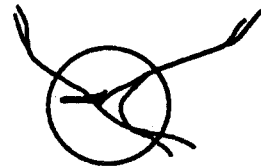


Элеонора Гройсман

ДОМАШНИЕ РОДЫ



Киев
«Полиграфкнига»
2000

ББК 57.16

Г 86

Гройсман Э.Н.
Г 86 Домашние роды. — К.: Полиграфкнига, 2000. —
128 с.: ил.

ISBN 966-530-068-7

Эта книга — размышление о таинстве зачатия, вынашивания, рождения ребенка и жизни с ним. Роды увиденны глазами ребенка, мамы и папы. Автор, непосредственный участник этих событий, реально и правдиво передает неповторимую атмосферу переживания родов в разных семьях. В непринужденной форме, живым языком автор описывает способы облегчения боли в родах, роды в воду и «на сушу», вскармливание ребенка грудью, закаливание и плавание малыша. Книга предлагает задуматься над несовершенством медицинских догм и обратиться к естеству и природе.

Книга адресована широкому кругу читателей.

ББК 57.16

Издание печатается в редакции автора

*Автор книги выражает огромную благодарность
Вишнякову Игорю за моральную
и финансовую поддержку*

ISBN 966-530-068-7

© Э. Гройсман, 2000

КАК ПРЕКРАСЕН ЭТОТ МИР

Здравствуй, дорогой читатель. Я приглашаю тебя в мир, о котором немногие знают, а попадают лишь те, кому суждено. Я живу в нем более шести лет и, очарованная увиденным и услышанным, иду все дальше и дальше по этому безграничному простору. Я люблю это стихийное и непредсказуемое пространство, в котором царит определенный порядок, до конца понятный лишь высшим силам. Для тебя, мой читатель, постараюсь стать добрым гидом-экскурсоводом. Если до сих пор ты знала о домашних родах из чужих рассказов или сплетен, то теперь увидишь внутреннее пространство этого мира.

За месяц до родов мужа Иры перевели работать в Киев. Ира приехала тоже. Рожать в роддоме им очень не хотелось, в родном городе альтернативы найти не смогли, а в незнакомом Киеве совершенно случайно — если бывают случайности — нашли способ осуществить свою мечту.

«Меня вело провидение. Я мчалась в поезде и глядела из окна грустными глазами, не понимая куда я мчусь, но интуитивно чувствуя, что не туда. И тут я увидела людей с веселыми глазами и поняла: вот то и те, кого я так долго и безуспешно искала. Я дергаю за стоп-кран. Выбегаю на улицу и сливаюсь в радостном потоке. Успеваю помахать вслед уходящему поезду и желаю всем пассажирам найти свое счастье. Спасибо за знания и энергию любви и доброты.»

Ира из Казани.

Я надеюсь, что тебе, дорогой читатель, тоже будет интересно. В этом мире можно поселиться, если ты планируешь иметь ребенка, а можно зайти в гости или на экскурсию, если вопрос беременности и родов для тебя не актуален. Одна 70-летняя женщина, у которой никогда не было детей, пересмотрев захлеб фильма о естественных родах, сокрушалась, что ей уже поздно рожать. До этого о родах она знала лишь по художественным лентам, в которых роженицы традиционно страдают и воют от боли...

Год назад я помогала рожать успешно продвигающейся по службе тридцатилетней женщине, твердо стоящей на ногах и чувствующей поддержку в лице мужа. В десятилетнем возрасте она посмотрела телевизионный фильм и ужаснулась тому, через что приходится пройти женщине, чтобы родить ребенка. Месяц девочку сотрясали истерики, она не могла ходить в школу. Успокоилась, только твердо решив, что детей у нее не будет. С годами, сделав карьеру и уступая желанию любимого заботливого мужа, Полина наконец решила на беременность. Страх родов по-прежнему преследовал ее. Мы подолгу разговаривали с ней о том, что беременность и роды — это не болезнь, а неповторимая страничка жизни семьи, время радостных ожиданий, самосовершенствования, укрепления своего организма, установления тесных контактов с малышом. Постепенно Полинын страх отступал, его место занимала тихая радость и сознание важности происходящего. В родах страха уже не было. Родовой поток увлек женщину в свою неповторимую стихию, а родные стены и присутствие близких людей вселяли уверенность. Полина родила девочку и не сомневается в том, что у нее еще будут дети.

В роддоме женщина все переживает сама. А в домашних родах у близких людей есть реальная возможность облегчить участь женщины, приобретая при этом свой уникальный опыт. Часто мужчины, пережив появление своего ребенка вместе с женой, говорят, что это самое важное и «стоящее» событие их жизни.

Оля с трудом привела Максима на занятие, он упирался: не мужское это дело — роды, ваше бабье, вы и разбирайтесь. После занятия он долго жал мне руку. Говорил, что приятно удивлен и рад знакомству. На следующий день после совместных родов с женой примчался на встречу пар с цветами, подхватил меня на руки, закружил по комнате, потом отпустил и сделал колесо. Глаза Максима светились от радости, и ребята окрестили его «ясное солнышко».

Домашние роды меняют даже консервативные взгляды бабушек. Лена, тяжело кряхтевшая на потугах, после родов извинялась за то, что кричала. «Разве ж это крик, разве ж крик. Ты криков не слышала. Я из роддома троих принесла, а если бы мне счастье так рожать, наверно бы десятерых нарожала». И бабушка заплакала от счастья, целуя то внучка, то невестку.

С дедушками мне приходится общаться редко. Но одного дедушку я не забуду.

Второй этап родов шел непросто, и я упрашивала роженицу собрать все силы. Все устали, но отдых нас ждал только после рождения малыша. Тут в комнату зашел дедушка, отец Иры, и в считанные секунды «построил» дочку: «Если дома не сможешь, нигде не сможешь, слушайся и делай, что говорят». Через несколько минут мальчонка родился. За чаем дедушка рассказал свою историю. У его матери были трудные роды. Когда ее привезли в роддом, врач сказал, что спасти сможет только одного: или ребенка или мать. И посоветовал обратиться к уже не практикующей старой бабке — повитухе. Мужчины перенесли роженицу на одеяле через покрытое льдом озеро в дом бабки. Там, спустя несколько часов, появился здоровый малыш, а его мать смогла впоследствии еще иметь детей.

Даже домашние животные не остаются равнодушными. Лесси очень повзрослела, увидев роды хозяйки, прониклась любовью к малышу. Маша обрела в ее лице заботли-

вую «няньку», с которой она без страха оставляет ребенка, выходя в магазин. Вообще животные реагируют очень индивидуально, хотя некоторые закономерности я все же выделила. Рожавшие самки к процессу относятся более философски, не рожавшие чаще нервничают. Процесс интересует всех, настырные мордашки кошек и собак все время высовываются, чтобы понаблюдать за происходящим.

Вездесущие соседи тоже не прочь посудачить. Оля с Вовой выросли в одном дворе. После домашних родов муж с балкона разогревал соседей, медленно, со вкусом настраивая их на предстоящую «пресс-конференцию» с молодой мамой. Затем выходила долгожданная Ольга. Она расширяла кругозор жителей двора красочным рассказом о домашнем рождении девочки и нестандартных методах ухода и кормления. Кто знает, может искренний интерес большой дворовой аудитории подтолкнул юную бизнес-леди к созданию издательства, которое успешно выпускает и реализует книги по вопросам материнства.

КТО РОЖАЕТ ДОМА

Говорят, что к принятию решения рожать дома пару подводит ребенок. У меня было несколько случаев, подтверждающих это мнение.

Лариса собиралась рожать в роддоме. Срок родов наступил, но ребенок не торопился появляться на свет.

Роддом, где она планировала рожать, закрылся на мойку, а знакомая из другого роддома уволилась. Лариса позвонила в слезах, не зная, что делать: перенашивает уже почти две недели, в чужие руки отдаваться не хочет. Дома же рожать боится. Мы говорили до поздней ночи, я старалась успокоить женщину и вселить в нее уверенность в ее силах и благополучном исходе родов, где бы она ни рожала. Лариса воспряла духом и к концу

разговора ощутила первые легкие схватки. В девять утра она позвонила и сказала, что всю ночь были схватки, но утром, как только она начала собираться в роддом, снова наступило затишье. Лариса решила пару часов подождать и попросила разрешения еще раз позвонить. До полудня схватки не возобновлялись, она звонила в роддом, и ей ответили, что без четких симптомов ее не примут. Я объяснила Ларисе, что если ее не принимает ни один роддом, то стоит задуматься, надо ли ей туда. Она с надеждой в голосе поинтересовалась, возьму ли я ее без ярких признаков родов. Я ответила, что ей достаточно принять четкое решение и успокоиться, и роды не заставят себя долго ждать. Как и вчерашний разговор, этот закончился появлением схваток, только уже более сильных... Вечером, держа малыша на руках, Лариса плакала то от радости, то от ужаса при мысли о том, что могла бы сейчас быть в больнице: «Спасибо ребенку, что он принял решение за меня».

Предыдущая беременность Зои закончилась неудачно. Ребенок был семимесячный и, несмотря на старания врачей реанимационного отделения, не выжил. В таких случаях пару может утешить только рождение другого ребенка, и, выждав полгода, Зоя опять забеременела. Я несколько раз видела ее в бассейне. Она была угловатая и настороженная. За три недели до родов она неожиданно обратилась ко мне с просьбой подготовиться к родам. На следующий день перед занятием я была приятно удивлена, как изменилась Зоя. Угловатость и колючесть уступили место женственности и плавности. Я отметила про себя, что беременность украсила, наконец, эту женщину, и теперь можно быть за нее спокойной. Перед началом разговора пара предупредила меня, что рожать собираются только в роддоме и хотят узнать, как там правильно себя вести. Я рассказала им все, о чем они просили, поставила фильм «Мягкие роды — возможность выбора» и вышла в соседнюю комнату по-

звонить. Вернувшись через несколько минут, я остановилась в дверях в недоумении: телевизор был выключен, свет по-прежнему не включен, а ребята ходили по кругу друг за другом. Оказалось, что Зоя, почувствовав какое-то неудобство, посмотрела на прокладку и увидела кровь. Я предложила осмотреть ее и констатировала, что через несколько часов малыш появится на свет. Зоя поглядела на мужа: «Я знаю только, что в роддом я не хочу». Юра облегченно вздохнул, сказав: «Думал, придется уговаривать рожать дома». Через четыре часа мы родили маленького мальчика в ягодичном предлежании и с двойным обвитием пуповины на шее. Всего за две потуги он появился на свет, не успев почувствовать удушья от пуповины. Никогда не забуду, какой светящейся и женственной была Зоя, держа новорожденного на руках. Такая же прекрасная она была всю следующую беременность, с первого и до последнего дня. В этот раз сомнений, где рожать, не было. Сейчас у двухлетнего Женьки есть двухмесячная сестричка.

К счастью, принятие решения о том, какими будут роды и где они будут проходить, в последний момент — редкость.

Как правило, решение вызревает во время беременности задолго до срока родов. Хотя есть женщины, с детства уверенные в том, что их роды будут проходить в естественной обстановке. Марина в седьмом классе увидела фильм о водных рождениях по методике Игоря Чарковского и поняла, что это способ для нее. Ее малышка родилась в ванну.

Часто естественный способ родов выбирают люди, ведущие здоровый образ жизни, натуралисты, увлеченные йогой и различными техниками самосовершенствования, альпинисты и спелеологи, горнолыжники и пловцы, а также музыканты и бизнесмены, врачи и учителя. Верующие в Бога или в свои силы, совсем юные и те, кому за тридцать и даже за сорок. Чаще удачные дружные семьи, но есть и

самостоятельные женщины. В общем, очень разные люди, которых объединяет желание родить и вырастить здорового ребенка, дать ему лучшее из того, что в родительских силах.

ДАВАЙТЕ ВЫНАШИВАТЬ ВМЕСТЕ

На мой взгляд — и это подтверждает мой шестилетний опыт — более 90% успеха беременности и родов не в медицинских диагнозах, а в настрое на беременность.

Часто женщина во время беременности не покупает и не шьет вещей для ребенка, не общается с ним, еще не ощущает себя матерью. Ребенок, девять месяцев живя внутри мамы, не чувствует своей нужности.

На самом деле, беременность (в наше время бывающая не столь уж часто) — удивительный период сакральной, интимной жизни пары. Женщина и мужчина уже отец и мать, и у них уже есть ребенок. Нет только забот, зачастую утомительных — мокрых пеленок, громких криков, ползунков и шапочек. Малыша не надо возить в коляске и носить в рюкзаке, он пока помещается у мамы в животе.

Понимание хода беременности и ощущения вкуса к ней решает многие проблемы, связанные со здоровьем матери и вынашиванием плода. Даже при сложных диагнозах и неблагоприятных медицинских прогнозах позитивный настрой позволяет благополучно выносить и родить ребеночка.

Валю, коллегу из Запорожья, я считаю своим учителем. Мы встретились через полтора года с начала моей практики. Мне приходится заслуживать учителя. Учителя приходят ко мне, когда есть значительные свои наработки, и появляется большая необходимость сделать следующий рывок на новый уровень профессионализма.

Так вот, Валя помогает своим девочкам вынашивать ребенка при привычном невынашивании и угрозе срыва удивительным образом, который созвучен ее мироощущению. Она вместе с женщиной вышивает рубашку для ребеночка. Во время вышивания они поют песни: народные, колыбельные — любые, какие по душе. Ребеночек, для которого вышивается эта рубашечка, не уходит. Если малыша сильно ждут, очень любят, то уходит ему просто незачем.

Я помогаю парам с привычным невынашиванием с помощью методики свободного движения, позволяющей глубже почувствовать свое тело, принять его и полнее ощутить жизнь внутри себя.

Во время угрозы прерывания беременности для женщины может оказаться важнее наладить потеснее контакт с ребенком, с мужем, чем отправиться на профкойку в больницу. Женщина в больнице, к сожалению, часто отдаляется от своего малыша. Начинает относиться к ситуации как к болезни, спрашивая у врачей, какие еще уколы и капельницы можно сделать, какие таблетки съесть. Ира, сбежавшая под расписку с профкойки, рассказывала, что все беременные получают одинаковое лечение. Раз в неделю женщин собирают в зале на лекцию. Там Ира услышала: «Не вздумайте семимесячных рожать. Никто вам их спасти не будет. Здесь вам не Америка. У нас и доношенные не все выживают».

