стороны, для грудного вскармливания требуется и так называемая ситуационная готовность. Этому процессу часто мешают такие явления, как усталость, напряжение, страх, перегрузка. Психическое напряжение оказывает свое влияние как на ответственный за образование молока гормон пролактин, так и на отвечающий за галакторею гормон окситоцин. Стресс способствует застою молока, молоко может просто не течь.

Могут играть свою роль и прочие препятствия, из которых некоторые старые, как само человечество: болезненность сосков, втянутые соски, застой молока. Есть и новые проблемы. Прежде всего это относится к избыточному весу. Избыточный вес матери чреват в целом низким уровнем пролактина после рождения ребенка. Ввиду этого лактация может быть в некоторых случаях недостаточной. Кроме того, грудное вскармливание более крупной грудью и при большем расстоянии до ребенка осуществлять тяжело чисто механически. Забота матери о будущей форме груди относится также к тем препятствиям, с которыми современным жен-

⁸ Откуда происходит такое неблагоприятное согласование в соответствии с питательной функцией, никто не знает точно. Это может быть связано с тем, что женская грудь у человека – в отличие от других млекопитающих – служит не только целям питания, но и целям сексуальной рекламы. В любом случае фактом является то, что только человеческая грудь накапливает значительные количества жира и за счет этого выступает в качестве органа также и вне периода грудного вскармливания. Эволюционные биологи допускают, что формирование человеческой груди частично является результатом сексуальной селекции (см. главу 9), то есть она развивается не только в соответствии с критериями максимально эффективной питательной функции, но и в качестве привлекающего признака.

щинам приходится сталкиваться при принятии решения в пользу или против грудного вскармливания.

Не следует также недооценивать и *социальные воздействия*: заботу о кормлении питающегося грудью младенца родители не могут разделить между собой, а значит, кормящая мать сильно связана этим обстоятельством. Кормление грудью сегодня является настоящей помехой для работающей матери. Да и число кормлений у питающихся материнским молоком детей в целом больше, чем у искусственников, а это, в том числе ночью, – дополнительная нагрузка для матери.

Культурное влияние

Одной из популярнейших в США книг по грудному вскармливанию является книга *The Womanly Art of Breastfeeding* – «Искусство кормления грудью». Учитывая все вышесказанное, мы видим, что авторы книги очень правильно выбрали для нее название: то, что нам кажется совершенно «естественным», является на самом деле искусством. Как и в любом другом искусстве, в отношении кормления грудью имеется множество различных точек зрения. Как часто следует кормить, как долго должно продолжаться кормление, достаточно одной груди или нужно кормить из двух, следует ли давать детям свободный доступ к груди – на все эти вопросы в зависимости от страны, от времени, семьи, в зависимости от конкретной женщины мы всегда получаем различные ответы.

Свое слово хотят сказать и мужчины. В средневековые священники предостерегали кормящих матерей от того, чтобы они кормили грудью «с наслаждением» (интересно, что при этом имелось в виду?). Брузе, врач короля Франции Людовика XV, даже высказывался за принятие закона, запрещающего вызывающим сомнения матерям грудное вскармливание: по его мнению, через грудное молоко к ребенку мог перейти и плохой характер! Во «Всеобщем Прусском земском праве» 1794 года был окончательно законодательно урегулирован вопрос кормления грудью: муж женщины получал право решать, сколько времени она должна кормить ребенка грудью. А в племени фулани в Центральной Африке муж даже может развестись с женой, если она кормит грудью с недостаточной самоотдачей. Кто-то ухмыльнется над всем этим, но ведь так получается, что и сегодня мнение отца часто является решающим в вопросе о том, сколько времени матери следует кормить ребенка грудью. Об этом мы еще поговорим дальше.

Всё везде по-разному

Различия заметны уже сразу после рождения ребенка. В некоторых культурах ребенка первым делом прикладывают к груди матери. У нас же, например, во многих клиниках ребенка в первую очередь моют, затем обследуют, но, естественно, не так, как это происходит в Южной Африке у народности бавенда. Там зовут колдуна, который «по всему телу младенца, в том числе на родничках и на остальной части головы, делает надрезы и втирает некий медицинский порошок из костей черепа павиана... После этой процедуры мать наконец может впервые накормить ребенка».

Нас вовсе не удивляет, что вопрос кормления грудью снова и снова переосмысливался – и происходило это не только в промышленно развитых странах 1970-х годов, где кормящие грудью матери давно рассматривались как дикарки. В некоторых областях Северной Европы уже в XV веке была распространена ситуация, когда младенца с самого рождения кормили животным молоком или кашей. В XVIII веке те группы населения, которые отличались некоторым благополучием, охотно заменяли материнское молоко подслащенной водой. Детям это нравилось, но в итоге они (как это произошло в семье Вольфганга Амадея Моцарта) умирали от неполноценного питания. Во времена промышленной революции в городах был широко

распространен отказ от грудного вскармливания, связанный с тем, что многие матери устраивались на работу и оставляли детей на попечение другим женщинам, которые кормили детей молоком из бутылочки, а также прикормом. По оценкам ЮНИСЕФ, сегодня каждый год во всем мире умирают 1,3 миллиона детей, так как они не получают грудного молока. И даже в США с этим связывают и сейчас почти 750 случаев смерти грудных детей ежегодно.

Спор вокруг кормления грудью: как, как часто и как долго?

Почему мы часто встречаемся с совершенно разным отношением к вопросу о грудном вскармливании? Есть ли у детей от природы определенные ожидания? Разве природа не должна давать какую-то «естественную инструкцию» по кормлению грудью? Попробуем найти ответы на эти и другие вопросы.

Как часто?

Если сравнивать разные народности нашей планеты, то частота кормления грудью составляет в среднем от одного раза в пятнадцать минут до одного раза в течение шести часов. Даже в Европе различия между разными народами довольно существенные: мама из Копенгагена кормит ребенка в среднем 10,5 раза в день (то есть через каждые 2,3 часа), а вот мама из Востока кормит всего 5,7 раза в день (здесь уже пауза между кормлениями составляет 4,2 часа).

Но даже в каждой конкретной стране различия в кормлении от семьи к семье также довольно значительны. Некоторые мамы из Германии прикладывают ребенка к груди каждый час или даже чаще, а другие выдерживают интервалы от четырех до шести часов. Рекомендации педиатров находятся где-то посередине: восемь – двенадцать кормлений в течение суток.

А вот как часто дети в каждом конкретном случае «заправляются» молоком, зависит не только от существующих в обществе традиций. У каждого ребенка свои потребности в питании. Одни ведут себя как постоянно голодные «свинки», а другим нравится смаковать еду (об этом мы еще поговорим в главе 3 в разделе «Размышления»).

Большую роль также играет и то обстоятельство, насколько «близок» младенец к своей матери. Дети, которых мамы много носят на руках и которые спят в маминой постели, в целом получают молоко чаще. Поэтому нас не удивляет тот факт, что частота грудного вскармливания и в традиционных обществах сильно зависит от *рода деятельности* матери. Эта частота подвержена и сезонным колебаниям: если мамы много выезжают из дома (например, на полевые работы), то и кормят ребенка они реже.

Имеется мнение, что определенную роль играют и *климатические воздействия*. В очень жарком и сухом климате пустыни Калахари мамы из народности кунг прикладывают детей к груди в среднем каждые пятнадцать минут. В молоке для ребенка содержатся ведь не только калории, но и вода, а содержание воды в материнском молоке зависит от длительности кормления (чем дольше ребенок сосет грудь, тем больше жира в молоке). Следовательно, если дети сосут грудь короткое время, но часто, то содержание воды в молоке больше, и дети таким способом лучше утоляют жажду. Становится ясно, что потребление молока в жарких странах скорее управляется чувством жажды и дети в этих странах, соответственно, пьют чаще. А вот в северных широтах дети прикладываются к груди скорее из чувства голода, и им требуется меньше приемов пищи.