У Оксаны тоже осталось неприятное воспоминание о сохранении: «Я попала на сохранение почти случайно — заподозрили что-то по урологии. Когда я пришла в больницу, уролог ничего не обнаружил, но врачи не успокоили, ничего не объяснили — фактически предложили выбор — или уходи, или ложись; и я решила, что может быть стоит лечь в больницу — на всякий случай. Так вот, впечатление очень неприятное. В гинекологии, где женщины лежат, в том числе после тяжелых операций, горячей воды нет вообще, холодную выключают, на все отделение один

туалет, в который всегда очередь и который периодически затапливается; кушать ничего из того, что там предлагают, невозможно — это все просто ужасно... Безразличие врачей... Все препараты приходится покупать самому... Доверять такому учреждению и таким людям просто неразумно, тем более доверять своего ребенка...»

Оксана и Коля.

В семинаре родовой канал перед прохождением «ребенком» самого канала, он готовится к родам вместе со своей «мамой»: мирно раскачивается в материнских объятиях, воссоздавая пребывание внутри материнского лона в первой матрице. Когда я готовила «ребенка» к прохождению канала, одна женщина очень громко «рожалась». Она иступленно орала: «Это никогда-никогда не кончится! Спасите! А-а-а!» И я явственно ощутила, что не могу воссоздать беременность, не могу дать спокойствие и уверенность в благополучном исходе родов своему «ребеночку». Только когда женщина «родилась», и крики смолкли, я опять смогла войти в свою роль. Я подумала о том, как трудно лежать «на сохранении» в роддоме, где у одних женщин происходят выкидыши, и они безутешно плачут, другие рожают, не будучи подготовленными к этому процессу, и потому дико орут. А кроме этого на некоторых этажах роддома делают аборт и вызывают преждевременные роды с целью погубить зародившуюся жизнь. В общем, это тяжелое соседство, на мой взгляд, очень мешает сосредоточиться на удержании своего ребеночка.

Многие женщины психологически тяжело воспринимают пребывание на сохранении, другим по духу противоречит шаблонный больничный подход с обилием медикаментов. Профессор А.Ю.Ратнер на основании многочисленной практики заключает: «Широкие массы женщин должны быть предупреждены о крайней опасности применения любых лекарств во время беременности». При сложном протекании беременности можно помочь, используя альтернатив-

ные немедикаментозные методы лечения в домашних условиях. Подбор средств в этом случае уникален для каждой женщины. Во многом успех этого ведения беременной в нашем центре (даже не хочется употреблять слово «лечение», так как данный подход намного шире) — заслуга Ольги, врача-гинеколога по призванию. Она умеет увидеть не только медицинскую проблему, но и внутренний мир женщины, глубинные причины возникшего положения.

Парам, у которых ранее был выкидыш или имеется угроза прерывания настоящей беременности, мы предлагаем: давайте вынашивать вместе! Группа беременных — дружный коллектив единомышленников. Здесь все хотят, чтобы их ребенок появился на свет благополучно и родился здоровым. У пар, которые занимались на курсах, еще никогда беременность не прерывалась преждевременно.

Сейчас Светиной девочке два года. Со Светой я познакомилась на психологическом тренинге за три года до того, как она пришла на курсы для беременных. Света запомнилась мне худой, остроугольной, колючей, с хрипловатым мужским голосом. Она несколько лет не могла забеременеть. Затем один раз зачатие произошло, но преждевременно открылась шейка матки и выпятился околоплодный пузырь. Излитие околоплодных вод на шестом месяце беременности привело к преждевременным родам нежизнеспособным плодом. После этого — опять несколько лет беспросветного бесплодия. Свете было уже 34 года, она не находила себе места, искала внутреннего покоя на психологических курсах. Но все равно не могла спокойно проходить мимо детских площадок, слышать детские голоса и смех. Себя она чувствовала ущербной, а свою семью «недоделанной». В тридцать семь лет она успокоилась, поняла: не судьба, значит у нее другое предназначение и ей не суждено иметь детей. И, как только она расслабилась, беременность наступила. Факт удивительный, но закономерный. Беременность и роды — это физиологические явления.

Чем больше мы пытаемся контролировать эти физиологические процессы сознанием и интеллектом, тем сложнее они протекают. Если же мы отпускаем свое тело, даем физиологическим процессам происходить беспрепятственно, они проходят намного естественнее и лучше. Света настолько сильно ждала беременности, что сама блокировала в себе эту возможность поставленной сверхзадачей: «надо». И через это «надо» не получалось то, что хотелось.

Света пришла на курсы на маленьком сроке, пришла довольно настороженная. Я очень обрадовалась ей и начавшим происходить в ней переменам. Ее муж-медик всячески ее оберегал, и она тоже сильно трепетала: столько беспросветных лет напряженного ожидания, долгожданная беременность, может быть уже последний шанс. Поначалу Света была очень осторожной. Несколько раз за месяц просила осматривать шейку матки. А потом почувствовала вкус беременности, обрела покой, стала женственной. Ей очень нравилось посещать сауну и бассейн. В последний месяц перед родами Света полностью расцвела. Роды прошли очень успешно. Родилась толстая очень складненькая четырехкилограммовая девчушка. Света рожала в воду. Эта среда стала для нее естественной и любимой за время беременности. Света с мужем обрели смысл жизни. Они до сих пор благодарят меня: «Ты подарила нам счастье».

КАК РОЖАЮТ ВРАЧИ

Медики тоже люди, им тоже приходится рожать, и не всегда они считают больницу лучшим местом для родов. Но в отличие от не медика, врачу гораздо труднее. За его плечами тяжелый багаж фундаментального знания патологий.

Хирург Лариса после домашних родов, обзванивая беременных, которым еще предстояли такие роды, гово-

рила: «У вас, девочки, все будет замечательно. Если уж я смогла родить гладко и без разрывов, окончив медицинский институт и имея 10-летний стаж работы, вам вообще опасаться нечего».

Лариса рожала первенца в 37 лет. Такая женщина на профессиональном языке называется «первородка старородящая» и уже является ходячей патологией.

Лариса посмотрела кассету о натуральных родах и приняла решение рожать дома. Кассету принесла домой и радостно поделилась своим решением с мужем. Муж — военный врач. Восторга жены он не разделял и опротестовал ее решение. Проплакав целый вечер, Лариса предложила мужу хотя бы посмотреть фильм, который уже завтра нужно будет отдавать. На следующее занятие они пришли вместе, ознаменовав этим новый виток своей жизни и начало нашей дружбы. Возраст Ларисы никакой патологии в роды не привнес, напротив мне импонировала зрелость и осознанность этой пары.

Есть такое понятие «родовой импринтинг». Ребенок «фотографирует» подсознанием реалии нового мира и этот образ как эталон запечатлевается навсегда.

Родители Антоши радовались как дети, что их новорожденный малыш видит обстановку родного дома и вдыхает аромат прополиса и мяты, а не запах больницы...

Сейчас у Ларисы последний триместр новой беременности. Так что скоро мы вновь встретимся.

Юра, микрохирург-офтальмолог, очень опасался домашних родов своей жены. Роды оказались действительно непростыми, малыш норовил родиться лобиком, а роды в лобном предлежании невозможны, — только кесарево сечение, которого мы очень хотели избежать. Наконец наши долгие кропотливые усилия увенчались успехом. И здоровый малыш появился на свет естественным путем. Непростой сценарий родов не испугал Юру, и он стал приверженцем домашнего рождения.

Мягкое ведение родов позволяет рожать женщинам с плохим зрением: высокой степенью миопии. Теперь Юра иногда звонит и говорит виновато: «У меня пациентка была, там только кесарево, жалко женщину, так я к тебе послал». К таким родам требуется специальная подготовка беременной, позволяющая рожать вообще не тужась или с минимальными усилиями, чтобы не создавать нагрузку на глаза.

АРГУМЕНТЫ ПАР В ПОЛЬЗУ ДОМАШНИХ РОДОВ

Время, которое мать проводит в клинике, родившийся ребенок принадлежит скорее науке, чем собственной матери. Некоторые младенцы остаются отмеченными этим на всю жизнь.

Франсуаза Дольто
«На стороне ребенка».

Разговаривают два мальчика:

— Ваня, ты где родился.

— В больнице.

— А ты что, болел?!

Анекдот.

Я слышала много различных мотиваций и объяснений принятого решения рожать дома. Конечно, многие аргументы повторяются, но постоянно приходится сталкиваться с новыми объяснениями, актуальными именно для данной пары.

Я представила себе, как я ручкой буду махать из окна роддома самым любимым людям, и меня это очень возмутило.

Даша.

Проблемы медицины — проблемы страны. Привычка человека к тюрьме, к режиму. Мне скажут: «Жена будет здесь. Ты свободен. Иди отдыхай». Как я могу переложить ответственность за свою жену и ребенка на незнакомых людей.

Алеша.

Был страх попасть в больницу, потому что понимала, что там власть над собой теряешь и полностью должна довериться врачам. Как я могу принять такое решение за ребенка, если я понимаю, что врачи будут делать то, что сами считают нужным. Я себя представила каким-то животным: кошкой, собакой. Рожать ведь природно. Не я первая, не я последняя. Значит смогу.

Люся.

Я очень хочу быть уверенным, что это действительно мой ребенок. У меня нет уверенности, что в роддоме что-то не перепутают. Столько жутких статей в прессе о подмене детей в роддомах.

Витя.

Мы будем рожать дома, потому что в клинике все чужие, и никому нет дела до твоих проблем и нужд. Роды — такой же интимный процесс, как и зачатие. Кроме акушерки, которой полностью доверяешь, быть никого не должно.

Катя и Володя.

Когда мама родила меня в роддоме, то и мне и ей сделали лекарственную аллергию, и я всю жизнь не могу принимать никакие медикаменты. Зла я на них не держу, это заставило сызмальства вести здоровый образ жизни и обходиться без лекарств. В больнице помогают медикаментами. А чем мне смогут помочь?

Леся.

Фактически в пользу родов в роддоме аргументов не было. Мы люди довольно прагматичные и не очень любим принимать что-то на веру или доверяться незнакомым людям. Я вообще не люблю пользоваться услугами незнакомых врачей или случайных людей. Пугала сама мысль о том, что меня в критическом для меня состоянии куда-то увезут незнакомые абсолютно люди, притом они достаточно грубые — врачи обычно не сентиментальные, во всяком случае не нежные — и будут там кричать на меня; и этот стол, выкрашенные белым стены, холод, неуютно...

Оксана.

Два года назад я лежала на сохранении, но беременность спасти не удалось, и мне сделали медаборт. А затем обкололи антибиотиками. Развился сильный дисбактериоз, а на его фоне произошел заворот кишок. Теперь врачи говорят, нужно кесарево. Но ведь потом антибиотики и круг опять замкнется. А еще я совсем не могу представить, как моего маленького, только родившегося, куда-то унесут от меня.

Оксана.

Когда четыре года назад семья брата моего мужа родила дома, я была потрясена. Я смотрела на Марину как на героиню. Вот это женщина. Теперь я понимаю, что нужен особый героизм, чтобы идти в роддом. Мне там пророчат только кесарево: высокая степень миопии и узкий таз. А я сама хочу пройти через роды и осознать этот процесс.

Ира.

Р.С. Через три месяца Ира родила в ванну богатыря около четырех килограммов. По иронии судьбы, на две недели раньше положенного срока, в тот же день, что и Марина — Сима, только через четыре года.

Это естественно — рожать дома. Среди близких. С духовной акушеркой, которую знаешь давно и полностью ей доверяешь.

Наташа.

У нас было много времени для общения с уже родившими парами и их детьми. Это очень убедительно.

Коля.

Верю, что Свет Сознания осветит Землю и все сферы нашего бытия, а один из Лучиков родился здесь и сейчас на наших замечательных встречах, а еще Лучики родятся в родах каждой из нас.

Ира.

Я вообще не была готова к беременности и родам. А теперь мне все это начинает нравиться. Даже очень. В этих родах есть Истина.

Таня.

Мне казалось, что, придя на курсы, я был готов к рождению нашего ребенка вместе с женой. Но через два занятия я ощутил, что повзрослел. Мне открылся глубинный смысл того, что раньше казалось не столь значительным. Для того чтобы состояться как личность, человек должен пройти через осознанные роды. И мужчина в том числе. Я очень рад, что мне предоставится такая возможность.

Роман.

Я не хочу ходить под окнами роддома, где будет упрятана Моя Любимая Жена с Моим Любимым Сыном. Я поору, соседки по палате скажут ей: «Смотри, твой пришел». Она встанет с белой кровати, пройдет по белой палате. И, белая, еле живая, помашет рукой... Спасибо, но у нас все будет по-другому.

Андрей.

У пар, которые уже рожали дома, основные мотивации перед вторыми родами похожи.

У нас есть уже один здоровый ребенок. Хотим еще одного.

Люда и Богдан.

Лучше, чем мы рожали, не бывает. Очень хочется повторить.

Ира и Вадик.

Дети сами выбирают, где им следует появиться на свет. К нам приходят дети, желающие родиться дома. Мы только помогаем воплотиться их желанию.

Саша и Витя.

О ПРОФЕССИЯХ И УВЛЕЧЕНИЯХ

Кристина три месяца перед родами мучила меня вопросами о геморрое: «У меня пока геморроя нет. Но во всех книгах написано, что беременность и роды провоцируют появление геморроя». Я рассказывала ей все рецепты, которые знала и, в конце концов, мои знания исчерпались. Не выдерживая более этого натиска, я сказала, что когда будет геморрой, тогда и будем разбираться. «Тогда это уже будет лечение, а лучше заниматься профилактикой», — не моргнув глазом, возразила Кристина. Я с опаской ожидала их родов и того обилия дотошных вопросов, которое должно было обрушиться на меня впоследствии. Рожала Кристина хорошо, девочка родилась маленькой, как Дюймовочка, но очень ладненькой и красивой. В родах Кристина рассказывала о своей редкой профессии: она модельер, работающий над созданием тематических, авангардных моделей одежды. Я, проявляющая интерес к показам высокой моды,

была очарована экстравагантностью и обилием неординарных решений в ее моделях. Многие ее коллекции удостоены похвал именитых мастеров и грамот с престижных международных конкурсов. После родов, сидя на кухне, которая, как и вся квартира, была оформлена с большим вкусом, я ловила себя на мысли, что Кристина все меньше ассоциируется у меня с проблемой геморроя.

Многие женщины, в родах которых мне приходилось присутствовать, имеют женские профессии и увлечения. Надя увлекается вышивкой, ее статьи печатают серьезные английские журналы. Она вышивает большие сюжетные картины, причем их изнаночная сторона по технике исполнения так же совершенна, как лицевая. Комнату ее малыша украшают вышитые Надей картины с забавными детскими сюжетами.

В период беременности и в родах у каждой женщины проявляется природная женственность, вне зависимости от эмансипированности и рода деятельности.

Галя в родах старалась правильно дышать и расслабляться, но периодически ее посещали обычные женские страхи о здоровье и состоянии ребеночка. Малыш родился крепеньким и счастьем мамы не было предела. После родов ее муж Юра предложил мне с трех попыток угадать, кем работала Галя до беременности. Хорошо, что я не приняла игру, а сразу спросила отгадку: даже перечислив добрый десяток профессий, я вряд ли попала бы в точку. Оказалось, что Галя работала начальником охранного отдела спецслужбы. На многочисленных фотографиях из семейного альбома она прекрасно смотрелась в военной форме с оружием.

Спектр увлечений пар очень разносторонний. Работая над этой главой, я наугад позвонила паре, о которой знала не очень много, и задала вопрос об их личных и совместных увлечениях. Оксана сказала: «Я всегда любила петь, пела в университетском хоре, в вокальной

студии при университете. В первой половине беременности я занималась в вокальной студии, пела оперные арии, песни в академической манере. Самым радостным для меня периодом были два месяца родового декретного отпуска. Это был отдых, каникулы. Я могла много спать, гулять на воздухе — благо была весна, хорошая погода. Посещала театральные постановки, художественные выставки. Много читала. Плавала в бассейне. В общем, отдыхала. Это было абсолютно беззаботное время». «Увлечения разные, — сказал Коля, — и коллекционированием занимался в молодости, и гитарой — петь что-то пытался на любительском уровне. В общем-то, компьютер — мое главное увлечение. Еще спорт: гребля, велотуризм. Совместные увлечения — археология (мы и познакомились в экспедиции), бадминтон, прогулки на лодке».

Я всегда говорю парам, что важно вводить ребенка в культуру семьи. Вот малышу Коли и Оксаны повезло, с такими родителями скучать ему не придется.

О РОДДОМАХ

- Э. Считаете ли вы роддом подходящим местом для рождения детей?
- Ю. Безусловно, узкая специализация в медицине привела к тому, что роддом обеспечивает нормальное обслуживание и сопровождение. Но нормально ли это? У нас и образование, и медицина тиражировались, как на конвейере. Там идет обезличивание. Поэтому «отходы производства» страшные. Последствия не только остаются на всю жизнь, но и формируют идеологию наших взаимоотношений.

Многие мужчины наслушались историй о том, что мужья теряют сознание в родзале, увидев рожающую жену, а впоследствии долго не испытывают полового

влечения к ней. Мне приходилось слышать красочные рассказы медперсонала, не приветствующего совместные роды, о том, как дорогие видеокамеры выпрыгивают из рук ошарашенных мужей, врачи сбиваются с ног, не зная кого спасать первым — роженицу, ребенка или мужа, и конечно, о полной и безнадежной импотенции супруга после увиденного.

Я думаю, что в роддоме помощь и поддержка мужа бывает очень кстати. К сожалению, предродовые палаты, рассчитанные на нескольких женщин, не предусматривают пребывания там мужчин. А родзал может шокировать не только мужа, но и любого нормального человека: лежащая в неестественной позе разверзнутая женщина больше похожа на тушу для разделывания, чем на мадонну, дающую жизнь младенцу. Не многим известно, что этой позой мир обязан Людовику XIV, который настолько сильно захотел посмотреть на роды своей любовницы, что повелел изготовить специальное ложе. Идея прижилась. Активная роль роженицы сменялась на полную зависимость от врачей. Врачи-мужчины вытеснили опытных повитух и стали широко практиковать вырезывание ребенка из матери. Антибиотиков еще не было, исполнение операций было несовершенным, в результате все женщины в первых роддомах погибали в родах. Стояла задача снизить смертность. Совершенно здоровым женщинам было разрешено рожать, правда не с помощью опытных повитух, а с акушерками. Акушерки же повитушечьими знаниями и умениями не обладали. Появились щипцы для доставания плода, инструменты для разрезания и сшивания промежности. Оборудование первых роддомов скорее напоминало орудия пыток инквизиции. Постепенно медицина развивалась, на смену старым инструментам пришли новые, увеличился арсенал лекарств. Смертность очень существенно снизилась.

К счастью, в современных клиниках смерть женщины в родах — явление чрезвычайно редкое. К сожалению, Украи-

на занимает далеко не последнее место по ~~женской смертности~~ смертности в родах, которая в среднем в четыре раза превышает уровень в развитых странах.

Квалификация медперсонала, аппараты и мониторинги, новейшие медикаменты призваны обеспечить безопасность. Но по-прежнему не делается ничего, что возвратило бы женщине активную роль в рождении собственного ребенка.

По мнению М.Вагнера, «женщина рассматривается и трактуется как репродуктивная машина, к которой могут быть приспособлены другие машины». Естественно родившая женщина считает, что роды — это занятие для женщины и ребенка, а не для машин, на которых мигают лампочки.

Женщина сама знает, как ей нужно рожать, даже если она не понимает этого умом. Знание заложено в ней природой. Задача помощника при родах — помочь женщине раскрепоститься, а не брать на себя роль достающего один предмет из другого с наименьшими потерями для обоих предметов.

«Значение акушерки невозможно переоценить. Независимо от конкретных акушерских приемов количество нормальных естественных родов больше в тех заведениях, где акушерка — главное лицо, помогающее при родах, происходит ли дело в Ирландии, в Нидерландах или у нас в Питивьере. Очень важно, чтобы акушерки были женщинами. Главная роль помощника при родах — способность вести себя так, чтобы в его присутствии женщина почувствовала себя легко и в безопасности» (Мишель Оден «Возрожденные роды»).

К сожалению, современное родовспоможение зачастую приводит к серьезным проблемам со здоровьем новорожденного. А детская смертность в нашей стране достигает непозволительно высоких показателей. А ведь даже просто изменив положение роженицы при родах, многих проблем можно было бы избежать.

«Особого внимания заслуживает тот факт, что, в противоположность человеку, у животных травматические повреждения в родах почти совершенно не встречаются, так как положение в родах является совершенно другим, и никогда голова животного не стоит в родовых путях большим поперечным размером», — пишет профессор Неумаркер в монографии о повреждениях мозгового ствола у детей.

Профессором Ратнером проводился такой эксперимент. У 20 крыс осуществлялась умеренная тракция головы при одновременной фиксации плечевого пояса животного — при всех экспериментах присутствовал акушер с тем, чтобы характер тракций был максимально приближен к таковым при выведении головки ребенка в процессе родов. Результаты превзошли все ожидания: все 20 крыс сразу же погибли при типичной картине асфиксии, а на вскрытии у них обнаружился перелом шейного отдела позвоночника. Вывод профессора Ратнера: «Необходим тонкий анализ каждой из акушерских манипуляций, оценка просчетов в акушерской деятельности».

ПОВИТУХА

Детский невропатолог, ученый, Ратнер в книге «Родовые повреждения нервной системы» описывает приемы родовспоможения и вытекающие из них проблемы здоровья у новорожденных. Эти проблемы не проходят бесследно, но с годами видоизменяются. И, по мнению ученого, мигренями, остеохондрозом, неврозами и т. д. человек обязан классическому родовспоможению. Не говоря уже о том, какие последствия остаются на всю жизнь при медикаментозно ускоренных родах, выдавливании ребенка, наложении акушерских щипцов, кесаревом сечении через горизонтальный разрез.

В современном родовспоможении, к огромному сожалению, не учитывается опыт повивальных бабок. Бабушка-повитуха могла принять любые роды, даже если ребенок к моменту рождения находился поперек живота матери, а не вниз головой. Она умела несколькими движениями повернуть ребенка в правильное положение.

На Руси 8 января праздновали день повивальных бабок «бабьи каши». На «бабьи каши» ходили в гости к повитухе со всеми принятыми ею детьми. Несли пироги, а повитуха выставляла на стол горшок каши. Веселая трапеза могла продолжаться «с вечера до бела света».

О СТЕРИЛЬНОСТИ В РОДДОМЕ И ДОМА

Внедрение в акушерскую практику сульфаниламидных препаратов и антибиотиков способствовало резкому снижению частоты ПЗ и особенно материнской смертности от них. Однако в последнее десятилетие во всем мире частота ПЗ вновь возрастает, что обусловлено преимущественно возросшей ролью госпитальной инфекции. В связи с широким, и не всегда достаточно обоснованным, применением антибиотиков, а также средств дезинфекции в родовспомогательных учреждениях циркулируют штаммы золотистого стафилококка и грамотрицательных бактерий, обладающие множественной устойчивостью к антибактериальным препаратам и дезинфектантам. Произошла селекция с исчезновением более слабых, менее устойчивых к неблагоприятным воздействиям микроорганизмов.

В акушерских стационарах, где концентрируются значительные контингенты беременных, рожениц и новорожденных, в силу своих физиологических особенностей весьма подверженных инфицированию, госпитальная инфекция представляет особую опасность.

Факторами, способствующими росту госпитализма в

родовспомогательных учреждениях, явились: создание крупных акушерских стационаров (одновременное пребывание "под одной крышей" большого числа беременных, рожениц и новорожденных); повторная госпитализация женщин с различными формами патологии на протяжении беременности; применение инвазивных методов исследования, таких как амниоцентез, с помощью которых удается во время беременности и родов более точно произвести оценку функционального состояния плода и диагностировать заболевания антенатального периода; внедрение в практику некоторых новых оперативных пособий у беременных — хирургическая коррекция истмико-цервикальной недостаточности при невынашивании беременности.

МЕДИКАМЕНТЫ, ПРИНИМАЕМЫЕ ДО И ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Проблема взаимоотношений лекарств и развивающегося плода приобретает в последнее время все большую остроту. Статистика показывает, что свыше 92% женщин употребляют какие-либо медикаменты в разные сроки беременности. Чаще всего, это не один, а несколько лекарственных препаратов. Сейчас в детородный период вступило поколение с невысокими показателями здоровья (обилие хронических болезней, высокая восприимчивость к инфекциям и т.д.). Это в основном и объясняет частые врачебные вмешательства (в том числе лекарственную терапию) в такой, в общем-то, естественный процесс, каким является беременность. Кроме того, многие люди весьма склонны к самолечению.

Еще одно важное обстоятельство — коммерческая доступность и обширная реклама лекарств в СНГ. Все это приводит к тому, что количество медикаментов, принимаемых беременными женщинами, постоянно растет. Перс-

пективы этого явления далеко не радостные. Почему? Давайте попробуем разобраться вместе.

Внутриутробное развитие — один из наиболее важных периодов жизни человека. Судите сами — за 9 месяцев беременности из яйцеклетки и сперматозоида образуется самый сложный живой организм, состоящий из триллионов (!) клеток. Клетки организованы в ткани, органы и системы, взаимодействующие между собой. Темпы роста и непрерывного усложнения развития зародыша поистине астрономические. И естественно, что все это происходит не хаотически, а в строгом порядке. Гарантов такого порядка два. Первый — полноценная генетическая программа, полученная зародышем от родителей. Второй — состояние организма матери, который обеспечивает все необходимое для реализации генетической программы и защищает плод от агрессивных воздействий окружающей среды. Значительная несостоятельность одного из двух указанных гарантов (или обоих сразу) приводит к снижению жизнеспособности плода (врожденные пороки развития, самопроизвольные выкидыши).

Какую же роль в этих трагических ситуациях могут играть медикаменты? К сожалению, немаловажную. История медицины свидетельствует: лекарственные препараты могут проявлять себя как вреднейший экологический фактор по отношению к внутриутробному плоду, вызывая пороки его развития. Примеров тому более чем достаточно — «талидомидовая трагедия» в Германии в 50—60-е годы, «диэтилстильбэстроловая эпидемия», последствия которой отмечаются по сей день, гидантоиновый, варфаринный, аминоптеринный синдромы и т.д. За этими терминами стоят специфические поражения плода (врожденные пороки развития), причина которых — прием беременной женщиной соответствующих лекарственных препаратов.

Попадая в организм человека, лекарства подвергаются химическим превращениям, образуют многочисленные

производные, каждое из которых может вмешиваться в различные этапы обмена веществ. Это изменяет (в период действия препарата) биохимическое состояние организма. При этом некоторые клетки, органы и ткани оказываются в невыгодном положении и могут даже гибнуть. Этим объясняются побочные эффекты, присущие большинству лекарств и описанные в инструкциях по их применению. В случае болезни, когда медикамент действительно необходим, зачастую можно пренебречь его побочными эффектами: лечебное воздействие оправдывает все. Организм взрослого человека справляется не только с болезнью, но и с «огрехами», вызванными принятыми лекарствами.

Развивающийся же организм плода не всегда может справиться с отклонениями в своем биохимическом статусе, которые вызывает лекарство, принятое его матерью. В результате медикаментозного воздействия (не всегда прямого) могут повреждаться хромосомы и отдельные гены плода, нарушаться характер их работы. Могут меняться темпы роста и биологических изменений (дифференцировка) клеток, тканей и органов.

Это приводит к возникновению различных пороков развития плода, которые закончатся его **смертью**, либо обусловят инвалидизацию родившегося **ребенка**. Лекарства могут нарушать кровоток в сосудах **плаценты**, изменять обмен веществ между организмами **матери и плода**, что может задерживать его **внутриутробное развитие**, обуславливать преждевременные роды, **снижать уровень** здоровья ребенка в первые годы жизни.

Описание возможных механизмов **повреждающего** воздействия лекарств на плод может занять **не одну** страницу. Очевиден факт: ребенок во время **внутриутробного** развития очень чувствителен к такому **неблагоприятному** воздействию. И наиболее опасным **периодом** являются первые три месяца беременности.

Действие лекарства на плод зависит от многих факто-

ров: свойств самого препарата и его **производных**, **дозы и** длительности употребления, пути введения, **срока беременности**, состояния организма матери, **наследственных особенностей** чувствительности к препарату и т.д.

Кроме того, даже еще до зачатия лекарства уже способны обусловить поражение будущего плода. Прием женщиной некоторых медикаментов незадолго до беременности способен повреждать генетический аппарат и другие структуры яйцеклетки, снижать скорость движения зрелой яйцеклетки по маточной трубе, что ведет к ее перестареванию и деградации. На этом этапе лекарства могут быть опасны и для будущего отца (так как могут повреждать сперматозоиды, не меняя их подвижности, а значит — и не снижая конкурентоспособности в плане оплодотворения яйцеклетки).

Взаимоотношения лекарств и процесса репродукции (размножения) человека — это проблема, порожденная цивилизацией (научно-техническим прогрессом, в частности). В настоящее время существуют тысячи разных лекарств, эффекты которых в полной мере не изучены, поскольку это чрезвычайно сложно, дорогостояще, а в большинстве случаев — просто невозможно. Экспериментальные данные, полученные при испытаниях лекарств на микробах, животных, клеточных культурах, нельзя в полной мере переносить на человеческий организм. Поэтому данная проблема очень далека от разрешения.