Решающую роль играет тип питания: питающиеся материнским молоком младенцы начиная с третьего месяца жизни в среднем требуют еду чаще, чем искусственники. И происходит это, к сожалению, в основном по ночам⁹.

Показанные взаимосвязи демонстрируют, что на вопрос о «лучшем» интервале кормления тяжело дать общий ответ – в наших широтах груднички хорошо развиваются с различными

⁹ Получающие кормление грудью дети переваривают материнское молоко быстрее, но принимают пищу по сравнению с детьми, получающими искусственное вскармливание как минимум с шестой недели жизни, более мелкими порциями, то есть они быстрее становятся сытыми. Недоедание они компенсируют прежде всего ночью.

интервалами кормления. Однако есть свидетельства того, что преимущественно обладают меньшие по количеству молока кормления, происходящие с большей частотой. Так, научные наблюдения показывают, что груднички реже страдают коликами, если их чаще кормить грудью. Еще одно преимущество более коротких интервалов между кормлениями состоит в том, что у матерей в этом случае меньше проблем с израненностью сосков. Эта довольно распространенная проблема может быть связана с тем, что дети после длительных промежутков между кормлениями пьют грудное молоко более жадно.

По потребности

Грудное вскармливание долгое время рассматривалось как часть воспитания. Так, примерно с 1920 года врачи в Германии рекомендовали применять регламентированное кормление грудью по часам, причем прежде всего как меру педагогического воздействия: «При организации пауз в кормлении речь идет не просто о важнейшем принципе регулирования питания, но и о первичном воспитании, осуществляемом с целью овладения таким явлением, как инстинкт», – писал один из первооткрывателей-педиатров профессор Черни в 1922 году в своем учебнике. Немного позднее, в 1934 году, «Управление общественного благосостояния» рекомендовало даже кормить грудью строго в 6, 10, 14, 18 и 22 часа, причем делать это следовало «всегда пунктуально». Сегодня педиатры снова рекомендуют в целом кормить грудничков всегда, когда дети подадут сигналы голода.

Тем, кто считает, что кормление по часам – это старинный обычай, следовало бы заглянуть в журналы, которыми в свое время пользовались их родители. В них часто были представлены такие практичные средства, как, например, часы *feedy*, обладающие довольно современным дизайном и показывающие не только время, когда был накормлен в последний раз ребенок, но и то, из какой груди он был накормлен. Все еще часто можно услышать, что регулярное кормление делает самого ребенка более «постоянным», препятствует тому, чтобы он был избалован. Таким образом, дух профессора Черни все еще живет всех живых.

В споре между альтернативами «по потребности» или «по часам» забывают о третьем моменте, исходя из которого все чаще принимается решение о кормлении: по возможности. «Во всех культурах, – говорит антрополог Сара Блаффер Хрди, – женщины подстраивают свою жизнь под потребности своих грудных детей, считая при этом своих детей способными на обратное взаимодействие». Так, например, женщины в высокогорьях Непала в зависимости от трудовой сезонной нагрузки кормят детей чаще или реже, что похоже на поведение современных матерей из Германии, которые, вернувшись на работу, кормят грудным молоком так часто, как это возможно в сложившихся обстоятельствах.

Естественно, более долгие перерывы между кормлениями всегда позволяли маме слегка ослабить «привязку» к ребенку. Однако какая из моделей является наилучшим решением для самого ребенка? Результаты исследований показывают, что для роста грудничка кормление грудью по потребности как минимум в первые недели жизни лучше. А вот после этого периода частота кормления не должна уже оказывать прямого воздействия на рост. Некоторые исследования также доказывают, что дети, которых кормили грудью по потребности, лучше учатся самостоятельно регулировать потребление пищи. Соответственно, они менее подвержены появлению излишнего веса.

Ночное кормление?