Однако все не так печально, потому что есть множество факторов, позволяющих плоду «проскочить» через лекарственную опасность. Например, хорошие способности организма матери по обезвреживанию и выведению принятого ею препарата, «некритический» (т.е. не самый чувствительный к повреждению) период в развитии плода, наследственная невосприимчивость плода к действию разных лекарств, защитная функция плаценты, непроникновение лекарства в организм плода, маленькая дозировка и т.д. Наконец, зародыш может погибнуть из-за медикамен-

тозных повреждений на 1—2-ой неделе развития. В этом случае женщина даже может не узнать, что была беременна. По данным исследователей, до 70% всех зачатий заканчиваются подобным образом.

Итак, трезво оценивая ситуацию, какие можно дать практические советы?

Если лекарственный препарат назначил врач, обязательно поинтересуйтесь о возможных нежелательных эффектах по отношению к плоду. Не стесняйтесь задавать эти вопросы. Если Вам кажется, что отношение врача к этой проблеме недостаточно серьезное (редко, но, к сожалению, это встречается), посоветуйтесь с компетентным специалистом (генетиком, эмбриологом, перинатологом, клиническим фармакологом).

Если Вы беременны, постарайтесь принять все возможные меры для уменьшения опасности заболеть. Особенно это касается первых трех месяцев беременности. Например, ограничьте поездки в общественном транспорте в холодное время года (поскольку есть вероятность заразиться ОРЗ и т.д.). В том случае, если ОРЗ у кого-то из Ваших домашних, постарайтесь ограничить контакт с ним, оденьте марлевую маску, проводите закапывание в носовые ходы человеческого лейкоцитарного интерферона себе и всем членам семьи, включая заболевшего. Не употребляйте в пищу аллергизирующих продуктов и продуктов сомнительного качества, так как это может вызвать у Вас состояния, требующие лекарственного лечения.

Если Вы еще только планируете беременность, то в идеальном варианте неблагоприятные факторы надо попытаться учесть заранее. Если у Вас есть какие-то хронические заболевания, которые могут обостриться во время будущей беременности, предрасположенность к аллергии или повышенная восприимчивость к ОРЗ, то Вам необходимо проконсультироваться с врачом. Разработанные индивидуально для Вас профилактические меры позволят снизить риск и болезни, и применения лекарств, потенци-

ально вредных для плода. Если Вы предохраняетесь от беременности с помощью гормональных контрацептивов (противозачаточных таблеток), то Вам необходимо прекратить их прием минимум за 3 месяца (а лучше — за 6 месяцев) до планируемой беременности.

На международной конференции по планированию семьи профессор Брындак, андролог, специалист по мужскому бесплодию, на основе полученных им в ходе длительных экспериментов данных выявил следующее. Даже если женщина прекратила прием гормональных препаратов за полгода до наступления беременности, в случае рождения мальчика у него будет нарушена закладка сперматозоидов. Профессор говорил также о том, что компьютеризация, памперсы, перегревающие мошонку, и гормональные противозачаточные препараты — прямой путь к полному вырождению нации. Над этим стоит задуматься, пока не поздно.

О МЕДИКАМЕНТАХ В РОДАХ

К сожалению, медикаменты, использовавшиеся в родах, не проходят бесследно ни для матери, ни для ребенка. Одни лекарства влекут за собой другие, на одно нетактичное вмешательство как снежный ком накатывается необходимость следующего. Помните С. Маршака: «Человек сказал Днепру — я тебя стеной запру». Природа очень не любит такого вмешательства, и красноречиво показывает человеку, кто хозяин. Если роды с помощью медикаментов ускоряются или замедляются, женщине и ребенку придется за это расплачиваться.

В роддоме женщине психологически, энергетически и физиологически трудно войти в нормальное родовое состояние по причине страха и напряжения, которые подпитываются атмосферой больницы. Если же роды проходят в гармоничной обстановке, то подготовленная к ним

женщина мягко и спокойно входит в нужное состояние. Ее организм вырабатывает все гормоны, в том числе и естественный, «сексуальный» гормон окситоцин, обеспечивающий сокращения матки в нужном ритме. В родомах практикуется варварский метод инъекционного введения окситоцина, что не только сбивает работу мозга роженицы, но и крайне негативно отражается на здоровье ребенка, в частности страдает его сердечно-сосудистая система. Если проводить аналогию с сексуальным актом, то такое вмешательство воспринимается как изнасилование, какая уж тут любовь... К тому же, нарушается гармония проявления естественных гормонов в организме женщины: искусственное введение одного гормона тормозит выработку других. Эндорфин, гормон радости, выделяется не достаточно — в результате женщина лишается счастья в полной мере ощутить неописуемую радость от рождения ребенка. А ведь получение этой награды за огромный проделанный ею труд предусмотрено природой. Тормозится и выработка пролактина — гормона, ответственного за молоко. Как следствие — проблемное начало грудного вскармливания.

В начале девяностых годов в США практиковались роды или кесарево сечение на заказ — на определенный день. Семья заранее готовилась, с утра привозили роженицу и через несколько часов получали ребенка. Однако у этих детей чаще возникали проблемы с дыханием, чем у рожденных «по собственному желанию». И эта практика не получила достаточного признания.

Медикаментозно ускоренные вроде бы для блага новорожденного роды доставляют ему намного больше страданий, чем естественные, идущие своим чередом. Природа задумала интервалы между схватками, во время которых роженица может восстановить медленное спокойное дыхание, а матка совершенно расслабиться. Значит и ребенок имеет передышку и возможность отдохнуть между схватками. Стимулирующая капельница, вызывая шквал боли у

роженицы и постоянное напряжение матки, лишает ребенка необходимых передышек. Как результат — нарушения работы сердца плода: тахикардия и брадикардия, в тяжелых случаях — порок сердца. Такая страшная болезнь, как детский церебральный паралич — тоже следствие неправильного ведения родов.

Профессор Аршавский в своих исследованиях уделяет очень много внимания проблеме физиологической незрелости новорожденных. В наше время много детей рождается физиологически незрелыми. Это не болезнь, это состояние, нуждающееся в физиологической компенсации, в закалывающих процедурах и тренировках, но не в лекарствах. В роддоме же и на этот случай припасены медикаменты. В результате, считает профессор Аршавский, роддом покидают физиологически незрелыми все дети, вне зависимости от состояния, в котором они родились. Новорожденным закапывают в глаза разъедающий нитрат серебра, дают глюкозу и воду с активированным углем, делают анализы крови и прививку БЦЖ, совсем нередко ставят капельницы в вену на голове. При малейшем подозрении на болезнь малыша разъединяют с матерью.

М.В.Трунов и Л.М.Китаев в книге «Экология младенчества» отмечают: «Рождение ребенка превратилось в рождение пациента. Пациент же всегда в чем-то неполноценен, несовершенен. Он болен. За больным нужен уход».

Я в основном общаюсь с «домашними детьми» и их «домашними родителями». Но у них периодически оказываются роддомовские родственники или друзья, имеющие проблемы с роженицей или ребенком. Отказать бывает трудно, приходится их консультировать.

У Аллы есть подруга Вита, родившая малыша в роддоме и принеся оттуда стафилококк. К месяцу ребенок весил на 300 г меньше, чем при рождении, хотя к этому моменту уже должен был набрать от 600 г до 1 кг. У него диагностировали стафилококковый энтерит и велели да-

вать антибиотики. Состояние не улучшалось и даже не стабилизировалось. Вита была в шоке — полгода назад у нее умерла от энтерита собака. А теперь этот диагноз у ее ребенка. Я объяснила ей, что делать с малышом, и надо отдать ей должное, она все выполняла пунктуально. Через 10 дней малыш достиг веса при рождении, а за второй месяц прибавил в весе 900 г. Стафилококк — частая проблема наших роддомов. Эта инфекция поселяется в стенах учреждения и бороться с ней практически бесполезно. На Западе, дабы избежать перекрестных госпитальных инфекций, роддома каждые 5 лет полностью разрушают и строят новые. У нас, увы...

Иногда приходится бывать на патронажах у «роддомовских детей». Маша у Светы вторая девочка. Малышка очень нервная, беспокойная. Вес набирает плохо. Вокруг анального отверстия много царапин. На мой вопрос о царапинах Света отвечает, что это клизмы так ставили. Спрашиваю у Светы, как проходили роды. Она рассказывает, что когда ее привезли в роддом, был поздний вечер, и ей укололи снотворное, чтобы спала до утра. Но роды разыгрались уже ни на шутку и лекарства их не остановили. Тогда, чтобы не затягивать процесс на всю ночь, ей поставили стимулирующую капельницу. Снотворное так затуманило рассудок, что тужиться самостоятельно не получалось. Поэтому ребенка выдавили. В палату к маме малышку принесли через 6 часов после родов. Но утром после обхода сразу забрали ставить капельницу — вымывать желтушку, вызванную гемолизиновым конфликтом. (Проблема, придуманная в нашей стране. Мне неоднократно на международных семинарах приходилось слышать, что в других странах на гемолизины, возникающие из-за разных групп крови у родителей, не обращают внимания.) Через три дня, когда малышку принесли, она отказывалась брать грудь. Если таким ребенком не заниматься, то энцефалопатия будет прогрессировать, у ребенка будет много проблем в дальнейшем. А родителям придется выдержи-

вать почти круглосуточные крики. Частый плач и беспокойство новорожденного — это зов о помощи. Он заслуживает серьезного внимания и ответных реакций со стороны родителей. Ребенку нужно помочь залечить родовую травму и адаптироваться в этом мире. Хотя научно-популярная литература для молодых родителей учит противоположному. Так, в книге «Рождение чуда» пишется: «Главное, помните, что постоянный плач в первые недели жизни — явление временное. И не означает, что ребенок болен».

Грустных ситуаций так много, что можно писать целую книгу «чернухи». Мне предлагали даже сделать бюллетень роддомовских историй. Я ходила по городу и колебалась: писать о плохом или не писать. С одной стороны, знание этого поможет кому-то избежать проблем, с другой — даже мне, привыкшей ко всякому, от многих историй становится не по себе. Бродила я по центру города и взвешивала все за и против. Тут вижу афишу на филармонии: «Открытие нового сезона. «Реквием». Наверное, там кто-то тоже терзался сомнениями. В общем, решила я написать о не очень приятных, но реальных жизненных историях, а дальнейшие усилия сосредоточить на хорошем.

Я — ПАПА

- Э. Как вы относитесь к совместным с мужем родам?
- Ю. Если бы эта культура существовала тысячами, это не вызывало бы того негативизма мужчины к родам в его присутствии. Духовно и эмоционально близкий человек перенесет все проблемы родов, носящие отрицательный характер. Для многих родителей совместные роды очень полезны.
- Э. А почему все-таки не было тысячами такой практики?
- Ю. Психотип мужчины не всегда готов к этому, хотя природа неоднократно дает нам примеры совместных вынашивания и родов в животном мире.

Посещала занятия пара, в которой оба производили впечатления не очень открытых и общительных людей. На чай они почти никогда не оставались и дружеских отношений с парами вне нашего общения не поддерживали. Папа — крупный, очень коротко постриженный, всегда в костюме и с мобильным телефоном, часто отрывавшим его на наших встречах. В общем, типичный образ «нового украинца». Лишнего слова не говорил сам и никому не давал разговаривать не по теме. Роды у них начались 13 числа в пятницу. Когда я увидела Влада, лица на нем не было, он требовательно умолял рожать не сегодня, и я успокаивала его, говоря, что ребенок появится завтра. С завтрашним днем было все в порядке — суббота, четырнадцатое, православный праздник Маковой. Последние часы уходящего дня дались будущему отцу с трудом, он попеременно поглядывал то на рожающую жену, то на часы. Первая улыбка озарила его лицо без двух минут двенадцать ночи: «Я думаю сегодня она уже родить не успеет». Родилась малышка в пять часов субботнего утра. Как только появилась головка, Влад заплакал. Он плакал минут сорок, попеременно целуя жену Наташу и девочку, ни на что не обращал внимания, только бессвязно твердил сквозь плач: «Скажите, я папа? я — папа? у меня дочка? я что, папа? у меня девочка? у меня?». Я думаю, последний раз такой мужчина мог плакать только в детстве. Он долго купал малышку, я даже не заходила, им было вдвоем очень хорошо и было о чем поговорить. С тех пор Влад вел себя со мной более откровенно, и я снова была удивлена на сей раз его рассказом о том, что у *них с женой* были воспаления после того, как у *них был* аборт. Он все время так и говорил «у нас был аборт», «у нас после этого был выкидыш», «у нас были воспаления, мы знали, что нужно пока повременить с зачатием».

В родах с парой находишься в бою, в экстремальной обстановке, здесь нет масок, здесь каждый есть тем, кем

он есть. Спасибо, Влад, что ты есть, спасибо всем Отцам, которые встречают свое дитя с открытыми душами.

Помнится мне и признание Вани. После родов мы сели за стол выпить по глотку вина за рождение дочки. Восстанавливали подробности родов и просто говорили ни о чем. Неожиданно Ваня замолчал, задумался, а потом прерывающимся голосом сказал: «Я войну прошел, в Афганистане служил, меня вообще удивить трудно, а тут хочется себя... ущипнуть, чтоб поверить, что это не сон, что это со мною происходит, что я видел Рождение...»

С Людой и Богданом мы встречались и в первых, и во вторых родах. Помня атмосферу первых родов, во вторые я шла как на праздник. Ребята в глубине души ждали девочку, но родился опять мальчик. Смело беря в опытные руки сынишку, Богдан восклицал: «В мене син! В мене два сини! Це ж така відповідальність! Як я їх вирощу?! Мені всі заздрити будуть, в моєму роду ні в кого не було двох синів!». Во время следующей встречи родители, смеясь, говорили о том, как здорово, что родился еще один мальчик, в нынешней экономической ситуации это очень выгодно.

Признание Виктора: «Я, конечно, боялся, но скорее потому, что у меня такая роль была социальная: нервно курить под роддомом. Время от времени мелькала мысль: а чего я должен бояться, я должен помогать чем-то. Стал помогать и страх прошел».

Женщина в родах часто «теряет голову», это нормально — она рожает. Бывают случаи, когда голову теряет и папа. Марина рожала очень красиво. Высокая, стройная, длинноногая, она переступала по комнате, высоко поднимая ноги, как лань. Вадим отправлялся по моей просьбе на поиски нужной вещи, а затем растерянно возвращался и спрашивал у Марины: «Дорогая, прости, что я тебя беспокою. А где у нас марля?», «Извини, пожалуйста, а где взять эмалированную мисочку?», «Скажи, пожалуйста, где ножницы и большое ведро?» После рождения Даши я долго объясняла ему самые простые вещи об обработке пупови-

ны, но он ничего не понимал. Голова “вернулась” к нему на вторые сутки после родов. Он снова стал размеренным, толковым и рассудительным.

Женщина плодна в течение всего нескольких часов ежемесячно в период с начала полового созревания — примерно с 11—13 лет и до наступления менопаузы в 45—55 лет. Мужчина плоден с момента полового созревания и до природной смерти. Исходя из этой несложной математики, напрашивается вывод, что мужчина тоже должен быть причастен к вопросам планирования семьи, беременности и рождению ребенка. Женщина нуждается в родном человеке не только в момент зачатия новой жизни, но и в период развития и появления ребенка на свет. Роды в естественных домашних условиях совсем не похожи на операцию по удалению аппендицита. Отец становится участником мистериального, неповторимого события. Роды каждой пары по-своему уникальны. Приход каждого малыша в этот мир неповторим.

О ЛИЧНОСТНОМ ПОДХОДЕ

Тем, кто осуществляет родовспоможение и уход за новорожденным, придется узнать решительно все об этом существе, которое никогда не бывает похоже ни на одно другое. Младенец — это не только он сам, но и его мать и отец, присутствующие или отсутствующие. Он совершенно не такой, как другой младенец, с другим отцом и матерью. В этом случае ни индивидум, ни особая связь с матерью и отцом не должны подчиняться общим для всех теориям.

*Франсуаза Дольто, доктор медицины
«На стороне ребенка».*

Для того чтобы давать дельные советы, женщину надо увидеть, осмотреть. Ребенка непременно поддер-

жать в руках. Часто то, что говорят родители по телефону, совершенно расходится с тем, что есть в действительности. По телефону можно только незначительно корректировать назначения, а лечить лишь тех, с кем связывают длительные абсолютно доверительные отношения. Разные дети по-разному реагируют на купание и плавание, на динамическую гимнастику. К каждому малышу нужен свой подход, индивидуальный темп увеличения нагрузок.

Перед тем как давать рекомендации, нужно непременно вникнуть в традиции семьи. Например, Женя и Володя — приверженцы агни-йоги — пьют в день лишь 50 мл воды, всю остальную жидкость они получают из овощей и фруктов. Обычная вода у них считается вредной, а содержащаяся в растительной пище — живой, полезной. Я долго убеждала Женю пить больше воды для нормальной выработки молока. А Ира и Вася — пасторы церкви Адвентистов Седьмого Дня — пьют по три литра воды ежедневно, а если заболевают, то еще больше. Они считают, что только таким образом организм может очиститься от шлаков. Я видела, как Ира поглощает воду. Она запрокидывает голову и в считанные секунды, не глотая, вливает пару литров сразу. Я упрашивала ее сделать исключение хотя бы в первые дни после родов, когда чрезмерное поглощение жидкости обостряет молочную лихорадку: вызывает сильное увеличение и распирающее горячей красной груди и сильное повышение температуры. Как видите, самые простые советы типа «пейте больше», «пейте меньше» для разных людей значат совершенно разное.

Алла с Игорем и Женя с Володей родили своих малышей с интервалом в два дня. У Аллы родился второй ребенок с большой разницей в возрасте со старшим братом. Первого ребенка рожали и растили традиционно: тщательно проглаживали с обеих сторон пеленки, боялись сквозняков и проветривания, шапочку надевали даже дома,

добросовестно пеленали, кормили по расписанию и так далее. Традиции укоренились и норовили перейти на только родившегося малыша. Я подолгу уговаривала родителей смелее закаливать ребенка, не сводить на нет, а преумножать то, что мы достигли естественными родами. А Женя с Володей еще до беременности вынашивали идеи серьезного закаливания новорожденного: купание в проруби, обтирание снегом, ныряния... Их малыш родился чуть раньше срока и весил меньше трех килограммов. Мне приходилось сдерживать рвения родителей по чрезмерному закаливанию и убеждать в необходимости медленного постепенного увеличения нагрузок на еще неокрепший организм малыша.

ПЕЛЕНАТЬ ИЛИ НЕ ПЕЛЕНАТЬ

Новорожденный, каким бы маленьким он ни был, уже является человеком и личностью. Взрослый человек был бы очень недоволен, если бы его туго спеленали и положили на спину глядеть в белый потолок. Ребенку тоже приятнее не быть ограниченным в движениях. В материнском лоне, особенно на небольшом сроке беременности, плод имел возможность плавать, переворачиваться, сосать палец и прыгать. Если ребенка не пеленать, он с первых дней жизни вертит головкой, ползает и переворачивается. Этот опыт очень важен для него. Все развитие ребенка — и духовное, и интеллектуальное — происходит через ощущения и движение. Ограничивая свободу новорожденного, врачи и родители ограничивают возможности его развития, устанавливают планку способностей ниже потенциальной. Если в роддоме новорожденного пеленают, дома бывает трудно приучить его к свободе телодвижений. Распространенное суждение, что ребенок пугается своих ручек и ножек, верно лишь для очень возбудимых детей и тех, кто с первых

часов жизни приучен к пеленанию. Для ребенка очень удобна поза, заимствованная из животного мира — на животе (поначалу она похожа на позу на четвереньках). Большинство «домашних» детей вообще не знают пеленания. Но и здесь важно следить за реакциями самого ребенка, что ему по душе. Малыш Оксаны и Леша засыпал только нетуго спеленутым и с марлей на лице. У Иры в первые дни во время кормлений почти пятикилограммовый новорожденный так возбуждался в поисках и наскоках на сосок и жадном заглатывании молока с воздухом, что приходилось слегка приматывать его на время кормления.

О ЖЕНСКИХ КОНСУЛЬТАЦИЯХ

Всю беременность женщина обязана посещать женскую консультацию. За своевременную постановку на учет и примерное посещение государство выдает единовременную материальную помощь. Взвешивания, осмотры, анализы и снова анализы — беременная сдает их столько, сколько за всю предыдущую жизнь. Беременная — это, как считает Никитин, для нашей медицины трижды пациент: сама по себе, как больная с диагнозом “беременность” и носящая в себе ребенка — потенциального пациента. Такое повышенное внимание к здоровью беременной во многом оправдано. С учетом важности процесса и, получивших ныне широкое распространение, венерических заболеваний, многие анализы совсем не лишние. Хуже то, что женская консультация, оказывая медицинское сопровождение беременности, вовсе не заботится о духовной, психологической, душевной и оздоровительной сторонах процесса. В редких консультациях проводятся курсы психопрофилактики родов. Да и то обычно они сводятся к одному занятию, на котором можно услышать рекомендации типа: «Если у вас нача-

лись роды со схваток — это нормальные роды, немедленно вызывайте скорую и отправляйтесь в роддом. Если у вас отошли воды — это патологические роды, немедленно вызывайте скорую и отправляйтесь в роддом». Хотя, как показывает практика, роды, которые начинаются с отхождения вод, тоже нормальные роды.

К сожалению, часто врачи женских консультаций, дабы перестраховаться и не брать ответственность на себя, направляют беременную на профкойку в больницу. Если по-доброму она не соглашается, в ход идут запугивания, часто непозволительные. Например, маме ребенка, фотография которого украшает книгу «Твой малыш», в женской консультации постоянно твердили, что у нее родится неполноценный урод.

У Нади в последние недели перед родами появились значительные отеки рук и ног. Было лето, стояла жара, усугубляющая отеки у Нади и так конституционально к ним расположенной: светлорусой, белокожей и очень веснушчатой. В женской консультации **Надя** услышала: «У вас отекли ноги, руки, живот, а в животе отекли плацента и ребенок. И, вообще, у вас отек мозга. Вас нужно немедленно отправить в реанимацию прямо из консультации», — и врач собралась звонить по 03. Когда муж **Сергей** вызвался спасти **Надю** от больницы, врач возмутилась: «Посмотрите, как она вам нравится, страшная вся, отечная!». «Мне моя жена нравится в любом состоянии», — возразил **Сергей**. В родах у нас произошел курьезный эпизод. Рожала **Надя хорошо**, только досаждал усиливающийся на потугах **отек промежности**. Когда после родов **Надя самостоятельно вышла** из ванны, то сказала: «Наверно, я превратилась в мужчину, так между ног что-то мешает». «Много ты понимаешь, — сказал **Сергей**, — мужчине между ног ничего не мешает».

О ПОВЕДЕНИИ РОЖЕНИЦЫ

Часто в роддоме женщины мечутся, громко кричат, пользуются ненормативной лексикой и недобрим словом поминают половые органы супруга. Вопли и стонания многие воспринимают как неотъемлемую часть процесса родов. Некоторые бабушки перед домашними родами беспокоятся о том, что подумают соседи. Но в домашних родах женщина не кричит. Во-первых, потому что хорошо подготовлена и осознает ответственность за ребенка, во-вторых, потому что находится в привычной обстановке и окружена близкими людьми. Важно, чтобы роженица с благодарностью принимала помощь и сочувствие, которое ей дарят родные. В родах огромную роль играет умение женщины глубоко расслабляться и плавно дышать, совместить это с воплями просто невозможно. Так что соседи ни о чем не догадываются.

За все время я столкнулась только с одним случаем очень нетипичного поведения роженицы в родах дома. **Алена**, эстрадная певица, сселила всех своих безропотных родственников в гараж, оставив на время родов только мужа. Ее мама помогала то нам, то носила еду в гараж для семьи брата. **Алена** вела себя как наделенная неограниченной властью и не выбирающая выражений начальница. Я пыталась ее усостыдить, но практически безуспешно. Наконец, мы родили мальчика. Во время третьей стадии родов у **Алены** была большая потеря крови, причем кровь была черной. Несмотря на кровопотерю, **Алена** чувствовала себя превосходно и самостоятельно приняла душ. Моему удивлению не было конца, когда умиленная мама и муж говорили, какая **Алена** была добрая во время родов, почти ни на кого не повышала голос, была ласковая, как в детстве. Я подумала, что действительно все познается в сравнении. **Алена** через пару дней после родов сказала, что ей очень пошла на пользу потеря черной крови, она подобрела, ей

в магазине стали отрезать по полторта, чего раньше никогда не делали. Но уже дней через десять все опять вернулось на свои места.

ЖЕЛАНИЕ РОЖАТЬ СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ. КОГДА ОНО ВОЗНИКАЕТ?

Как бы тяжело женщине не было в естественных родах, природа сполна компенсирует ее страдания состоянием послеродовой эйфории. Мы изобрели пятую стадию родов: появление желания рожать еще раз. Как правило, оно возникает через полчаса после родов, когда женщина выходит из душа, или на следующий день после родов.

Оксана рассказывает: «После родов — состояние радостное, возвышенное, восторженное, так бы и сорвалась и побежала куда-то; ощущение легкости. А еще жалко, что не все запомнилось, надо еще раз рожать», — смеется.

За шесть лет, которые существует наш клуб, многие пары забеременели и родили уже два раза. Небольшая разница в возрасте у детей благотворно сказывается на их развитии. И если предыдущая беременность понравилась, а роды запомнились как праздник, почему бы не повторить все еще раз? Как правило, после предыдущих натуральных родов, вторые роды протекают красиво и гармонично.

Но если первые роды вспоминать не хочется, то желание рожать еще может пропасть очень надолго. У Светы есть четыре подруги, имеющие двоих детей. Две из них рожали первых детей в роддоме, а вторых — дома. А две обоих дома. Они усиленно уговаривали Свету забеременеть. Света и сама понимала, что пора: старшему 11, отношения с мужем стабильные, в семье взаимопонимание, еще одного ребенка хотят все. Она тоже хочет, только боится рожать. Прошлые роды воспомина-

лись все годы клубком боли, унижения и страха. Наконец она решилась. Но всю беременность омрачала мысль о предстоящих родах. И хоть подруги убеждали, что дома не страшно, ее первый опыт родов в роддоме говорил об обратном. Света рожала в воду. Муж тоже находился в ванной. Все происходило ночью, и несмотря на наши передвижения по квартире, дверь детской, где спал старший брат, не открывалась. Родители решили, что он спит, а раз спит, не стоит его будить. Когда роженица перешла в спальню, а мы перенесли ребенка, вышел и старший сын. Оказывается, он все слышал, даже время засек, когда малыш издал первый звук. А не выходил потому, что понимал, что мама голая, и не хотел ее смущать. Несколько дней после родов Света звонила мне и радостно и немного виновато говорила: «Извини, что я звоню часто, как дурная. Но это такой кайф, такой восторг. Я не могу успокоиться». Что ж, можешь звонить. Мне приятно слышать об этом.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА?

Есть множество теорий и способов определения пола ребенка как уже зачатого, так и планируемого. Абсолютно достоверного способа пока так и не создали. Из научных методов заслуживает внимания, дающий 75 % гарантии способ планирования пола по симпто-термальному Бирмингемскому методу. В то же время научная книга «Как зачать мальчика» предлагает абсолютно противоположное. УЗИ ошибается чрезвычайно часто.

Слава и Юра три раза делали УЗИ. На первом им сказали, что будет девочка. А на последующих: «Пол ребенка не изменился». Пол действительно, думаю, не менялся, только родился мальчик.

Один старый, веселый и любимый женщинами акушер-гинеколог рассказывал, что, делая УЗИ, называет паре один

пол, а в книгу медсестра записывает другой. Если после родов рассерженный папа не доволен несовпадением предполагаемого пола с получившимся, ему предлагают посмотреть в книгу записей результатов исследования: «Как видите, УЗИ показало, что у вас... (запись, конечно, соответствует действительности)».

Есть многочисленные способы определения пола с помощью складывания и умножения дат рождения и зачатия, теория вычисления пола на основе полного обновления крови родителей за несколько лет, суждения, основывающиеся на форме живота беременной. Результат оказывается либо правильным, либо нет — ведь полов всего два.

Недавно позвонили Наташа и Игорь, очень настроенные на девочку, даже имя уже придумали — Вика. УЗИ показало мальчика, но свекровь успокаивает: «Я вам лучше любого УЗИ скажу, ни о каком мальчике и не думайте. Я вам гарантирую девочку!» Что ж, проживем — увидим.

ОШИБАЕТСЯ ЛИ УЗИ?

Во многих случаях результаты ультразвукового исследования, какими бы интересными они не были, бесполезны с точки зрения их практического применения. Хотя многие врачи и техники по ультразвуку считают, что эта процедура безвредна, сейчас ведутся широкомасштабные исследования влияния ультразвука на генетическую структуру, внутриутробное развитие ребенка, состояние сосудов и состав крови, иммунную систему и многое другое. Поскольку эти исследования только начаты, слишком рано делать какие-либо

выводы. Мы можем только с интересом ждать, что они покажут через сорок лет, когда одно или два поколения людей будет буквально укачано in utero в волнах ультразвука.

Иногда я задаю себе вопрос: а не больше ли пользы будет беременной женщине от нашего совместного пения, чем от еще одного осмотра?

Мишель Оден «Возрожденные роды».