Кормление грудью – это как пакет услуг, включающий в себя некоторые приятные моменты, например физическую близость, компенсирующую время, которое уходит на другие обязанности: приготовление пищи, уборку, смену пеленок и т. п. Но есть и нечто менее пози-

тивное: грудные младенцы с удовольствием требуют еду по ночам, то есть именно тогда, когда уставшая мама набирается сил для приготовления пищи, уборки, смены пеленок и так далее...

С точки зрения эволюции, то, что грудные младенцы хотят есть и ночью, имеет свой смысл. Ведь ребенку следует постоянно снабжать свой быстрорастущий организм и мозг энергией. И тут нельзя упускать ни одной возможности. По факту практически все питающиеся материнским молоком младенцы, спящие рядом с матерью, обеспечены манной небесной и по ночам. Груднички, находящиеся ночью около мамы, потребляют на треть больше калорий, чем те, кто спит в своей кроватке. И, как мы увидим дальше, такие пристрастия отражаются и на архитектуре детского сна, то есть на его глубине: сон младенца как раз в первые три месяца жизни очень легок и постоянно прерывается фазами бодрости, когда грудничок может приняться за дело. То, что младенцы в возрасте трех месяцев спят без перерыва (как утверждают некоторые советчики), для детей, питающихся молоком матери, в корне *неверно*. Наблюдения показывают, что частота ночных пробуждений в первые шесть месяцев практически не уменьшается. На ночную «готовность сосать грудь» указывает и другой факт: дети, спящие ночью с пустышкой, спят менее глубоко.

Наблюдения показывают, что матери тоже готовы к ночным бдениям. На соответствующих видеозаписях можно заметить, что они выстраивают свой сон интуитивно в зависимости от потребностей грудного вскармливания: мама и ребенок во сне большую часть времени лежат лицом друг к другу. Стадии сна матери большей частью синхронизированы со стадиями сна ребенка – мама и ребенок спят вместе «глубоко» или «поверхностно» и часто одновременно просыпаются для кормления.

Вопрос, который неизбежно ставят отученные таким способом от сна матери: как долго это будет продолжаться? Попробуем сначала спросить не эволюцию, а других советчиков. И здесь мы обнаружим (кажется) оптимистичное послание: в возрасте шести месяцев обмен веществ у ребенка становится настолько стабильным, что он вполне может «обходиться без ночного доступа к пище». В качестве обоснования указывается следующее: уровень сахара в крови между приемами пищи снижается уже не так сильно, как у совсем маленького ребенка, малыш остается в «зеленой зоне» и без регулярной поставки калорий.

Как бы оптимистично это ни звучало, единственное, что это доказывает, – то, что ночные паузы в питании не становятся причиной проблем в здоровье. Но это не дает ответа на главный вопрос: обладает ли *преимуществами для грудничка* ночной прием пищи также и после первых шести месяцев жизни? Ожидает ли ребенок по-прежнему и ночью свою еду?

С точки зрения эволюции, в пользу положительного ответа на данный вопрос свидетельствует очень легкий сон. А при рассмотрении связи ночных кормлений с развитием мозга ситуация отказа от них выглядит несколько пессимистично. Хотя мозг после первых трех месяцев жизни и развивается медленнее, в период от двух до трех лет ему необходим достаточный прилив калорий, чтобы «финансировать» этот рост. В тех условиях, которые раньше были правилом, ночной прием пищи также был бы желателен и после первого года жизни.

Сокращение кормления

В условиях, когда кормление грудью не особо благоприятно сказывается на сне, начинается поиск различных путей и лазеек, чтобы это кормление сократить. Некоторые родители делают ставку на то, что насыщение организма пищей при кормлении из бутылочки держится немного дольше, чем при кормлении грудью. И это верно. Также верен и тот факт, что сон детей-искусственников не настолько легок, как сон детей, питающихся материнским молоком. Но можно уверенно констатировать: многие матери после отлучения ребенка от груди не наблюдают, что ребенок стал лучше спать. (Однако бутылочка молока на ночь нередко явля-

ется первым шагом на пути отлучения от груди, и вот тут кажущееся сокращение кормления приводит родителей туда, где они вовсе не хотят оказаться, – к питанию из бутылочки...)