В последние годы каждая беременная женщина по инструкции должна трижды проходить ультразвуковое исследование. В случае возникновения проблем, связанных с беременностью, еще чаще. У Светы подозревали внематочную беременность, а потом задержку внутриутробного развития плода. К счастью, никакие страшные диагнозы не подтвердились, но УЗИ ей пришлось проходить 11 раз.

Аня вынашивала чрезвычайно чувствительную девочку. Малышка в лоне мамы ярко реагировала на различные раздражители из внешнего мира. Оба УЗИ констатировали сильную тахикардию, в то время как при обычном прослушивании сердцебиение малышки всегда было нормальным. На втором УЗИ ребенок так занервничал, что, несмотря на срок в тридцать пять недель, перевернулся в ягодичное положение.

На УЗИ можно определить отслойку плаценты и замершую беременность. Эта информация часто оказывается важной и жизненноспасительной для женщины.

Иногда УЗИ показывает отклонения в развитии плода. Этот диагноз не всегда соответствует действительности. Геню убеждали, что нужно непременно делать аборт, потому что ребенок родится нежизнеспособным. Геня и Павлик — люди верующие. Они всецело положились на Божий промысел. Глядя сейчас на здорового семилетнего сынишку, Геня с ужасом думает, что было бы, если бы она послушалась совета врачей.

Результаты УЗИ могут испугать женщину, часто совершенно необоснованно.

«Повышенный тонус матки. Угроза прерывания беременности». Если повышенный тонус определяется только на УЗИ, никаких причин для беспокойства быть не должно. Женщина поднялась по лестнице, зачастую по-нервничала, как перед экзаменом, затем легла на кушетку и почувствовала прикосновение холодного щупа аппарата к животу. В ответ на это матка — мышечный орган — прореагировала напряжением, то есть повышением тонуса.

«Двойня». На ранней стадии беременности УЗИ может показать близнецов. Часто только один из плодов продолжает развиваться. На седьмом месяце при ручном обследовании специалист без труда определит близнецов.

«Низко расположенная плацента». Плацента может мигрировать во время беременности и, как правило, с увеличением размеров матки, она поднимается и удаляется от шейки. Реальную опасность в момент родов представляет только плацента, полностью перекрывающая отверстие для рождения ребенка. В этом случае показано кесарево сечение. Эта патология встречается крайне редко, во много раз реже, чем опасения после диагноза, поставленного на УЗИ.

«Обвитие пуповиной». Ира очень сильно переживала на последнем месяце беременности, так как УЗИ показало двойное обвитие пуповиной. Малыш родился без обвития, видимо врач увидел на мониторе многочисленные петли пуповины возле головы ребенка. Вне зависимости от результатов УЗИ, грамотная акушерка после рождения головки всегда проверяет, нет ли обвития, а если оно есть, принимает необходимые меры, чтобы малыш не пострадал.

С помощью УЗИ, особенно на поздних сроках, трудно установить дату родов. Аня вела график изменения

базальной температуры и точно знала день зачатия. Способ вычисления предполагаемой даты родов по дню зачатия намного надежнее, чем по дню последней менструации. Когда, по нашим расчетам, было тридцать пять недель беременности, то есть до родов оставалось еще пять недель, Аня сделала УЗИ. Исследование показало, что ребенок переносный, а срок беременности соответствует сорок одной неделе. Врач настаивал на срочном вызывании родов. Мы же, точно зная срок, беспокоиться не стали и спокойно дождались чудного доношенного мальчика, который появился на свет через месяц после УЗИ.

Света вышла из кабинета УЗИ совершенно ошарашенная. Ей сказали, что разные части тела плода соответствуют разным срокам беременности: размеры головы соответствуют 38 неделям, ног — 35, грудной клетки — 36 неделям и так далее. Волноваться по этому поводу не стоит. В компьютер аппарата занесены среднестатистические данные, а ребенок имеет свои собственные параметры.

Ире перед родами сказали, что у ребенка непропорционально большая голова, ее размеры соответствуют нормам уже рожденного двухмесячного ребенка. «Вам придется делать кесарево. Ребенок с такой головой сам родиться не сможет. А когда подрастет, то будет носить шапку 60-го размера». Мальчика Ира родила, кесарева мы избежали, причем без особого труда: ребенок в костях таза не задержался и потужной период родов прошел без особенностей. Какую шапку он будет носить, когда вырастет, пока неизвестно. Параметры ребенка при рождении вовсе не приговор. Малышка с короткими ножками вполне может преобразиться в юности в длинноногую красавицу, а мальчик-колобок вырасти стройным юношей. Вес, рост и другие параметры многократно изменяются даже за первый год жизни.

РОЖДАЕМСЯ В СРОК, ДО ИЛИ ПОСЛЕ

Наиболее точно предположить дату родов можно, зная день зачатия. УЗИ, проведенному на первых неделях, тоже можно доверять. Позднее срок, установленный на УЗИ, недостаточно точен, так как УЗИ ориентируется на усредненные размеры плода, тогда как длина тела в последнем триместре у разных детей колеблется в пределах нескольких сантиметров, а вес в пределах двух килограммов. Но даже правильно определенная дата родов вовсе не гарантирует, что ребенок родится в срок. По статистике, точно в срок рождается 4% детей, с отклонениями в 14 дней — 80%. Нормальной считается выношенность с 37 по 42 неделю от первого дня последней менструации.

Последние пару недель перед родами все родственники, сослуживцы и друзья считают своим долгом ежедневно звонить и спрашивать «Ну как? Ты еще не родила?». А если женщина перенашивает, то от этих справедливо негодующих звонков впору впасть в депрессию. Помочь здесь может маленькая хитрость. Нужно сообщить всем предполагаемую дату родов с запасом в три недели. В нее роженка уложится, а для окружающих рождение ребенка станет приятной неожиданностью. У каждого ребенка свой период пребывания в материнской утробе, и торопить ребенка до 42 недель, чтобы угодить окружающим, не стоит. Женщине лучше не «сидеть на чемоданах», отравляя ожиданием и чувством неполноценности последние дни беременности, а наслаждаться паузой перед родами, используя время для приятного отдыха и сна. Роды все равно начнутся неожиданно, когда бдительность притупится.

Ленин малыш с вечера начинал бушевать, а матка становится в тонус. Шесть дней Лена не ложилась спать, пытаясь записывать частоту сокращений матки. На седьмую ночь, когда выбившаяся из сил женщина легла спать, ее тут же разбудили изливающиеся околоплодные воды.

Не нужно бояться пропустить начало родов. В Голландии, где половина женщин рожает дома и этот факт считается гордостью и народным достоянием, есть пословица: «Если вы сомневаетесь, значит роды еще не начались». Даже если вы пропустите первые слабые позывные родов, активная фаза непременно привлечет ваше внимание. Болевые ощущения в родах вовсе не случайны. Это природа позаботилась о том, чтобы рождение ребенка привлекло серьезное внимание роженицы.

Бытует мнение, что мальчиков перенашивают чаще, чем девочек. Это вовсе необязательно. Торопиться или медлить с рождением в равной степени могут и мальчики и девочки. В прошлом году я помогала трем парам, предполагаемый срок родов у всех был 15 мая. Одна пара родила 28 апреля, вторая — 18 мая, а третья — 27 мая. Реальный срок родов совсем не совпал, зато полностью совпал пол ребенка — у всех родились мальчики.

Иногда для родов ребенок подбирает день рождения родственников. У Маши первые двое детей родились с интервалом в три дня, причем старший в день рождения бабушки. А третья девочка в мамин день рождения. У Маши был дополнительный повод радоваться, что роды проходили дома: больница не лучшее место для празднования дня рождения.

У Кати и Олега предполагаемый срок родов был 20 апреля. Ребята были убеждены, что малышка появится на свет именно в этот день. Поэтому 19 апреля обошли всех друзей. Отметили последний день беременности и предупредили всех, что завтра будут рожать. Роды, действительно, начались около двух часов ночи, и к утру малышка родилась. Днем начали звонить посмеивающиеся друзья, и Катя, сообщая рост и вес девочки, развеивала все их сомнения: «Мы же говорили, что 20-го родим, вот и родили сегодня».

ПЛАЦЕНТА И ПУПОВИНА

Э. Есть два органа — пуповина и плацента — которые функционируют только во время беременности и не принадлежат ни маме, ни ребенку. Во многих религиях им приписывали магические свойства. Что вы можете сказать об этом?

Ю. Это сакраментальные, синкретические вещи. Плацента, зарождающаяся в организме матери, — мощная защита для ребенка. Однако, в силу своего высокого потенциала и информационных связей как с организмом матери, так и с организмом ребенка, она может быть использована также в ритуальных действиях, нацеленных на принесение вреда лицу, связанному с ней. Поэтому современная медицина, используя этот материал в своих целях, непременно должна его обезличивать.

Плацента формируется матерью и ребенком. На протяжении беременности она является источником питания плода. К моменту родов плацента достигает величины тарелки в диаметре и имеет высоту около четырех сантиметров. От пуповины по темно-красной пористой поверхности плаценты разветвляются бесчисленные большие и малые кровеносные сосуды — символ древа жизни. Пуповина к моменту родов представляет собой крученый шнур диаметром около 2,5 и длиной около 50 сантиметров. Внутри нее находятся две артерии, по которым к ребенку поступают кровь, питательные вещества, кислород, и одна вена, выводящая шлаки и продукты распада.

На протяжении веков у многочисленных народов плацента и пуповина особо почитались, с ними связаны многочисленные поверья. В Древнем Египте на пышных торжественных шествиях перед носилками, на которых восседал фараон под опахалами пальмовых листьев, несли изображение его царственной плаценты. Во всех

династиях фараонов детское место считалось обиталищем души. У аборигенов Австралии бабушка зарывала плаценту в песок. Аборигены, поклоняющиеся боже-ству Анжеа, как ведающему зачатием, считали, что Анжеа возьмет остатки духа ребенка и припрятет в одном из своих логовищ: дупло дерева, лачуга или расщелина скалы. Там дух будет пребывать несколько лет, пока для Анжеа не представится возможность вдохнуть его в нового младенца.

Племя баганда считало детское место двойником ребенка. Плаценту зарывали под банановым деревом и следили, чтобы ни один банан не был сорван до полного созревания всего урожая. По существующему обычаю бананы собирали всей семьей.

Батаки с острова Суматра, как и многие народности Индонезийского архипелага, считали детское место младшим братом или сестрой ребенка.

В Древней Мексике пуповину мальчика давали солдатам, чтобы они зарыли ее на поле битвы. В этом случае мальчик вырастет хорошим воином. Чероки подвешивали пуповину мальчика к дереву в лесу, чтобы он стал удачливым охотником. Пуповину девочки древние мексиканцы погребали вблизи домашнего очага, чтобы девочка выросла хорошей хозяйкой. Чероки зарывали пуповину под ступкой для зерна. В этом случае девочка вырастала искусной булочницей.

К сожалению, в современном мире ни плацента, ни пуповина не почитаются. Исследования давно показали, что плацентарная ткань обладает уникальными лечебными свойствами. Поэтому плаценту перерабатывают в медицинские и косметические препараты.

В зарубежных клиниках роженице предоставляется право самой решать, хочет ли она забрать плаценту с собой или оставить в родовспомогательном учреждении. Если женщина принимает решение оставить плаценту, ее покупают за немалые деньги. У нас, как обычно, родителей ни о чем не

спрашивают, плацента остается в роддоме без всякой материальной компенсации. В роддомах есть специальные большие холодильники, где хранятся вместе все плаценты до продажи их на переработку.

Плацента и пуповина — это «обериг» ребенка. Поэтому плаценту малыша, рожденного дома, родители не выбрасывают и не продают. Ее захоранивают по национальному обычаю. Шьют специальный холщовый мешочек, туда помещают плаценту. Через несколько дней после родов его закапывают под плодоносящее дерево или на месте захоронения плаценты сами сажают дерево. Плаценту нужно зарыть на достаточную глубину, чтобы не вырыли собаки. При этом закапывающий говорит: «Тебе, плацента, в земле гнить, а ребеночку (имя) счастливо на Земле жить».

ПЕРЕРЕЗАНИЕ ПУПОВИНЫ

Чрезвычайно важно, как встречают рождающегося ребенка в момент перерезания пуповины. Мне внушает сильную тревогу то, что происходит сегодня в родильных домах и больницах.

*Франсуаза Дольто, доктор медицины
«На стороне ребенка».*

Позднее перерезание пуповины имеет множество преимуществ. Пуповина продолжает пульсировать некоторое время после рождения ребенка. Это задумано природой и современной медициной, наверное, не стоит менять установившееся веками. Ребенок может спокойно раздышаться, так как кислород поступает по пуповине до тех пор, пока плацента не отслоится. Малыш получает дополнительное количество крови, питательных веществ и может создать свой запас железа, то есть ему не будет грозить анемия.

Перерезание пуповины — это второе и окончательное отделение от матери. В наших силах сделать его не травматичным для малыша. Перед перерезанием малышу нужно ощутить покой лежания на матери, вкус ее молока, расслабляющее тепло ванны. В пуповине нет нервных окончаний, поэтому позднее перерезание вообще не сопряжено ни с каким дискомфортом для ребенка. Новорожденный, только прошедший самое серьезное испытание в жизни, может быть полностью огражден взрослыми от дополнительной травмы. Но почему-то в роддомах по-прежнему практикуется раннее перерезание пуповины, столь травматичное для ребенка. Перерезание, которое выдающийся акушер-гинеколог Фредерик Лебуае называет «актом насилия». На психологических сеансах в измененном состоянии сознания очень многие участники вспоминают резкую боль и страх во время перерезания пуповины. Экономя минуты, врач формирует очаг страха в подсознании человека. И этот страх руководит человеком всю его жизнь.

Кстати, в древних культурах плаценту не отсекали до ее полной мумификации, обкладывая листьями лотоса. Такое «лотосовое рождение» практиковалось в среде жрецов, браминов. Считалось, что это дает детям сверхспособности.

В домашних родах пуповина перерезается через несколько часов, после кормления и купания малыша. Плавание вместе с плацентой, находящейся в миске, полностью исключает возможность инфицирования малыша. Ребенок снова попадает в привычную для него водную среду. Время, проведенное в ванне, дает возможность только родившемуся человечку отдохнуть с дороги, расправиться, раскрепоститься. Через несколько минут купания малыш начинает вначале несмело, а затем все увереннее потягиваться, зевать, оглядываться по сторонам. Купает ребенка отец, это совсем несложно.

Достаточно показать, как правильно поддерживать ребенка, и папа тут же осваивает нехитрую науку купания. У папы есть прекрасная возможность поближе познакомиться с малышом. Папы часто общаются с детьми до рождения. Интересный эффект происходит, если во время беременности отец начинал общение с малышом с одной и той же фразы. Например, «здравствуй малыш, я твой папа». Когда ребенок слышит привычную фразу во время первого купания, он с интересом начинает разглядывать: кто же этот папа. Он протягивает свои маленькие ручонки, чтобы ухватиться за палец большой надежной папиной руки.

Мы стараемся, чтобы перерезание пуповины прошло празднично и символично. Нет никакой спешки. Роженица отдыхает в постели. Выкупавшись и поев из материнской груди, малыш знакомится с новым окружающим миром. Пуповина обрабатывается, а затем перерезается. Перерезает папа. При этом он благословляет ребенка на счастливый жизненный путь на Земле, вносит мужское начало в рождение.

В некоторых случаях пары проводят перерезание пуповины в виде семейного обряда. Инна и Алеша расставили иконы, а пуповину перерезали на Библии. Оксана и Дима положили возле малыша скрипку, на которой играет мама, кисти, которыми, рисует папа. А бабушка принес плоскогубцы: «Пусть малыш возьмет лучшее из всего, что мы имеем».

КАК СКЛАДЫВАЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С ЖУРНАЛИСТАМИ

Мне несколько раз приходилось участвовать в записи передач на телевидении, циклов тематических программ на радио, но больше всего приходит журналистов из печатных изданий. Всех в основном интересует пробле-

ма естественного натурального деторождения. Журналистка из KYIV POST, молодая незамужняя девушка, готовила статью несколько месяцев: общалась с парами, приходила в бассейн, задавала много уточняющих вопросов.

Сложнее всего мне было сначала со взрослой, сильно располневшей женщиной-журналисткой из популярного медицинского издания, на протяжении всего года печатающего мои статьи. Я рассказывала ей о том, что в роддоме роженица должна постараться отключить свое внимание от всего окружающего. Нужно, чтобы она постоянно поддерживала малыша во время родов, максимально расслаблялась и правильно дышала. Какое-то время журналистка слушала меня, а потом не выдержала, выключила диктофон и говорит: «Да что там от меня зависело! Ноги привязали, в руке капельница — не пошелохнешься. Мне что-то вкололи — я то приду в сознание, то провалюсь. Помню только как здоровенный врач наваливался мне на живот. Все на меня орали, но мне было все равно». Конечно, после такого своего опыта моя собеседница с трудом понимает, о какой активной ведущей роли женщины в родах идет речь.

Первый раз мы встретились с Оксаной пять лет назад. Целеустремленная молодая журналистка пришла брать интервью для нового женского издания. Ее лично проблема родов не интересовала, она недавно сделала аборт и лечила воспаление. Следующий раз она пришла через несколько месяцев, уставшая и осунувшаяся после операции по внематочной беременности и развода. Она честно доделала материал статьи и не появлялась три года. После этого интервала ко мне пришла совершенно другая Оксана. Спокойная, уравновешенная, вместе со своим вторым мужем. Они сообщали счастливую новость о своей беременности и общее твердое желание рожать дома. Несмотря на непростую предысторию и проблемы со здоровьем, роды Оксаны прошли успешно. Когда я

позвонила им через пять часов после родов, чтобы еще раз убедиться, что с мамой и малышом все в порядке, трубку взял муж. Оксаны не было в квартире. Она, как истинная журналистка, не могла долго держать в себе новость и побежала по соседям делиться подробностями родов.

О ГЕНЕТИЧЕСКИХ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЯХ

Наташа проходила ординатуру, работая педиатром в роддоме. Жила она в медицинском общежитии. Там очень много иностранцев, особенно эфиопов. Смешанные браки в такой среде не редкость и воспринимаются нормально. Наташин брак официально зарегистрирован не был, узнав о беременности, парень покинул Киев и затерялся где-то в Африке. Наташа любила его, надеялась, что он вернется, и хотела рожать ребенка. Только не в роддоме, слишком много она повидала за время работы. В медицинском общежитии не было ни условий, ни единомышленников. Поэтому пришлось искать квартиру для родов. На схватках Наташа вела себя очень хорошо, и раскрытие шейки быстро прогрессировало. Потужной период был достаточно долгий. В то время почти у всех рождались крупные дети. А у эфиопов большой вес при рождении — национальная особенность. Малыш родился белым, слегка курчавым и очень темпераментным. Мы надеялись, что он не потемнеет, но эфиопские студенты сказали, что если мошонка темная — значит потемнеет. У наших детей мошонка иногда бывает темнее цвета кожи других частей тела, и это ничего не значит. А для эфиопов цвет мошонки существенен, так ребенок со временем потемнеет до ее цвета. Когда я увидела его в месяц, просто не узнала: мальчишка, действительно, очень потемнел и прибавил в весе 1,5 кг.

Оля — красивая блондинка. С мужем-арабом живет несколько лет, своим браком довольна. Карим — второй их ребенок. Дети крупные в отца и абсолютно белые в маму. Старшей девочке почти пять лет. Младшему сейчас год. Оля говорит, что в смешанном браке ее сестры дети до школы тоже были белыми. А к восьми годам потемнели.

Примесь татарской, польской и еврейской кровей у самой Оксаны не очень заметна. А по детям видно, что «они не русские». Оксана сердится, что когда гуляет с детьми по городу, прохожие принимают их «не за тех» и предлагают им деньги.

У Оксаны муж Фарит, башкир по национальности. Когда она рожала, муж был в командировке. Малыш родился здоровым и очень симпатичным. Единственным, что насторожило меня при осмотре, было большое синее пятно на пояснице. Я позвонила знакомому педиатру проконсультироваться. Она спросила, какой национальности родители, и сразу успокоила меня, сказав, что у башкиров — это пятно национальное.

Маша и Саша — художники. Последний месяц перед родами у Маши очень болела спина — защемился нерв. Она с трудом передвигалась по квартире. Я объяснила, как достигать временного облегчения, и сказала, что полностью боль пройдет перед началом родов, когда ребенок опустится ниже. Наконец, боль прошла. И ребята на радостях решили закончить ремонт — покрасить пол загадочной сиреневой краской. Докрасили и пошли гулять. На улице их сразу же настигли роды. Пришлось рожать у друзей. Ребенок родился очень похожим на отца, просто копия в миниатюре. Унаследовал и то, что надо, и то, что не надо: на обоих ногах малыша было по шесть пальцев. Они росли в точности как у отца. Саша сказал, что всю жизнь комплексовал из-за этой особенности. Поэтому в два месяца малышу лишние пальцы удалили.

КАК НАЗВАТЬ РЕБЕНКА

Некоторые родители еще до рождения своего ребенка знают, как его назвать. Другие называют малыша, как только он появляется на свет: “Это же вылитый ... (имя), какие сомнения”. Иногда процесс называния ребенка растягивается на недели. Старые люди не считают, что это хорошо — чем раньше назовут малыша, тем раньше святые и ангел-хранитель возьмут его под свою опеку. Кстати, многие родители предпочитают давать ребенку одно “светское” имя, а под другим крестить. Проведывая недавно родившие пары, я обычно называю малышей по именам. А если имя еще не найдено, то в шутку могу обращаться “крошечка-ховрошечка” и “мальчик-с-пальчик”.

Процесс выбора имени в каждой семье проходит по-разному. У одних — решения принимает семейный совет. У других — право отдается женщине, так как она рожала. У третьих выбор — прерогатива мужа. За последние годы наиболее часто “домашних” детей называли Настя, Даша и Илья. Были и необычные имена Элеонора, Клим, Эльвина, Вениамин, Дана, Элизабет, Марьян, Маргарита, Арсений, Серафим и Аглая.

Таня и Андрей решили, что имя ребенок должен выбрать себе сам. Включили медитативную музыку, очищающую и открывающую чакры. Потом спросили у ребенка, какое имя ему подходит. Недельный ребенок, осмысленно глядя на родителей, сказал: “Оегх”. Ближе всего по звучанию оказалось имя Олег, и чтобы проверить правильность своего предположения, родители попросили малыша, если он действительно выбрал это имя, прикоснуться ручкой к своей груди. Малыш стал стучать кулаком по груди, подтверждая догадливость родителей.

Ксения с Валерой на УЗИ не ходили и пола ребенка не знали. В середине беременности, когда Ксения гуляла, она услышала внутренний голос: “Твою малышку

зовут Аглая”. Ксения утверждает, что ни она, ни муж такого имени никогда не слышали и не знали, существует ли оно. Заглянули в словарь — такое имя оказалось. Так что, когда девочка родилась, родители сразу обратились к ней: “Вот и пришла наша Аглаюшка”.

Марина с Володей, родив мальчика, написали на трех листочках три имени: Адам, Серафим и Арсений. Володя вышел на улицу, подошел к первому прохожему и попросил выбрать листочек. Так их ребенок получил имя Серафим.

Ирин муж Фарит настаивал, чтобы ребенка назвали Ансаром в честь его отца. Ира переживала, что ее ребенок унаследует имя дедушки, который в молодом возрасте тяжело уходил из жизни, болея раком. И решила назвать ребенка Ансар — Факир, то есть кудесник, умеющий менять сценарий своей жизни, направляя ее в счастливое русло.

Аня и Слава хотели назвать мальчика Павликом. У них родилась девочка, и они назвали ее Павлинкой — Паулой.

Томе и Игорю нравилось имя Марьян. Тома переживала, что это имя не очень подходит к фамилии Косолап. Какое-то время Тома сомневалась, как назвать ребенка, думая, что его будут дразнить “косолапый Марьян”, но потом все же решилась.

Света с Анатолием — прихожане церкви Адвентистов Седьмого Дня. Имя их ребенку выбрали на общем собрании и сообщили родителям, что свою девочку они должны назвать Маша. Для Толика Маша — это кличка коровы, он с детства помнит, что всех коров, которые поочередно были у его родителей, называли неизменно Машками. Несколько дней он колебался. С одной стороны — послушание, принимаемое им, а с другой — невозможность назвать своего ребенка “коровьим именем”. Последнее все-таки перевесило, и малышку назвали Юлей.

О ПОСЛЕРОДОВОМ СОСТОЯНИИ ЖЕНЩИНЫ

Если роды проходят натурально, женщина испытывает подъем и воодушевление. Уже через несколько часов она готова снова рожать. Боль и трудности родов быстро забываются. Во время родов часто хочется спать, но не позволяют схватки. После родов, когда наевшийся малыш засыпает и женщине ничто не мешает сделать то же самое, состояние эйфории затмевает потребность во сне.

Иногда состояние радостного возбуждения продолжается долго. Необычно долгая продолжительность периода подъема была у Зои. Ее первый недоношенный малыш умер в роддоме. Женьку очень ждали, но страх потерять его постоянно присутствовал. Женька появился в 38 недель, роды длились всего 4 часа. Зоя не успела опомниться, как почувствовала ползанье и покряхтывание долгожданного малыша на своем животе. Мама светилась от счастья и восторга. Ее организм перестал от счастья нуждаться во сне. Днем она кормила, купала и играла с малышом. По ночам, когда все домочадцы ложились спать, Зоя делала уборку, перестирывала постельное белье, одеяла и спальни, не чувствуя усталости. Только к концу первого месяца, да и то с помощью успокоительных чаев, Зоя вновь обрела способность спать по ночам.

Часто на смену эйфории первых послеродовых дней приходит послеродовая депрессия. Ее признаки: внезапные слезы без причины, потребность в поддержке и утешении, обессиленность, усталость и сонливость. Женщина испытывает отсутствие аппетита, нервозность, чувство страха и вины. Причина такого состояния в грустных воспоминаниях своего раннего детства, конфликты в семье, материальные и социальные проблемы. Все эти проблемы в сочетании с послеродовой гормональной перестройкой приводят к депрессивному состоянию.

Будни в роддоме очень напряжены. Если женщина

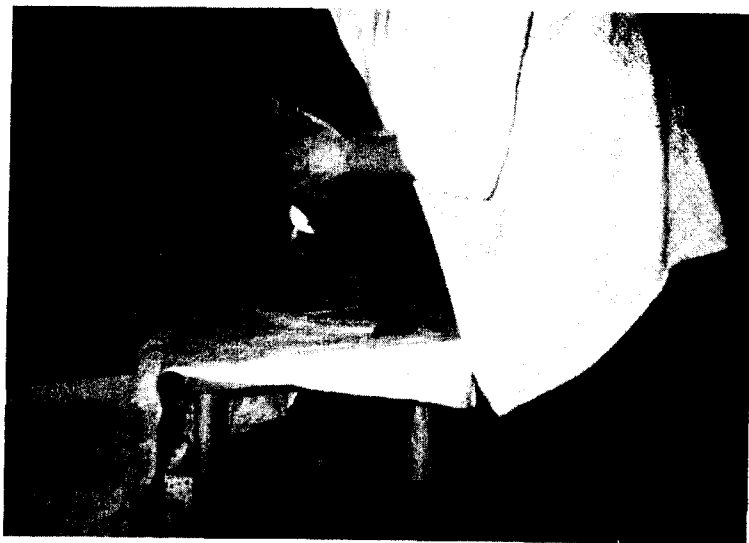
изолирована от ребенка, ее послеродовое состояние еще более усложняется. Если они пребывают в одной палате, на мать připадает очень большая нагрузка.

В домашних условиях, когда женщину окружают родные люди, послеродовая депрессия обычно выражена не ярко. Женщина чрезвычайно нуждается в чутком и понимающем отношении окружающих. Огромную услугу в стабилизации состояния мамы окажет полноценный отдых и сон, прогулки, посильные физические нагрузки.

Тане было 32 года, когда родилась Лизочка. Гинекологи, зная тяжелый анамнез: аднекситы, удаленная киста яичника, дисплазия шейки матки, возможность Таниной беременности исключали. Ребята надежды не теряли, лечились гомеопатией, и долгожданная беременность наступила. Протекала она гладко и роды тоже без особенностей. Только в конце родов мы были обеспокоены опущением шейки матки, которое, впрочем, прошло через 2 часа после родов. Вроде бы все хорошо и жаловаться Тане не на что. Но первую неделю слезы малышки вызывали у Тани истерику: "Может ей плохо, иначе почему она плачет?" Муж, кстати очень любящий и терпимый, выдерживал с трудом. Раньше вообще не любящий выгуливать собаку, он начал гулять с ней по часу и более. Танина бабушка была в шоке: "Это золотой ребенок. Плачет только когда голодная или мокрая, да и то чуть-чуть, чтобы обратили внимание. А Таня как зайдет — не успокоить. Малышка второй сон видит, а Таня все рыдает. Она у меня как родилась, 2,5 года не замолкала, а сейчас опять как в детство впала. Хорошо, что они со мной живут, какая б свекровь стерпела". Психологи считают, что одной из причин тяжелого психологического состояния после родов могут быть глубинные воспоминания своего раннего детства. Может, как раз они и не давали покоя Тане. Танино состояние нормализовалось на второй неделе, слезы высохли, и депрессия прошла.