Немного удлинить ночной сон, возможно, поможет пустышка. Благодаря ей дети удовлетворяют свои потребности в сосании. В условиях сегодняшнего изобилия это довольно приемлемая стратегия, хотя и тема «дезориентации» детей при сосании не так давно дискутировалась. Однако дискуссии закончились к удовлетворению всех сторон: дети, растущие с пустышкой, развиваются ничуть не хуже тех питающихся молоком матери грудничков, что развиваются без пустышки¹⁰.

Также следует заметить, что изобильное питание не помогает некоторым детям дольше спать. Более детально мы рассмотрим этот вопрос в главе 4.

Как долго следует кормить грудью?

При всех известных преимуществах, которыми обладает кормление грудью, не следует забывать, что даже это гениальное изобретение природы имеет свою цену: кормление грудью отнимает много сил¹¹. А также много времени. Практически любая кормящая мать когда-нибудь начинает жаловаться на то, что она больше *совсем ничего* не успевает.

Косвенные потери от грудного вскармливания также могут быть существенными. Ведь кормя грудью, мама решает на стиль жизни, который может противоречить другим ее интересам: в период грудного вскармливания она меньше работает, меньше заботится о других своих детях, меньше уделяет времени своему социальному окружению или личным отношениям. К тому же ее тело подвергается серьезной нагрузке, что не проходит бесследно. Неспорно говорят в народе, что каждый вскормленный грудью ребенок стоит одного зуба.

Еще одно обстоятельство, которое, возможно, не следует рассматривать как недостаток, но которое тоже стоит учесть: как минимум какое-то время мама не сможет забеременеть.

С учетом вышесказанного становится неудивительным, что продолжительность кормления грудью как у человека, так и у зверей представляет собой выражение *конфликта* между матерью и ребенком. И почти везде ситуация развивается похожим образом: ребенок хочет наслаждаться преимуществами грудного вскармливания дольше, чем мать готова мириться с его недостатками. О том, какие резкие формы может принять ситуация в связи с прекращением грудного вскармливания, мы увидим дальше.

Типичная для вида продолжительность кормления грудью?

«Кормление грудью матери продолжают обычно очень долго, так как молоко у них, похоже, не кончается», – писал этнограф Ирле в начале прошлого столетия об африканском племени гереро. Даже если такое обоснование и звучит весьма своеобразно, оно вполне подходит под те выводы, которые делают многие этнографы: в большинстве культур кормление грудью длится долго – намного дольше, чем к этому привыкли в западных странах.

В среднем, согласно данным имеющихся исследований, продолжительность грудного вскармливания у человека составляла в среднем тридцать месяцев. Заключение археологов также указывают на этот факт (о времени прекращения грудного вскармливания можно сде-

¹⁰ Это относится по меньшей мере ко времени вне неонатального периода. В течение первого месяца жизни по-прежнему не следует использовать пустышку, так как это может привести к отказу от груди.

¹¹ Кормящим грудью женщинам следует увеличить свое ежедневное потребление энергии в зависимости от возраста грудного ребенка на 25–60 %. Это не проблематично в сегодняшних защищенных условиях питания (напротив, многие женщины ждут с нетерпением снижения веса!), но в маргинальных условиях может возникнуть дефицит питания. Последний является даже правилом у многих наших ближайших родственников. Свободно живущие мамы-павианы, например, не могут удерживать свой вес в период грудного вскармливания, и смертность среди них повышена.

лать вывод по остаткам костей детей): находки, сделанные в местах обитания индейских племен в Южной Дакоте, свидетельствуют, что там прекращали кормление детей грудью в возрасте около двадцати месяцев. Аналогичные сведения содержатся и в Библии: согласно ее данным, иудейских детей отлучали от груди в возрасте двух-трех лет. Коран рекомендует продолжительность грудного вскармливания около двух лет. Вплоть до современной эпохи кормление грудью детей младшего возраста было совершенно нормальным явлением.

По сравнению с другими приматами даже этот период является скорее коротким. В зависимости от размера тела обезьяны кормят грудью от одного до семи лет, а человекообразные обезьяны – в среднем от пяти до семи лет. При этом – по крайней мере в дикой природе – продолжительность кормления грудью в рамках одного вида вполне предсказуема. А вот у человека даже между традиционными культурами в данном вопросе имеются довольно сильные различия. Так, в народности бофи в Центральной Африке ее представители, живущие собирательством, кормят детей грудью от тридцати шести до пятидесяти трех месяцев, а у живущих в непосредственной близости представителей другого клана период кормления грудью составляет до восемнадцати до двадцати семи месяцев.

Длинный поводок для человека

Почему настолько различается длительность грудного вскармливания у человека? Теория конфликта – один из важнейших инструментов эволюционной биологии – поможет нам разобраться в этом вопросе. Базовая гипотеза этой теории состоит в том, что средства и возможности (ресурсы) матери ограничены и при их распределении она должна принимать во внимание не только интересы *нынешнего* ребенка, но и интересы потенциальных следующих детей и, естественно, ее собственное стремление к выживанию. Только если она правильно сумеет распределить силы, она сможет выполнить ту программу, на которую настроены все живые существа – оставить после себя при заданных обстоятельствах максимально большое количество здоровых наследников.

Эта программа действительна для всех видов, неважно, идет речь о человеке или о мыши. Однако в том, что касается длительности грудного вскармливания, здесь имеются различные ответы: если у животных мать прекратит кормить грудью раньше, чем ее детеныш станет достаточно зрелым, чтобы самостоятельно находить для себя пищу, то малыш обречен на смерть. У человеческих матерей здесь в руках более длинный поводок: человеческого ребенка с определенного возраста можно будет кормить пищей для маленьких детей, которой изначально являлся, например, костный мозг или предварительно разжеванная еда. После происшедшей около восьми тысяч лет назад аграрной революции сюда добавилось животное молоко и все возможные виды зерновых каш. Ну а сейчас в наличии огромный ассортимент питания из баночек¹².

¹² Еще кое-что отличает человека от животного. Для матери животного настолько же неблагоприятно отказываться от грудного вскармливания слишком рано, насколько вредно *слишком* долго ждать этого момента. Ибо вызванные грудным вскармливанием гормональные изменения подавляют овуляцию (вызывают так называемую лактационную аменорею). Более длительное грудное вскармливание означает, таким образом, для матери животного возможный отказ от последующего потомства, что является «дорогим» с точки зрения эволюции решением. У человека все по-другому: грудное вскармливание обладает у человека меньшим влиянием на плодовитость, чем у зверей (даже если человеческая мать продолжит грудное вскармливание, она в среднем через двадцать месяцев после рождения ребенка будет снова фертильна – лактационная аменорея, таким образом, ограничена по времени). В то время как мать животного в интересах будущих детей должна как можно меньше кормить грудью, человеческая мать при определенных условиях может себе позволить больше инвестировать в нынешнего ребенка, не ставя одновременно на кон успех репродуктивной функции.

Осознанный расчет?

От чего же зависит, в какой момент мама захочет прекратить кормление своего, обладающего порой уже острыми зубками младенца?

С одной стороны, здесь решающее слово могут сказать традиции, хотя некоторые из них мы в полной мере даже и не осознаем. В зависимости от общества, в котором живут люди, нормальным может считаться прекращение грудного вскармливания как в возрасте четырех недель, так и в возрасте четырех лет (то есть имеет место разница почти в пятьдесят раз). Большинству жителей Германии не нравится видеть, как ребенок, который уже ходит в детский сад, все еще пьет грудное молоко. А во многих других культурах это так остро не воспринимается.

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.