В редких случаях депрессия затягивается и длится месяцами. Алла с Игорем пришли на курсы летом, будучи

беременными во второй раз. Старшему сыну 11 лет. Алла — огромная женщина, весящая более 100 кг и вне беременности, за беременность еще больше поправилась и сильно отекала. До первой беременности она носила 46 размер, а расплнела после первых родов. Их Алла практически не помнит, всплывают лишь отдельные фрагменты: капельница, лица врачей над ней, боль, забытье, а дальше... годовалый ребенок. После родов у Аллы развился послеродовой психоз. Месяц она ходила голая по квартире и не реагировала ни на что и ни на кого. Целый год, заботясь о ребенке самостоятельно и вскармливая его смесями, муж Игорь терпеливо объяснял жене, что этого малыша родила она. Полностью рассудок вернулся к ней через год после родов. Она стала ухаживать за ребенком, гулять с ним на площадке, еще через некоторое время вышла на свою ответственную работу. В этот раз ей не хотелось участвовать в родах, хотелось сразу наркоза и готового ребенка. Мне было очень жаль Игоря. Что, если еще один год его жизни окажется столь тяжелым. В общем, вдоволь насомневавшись, мы все решили рожать дома. Алла держалась с горем пополам, пока раскрытие шейки матки не достигло трех пальцев. По-видимому, на этом периоде в первых родах тоже начались проблемы, и последовала медикаментозная стимуляция. И сейчас Алла сдалась: «Делайте что-нибудь. Я сама не рожу. Мне больно. Я не смогу». Я не выходила из ванны, постоянно следя за правильным ритмом ее дыхания. Когда она правильно дышала, у нее не оставалось времени сомневаться в своих силах. Я помогала шейке матки раскрыться. Шейка вначале не поддавалась, так же, как и Алла, ожидая капельницу. А потом смирившись с тем, что капельницы не будет, принялась за порученную природой работу. Девочка родилась большая — 4,5 кг, с волосиками и ресничками. Алла лежала после родов рядом с ней на своей кровати и плакала от умиления: «Эта моя дочь. Это наша девочка». Игорь тоже плакал: после первых родов осознание и принятие ребенка пришло к Алле только через год.



Первые шаги



После баньки



Со старшей сестрой



Наша семья

Этот случай наглядно демонстрирует очевидный факт. Природа щедро благодарит за выполнение ее законов. И наказывает за их нарушение: грубое медицинское вмешательство в святая святых — в роды.

РОДЫ ИЛИ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

- Э. Как вы видите роды?
- Ю. Роды должны протекать естественно. Потуги — это энергетическое донорское включение матери на запуск естественного процесса включения ребенка в активную жизнь. Это — своего рода «разгон», который нужен ребенку, для того чтобы включились его биологические функции.
- Э. А что такое кесарево сечение с вашей точки зрения?
- Ю. Вообще оперативные методы уместны тогда, когда иные средства уже не работают. Нужно стараться избегать этого. Вообще, даже обезболивание родов — процесс нехороший. Лучше заниматься дородовой подготовкой.
- Э. Исходя из вашей независимой экспертизы, какой процент «кесаревых» допустим в Украине?
- Ю. Я думаю, в идеале, этого вообще не должно быть, но как показывает независимая экспертиза, в нашем регионе при нормальном обеспечении профилактики допустимо 0,35%.
- Э. Чем отличаются дети, рожденные после «кесаревых»?
- Ю. У таких детей потенциал гораздо меньше, чем у прочих, за счет того, что энергетическая «подпитка» не включалась.
- «Хотя наши методы и наша философия противоречат постулатам акушерства и общепринятой практике, мы считаем, что даже по меркам традиционных акушерских стандартов отделение в Питивьере является благополучным. Из 1402 родов в 93 произведено кесарево сечение (6,6%) (Мишель Оден «Возрожденные роды»).

Кесарево сечение — это врезывание в естество. Нарушение естественного хода событий. Дети, не прошедшие

испытания родами, не имеют опыта борьбы и победы. К сожалению, многие страны, и наша страна не исключение, идут по пути увеличения хирургических вмешательств при родоразрешении. Рекомендованный Всемирной Организацией Здоровья максимум кесаревых сечений для нашего региона 15% превышает в Украине почти в три раза. Я присутствовала на занятии для супружеских пар, ожидающих ребенка в одном из лучших столичных роддомов. 40 минут одночасового занятия были отведены обсуждению красочного американского журнала «Сорок четыре причины, по которым вам могут сделать кесарево сечение». Даже если толковый медработник как следует поразмыслит, вряд ли он с ходу назовет такое количество веских и не очень причин для этой полостной операции. К моему ужасу, основной вопрос, который задавали пары после занятия, был такой: «Кому заплатить, чтобы сделали кесарево наверняка. А то вдруг у нас не найдется для него оснований?»

Роды — естественный процесс, природа предусмотрела появление ребенка через родовые пути матери, а не путем вырезывания ребенка из живота. Конечно, есть случаи, к счастью редкие, когда кесарево необходимо и жизненно. Ученые сделали вывод, что не только возраст, телосложение и вес, но и пол будущего новорожденного младенца решают, произойдут ли роды натуральным способом или при помощи оперативного вмешательства. Женщины, у которых рождается мальчик, как правило, более подвержены риску на кесарево сечение. Такой результат был опубликован в работе американских ученых (Harvard Medical School, Boston), наблюдавших за 2439 будущими мамами. 13,3% мальчиков и только 9,3% девочек появились на свет благодаря оперативному вмешательству врачей. По мнению ученых, девочки-мальши, судя по всему, способны вырабатывать большее количество гормонов (например, адреналин), которые и помогают им благополучно перенести роды.

Современная медицина позволяет провести операцию в

кратчайшее время и с максимальной безопасностью для матери и ребенка. Но в большинстве случаев, если у женщины есть шанс родить самостоятельно, необходимо использовать этот шанс.

Среди женщин, которые принимают решение рожать дома, не мало тех, кто должен был в плановом порядке подвергнуться кесаревому сечению. Одна из причин — миопия. Во многих случаях даже окулист не видит особых показаний к операции, но акушеры все равно пугают роженицу. Есть такая «убойная» фраза: «Если будешь сама тужиться — ослепнешь. А зачем тебе ребенок, которого ты никогда не увидишь». Звучит очень впечатляюще. Если, несмотря на это, женщина все же решается рожать, ее предупреждают, что во второй стадии родов ребенка извлекут с помощью акушерских щипцов. Ребенок-калека вовсе не тот результат, которого хочется матери. Ей не остается ничего, кроме как соглашаться на кесарево. У Тани в обменной карте было написано большими буквами и подчеркнуто красным фломастером: «Исключить вторую стадию родов». Это написали в женской консультации. Несмотря на высокую степень миопии, сетчатка и глазное дно были в порядке, и окулист не видел серьезных оснований для операции. Но фраза в обменной карте напротив перечеркивала возможность Таниных самостоятельных родов. Ее удел: либо кесарево, либо щипцы. Таня с Андреем рожали дома.

Если вторая стадия родов происходит при правильном положении тела роженицы, и она дышит правильно, никаких осложнений на глаза быть не может. Это подтвердилось множеством примеров. При горизонтальном положении роженицы в родзале больницы и неумении ее правильно тужиться, действительно, можно ожидать проблем со зрением.

Леся до родов, как, впрочем, и после них, носила детский 38-й размер юбки. Она вообще миниатюрная, рост метр сорок восемь и смотрится как девочка. Мы даже спрашивали у нее, как Валера догадался, что она взрослая, и ее можно замуж брать. В консультации все время сокру-

шались, что плод крупный и о самостоятельных родах даже не может идти речь. Ее родители договорились о консультации с опытным врачом роддома. Когда Леся появилась в дверях его кабинета, он своеобразно поприветствовал ее: «О! Кесарево пришло!» Леся с Валерой решили рожать дома, так как были уверены, что их ребенок сможет выйти через предназначенный природой туннель. Не последнюю роль в принятии решения сыграла и Лесина медикаментозная аллергия, полученная еще в роддоме при собственном рождении. На втором этапе родов Валера постоянно повторял Лесе: «Ты резиновая. Ты растягиваешься». И действительно, Леся «растянулась». Большая для нее трехкилограммовая девочка совсем не задержалась в костях таза и родилась, не доставив маме проблем. У Леси совсем не было ни разрывов, ни трещин.

У Наташи была операция в связи с непроходимостью кишечника. После нее остались спайки. Врачи настаивали на кесаревом, ссылаясь на то, что спайки будут мешать родам. Но после кесарева ведь появятся еще и новые спайки, как следствие новой операции. На протяжении беременности мы прилагали усилия по рассасыванию спаек. Роды прошли без особенностей. Общее состояние здоровья Наташи после родов стало заметно лучше.

После кесарева сечения можно родить, и не раз. В 1987 году в Московском областном научно-исследовательском институте были приняты самопроизвольные роды у женщины, рожавшей до этого с применением кесарева сечения. В 1998 году в МОНИАГе уже каждая третья роженица «с кесаревым» решалась на такие роды. К сожалению, в нашей стране все снова вернулось на круги своя. После кесарева — только кесарево. За рубежом женщина после кесарева сечения имеет возможность рожать самостоятельно. Всемирная Организация Здравоохранения в рекомендациях по родам считает необязательным выполнение кесарева сечения, если оно было в предыдущих родах. Если кесарево неизбежно, его делают. Но во многих стра-

нах при операции соблюдается культура семейного **роло-разрешения**. Так, в Польше операцию стараются проводить под местным наркозом, а после извлечения малыша класть его маме на грудь. Папа имеет возможность **присутствовать** при операции, стоять у изголовья **жены**. **Операционная зона** отделена от него ширмой. Если **кесарево** выполнялось под общим наркозом, ребенка дают **подержать** папе. В Украине муж и отец, увы, остается за **дверями** операционной и реанимации. В первые дни роженица не видит ни ребенка, ни мужа. Встретится с малышом она после перевода в обычное отделение.

МОМЕНТ ИСТИНЫ. МОМЕНТ РОЖДЕНИЯ

Мерилин: Дуглас держал зеркало передо мной, чтобы я могла видеть свою промежность, и я была поражена. Это выглядело очень мистически, как большие розовые лепестки цветка распускаются. Это было прекрасно. Это удивило меня, я почувствовала новое отношение к своему телу. Я вспомнила, что история Будды гласит, что он родился из цветка лотоса. Всякий рождающийся человек — Будда.

*Айна Мей Гаскин
«Духовное акушерство».*

Вдруг женщина издает протяжной низкий крик, и становится видна головка ребенка, уже рожденная. Во время следующей схватки женщина снова кричит: удивление и торжество, боль и ликование, возможно, экстаз, — все в одном крике. Головка ребенка выскальзывает наружу, и все его тельце скользит на пеленку. Мать опускает глаза на ребенка, берет его на руки, прижимает к груди. «Я не могу поверить. Это потрясающе! Не плачь, мой маленький! Мой малыш! Это сказка! Потрясающе!» — повторяет

она снова и снова. Глаза ее сияют, в них стоят слезы, она смеется и в то же время плачет. Муж тоже плачет от удивления и радости перед тем, что случилось.

Мишель Оден «Возрожденные роды».

Часто женщине очень помогает «дорожать» отражение в зеркале появляющейся головки или прикосновение к головке малыша рукой. Момент перед «коронованием» — вставлением в родовые пути головки самым большим размером — болезненен для женщины. Ей нужно сделать еще один важный шаг навстречу боли. Увидев и ощутив реальный результат своих трудов, ей легче решиться на оставшиеся потуги. В роддоме прикасаться «нестерильной» материнской рукой к головке не разрешается. Помню, в видеозаписи родов в столичном роддоме женщина тоскливо спрашивает у врачей: «Там хоть что-то вылезит?» — «Да, вылезит, уже чуб торчит», — говорит акушерка. Роженица тянется рукой к промежности, чтобы проверить. В ответ — грубое одергивание врача: «Куда руки сунешь?!»

Момент рождения — момент истины. Девять месяцев беременности, испытание родами — все позади. Наконец, долгожданный малыш увидел свет, пришел в этот мир. Некоторые малыши долго испуганно плачут, другие — не теряя времени начинают оглядываться по сторонам. Бывают и такие, что сразу жадно припадают к материнской груди. Не нужно оценивать действия малыша: почему он поступает так, а не иначе. Представьте, что вас высадили на Луне, в незнакомом таинственном мире, и вы не знаете, чего можно ожидать. Возможно, вы поначалу терзаетесь в новой обстановке, пытаетесь выделить знакомые вам звуки, почувствовать тепло близкого человека. Малыш, слышав голоса мамы и папы, вкусив молоко из материнской груди, убеждается в относительной безопасности окружающего мира и начинает его изучение. Важно не спугнуть малыша громкими разговорами, резкими действиями, присутствием посторонних. Нужно дать ему гарантии безопас-

ности: спокойное уверенное прикосновение родительских рук, неяркое освещение, теплую ванну.

Недавно я принимала участие в семинаре «Родовой канал» по системе Андрея Стрекалова. Участникам предлагается в медитативном состоянии пройти родовой канал, воссоздать свое рождение. Маму на время семинара каждый выбирает по вкусу из числа участников. Мама помогает настроиться на прохождение родового канала. Пройти его хорошо — задача, действительно, не из легких. Иногда, когда помогаешь паре в родах, приходится доделывать чью-то роль: или немного пасует папа, или мама не дорабатывает, или малыш из сил выбивается. В этом случае берешь часть их работы на себя. Поэтому, какая из меня получится мама на семинаре, я представляла неплохо. Кстати, участники это тоже интуитивно почувствовали, и ко мне в дети напросилось сразу четыре человека — четвертому пришлось вежливо отказать, потому что больше двух-трех «рожать» за один семинар нежелательно. А как я сама буду рождаться, было для меня полной загадкой. С мамой мне повезло. Она вселила за считанные минуты нашей подготовки к родам мне столько спокойствия и радости, что проходить многометровый, узкий канал стало совсем не страшно. Несколько минут напряжения, нехватки дыхания, но затем я снова с мамой. Канал перестал меня страшить и быть проблемой. Я, когда ведущий сказал, что пора, без страха отправилась в путешествие, прошла его достаточно быстро, с тремя небольшими паузами, и вышла на свет в состоянии абсолютного блаженства. Меня покачали на одеяле и отдали маме. Но я уже не очень нуждалась в ее поддержке. Она дала мне хороший старт, и теперь мне было хорошо самой прислушаться к своим ощущениям.

Я еще раз поняла, прочувствовав на себе, как много зависит от мамы. Ее поведение в родах не только во многом определяет, чем станут роды для ребенка, но и насколько радостно будет ему жить в мире.

РОДОВОЙ ПОТОК

На определенном этапе родов женщину полностью поглощает родовая стихия, уносит родовый поток. Если женщина не пытается бороться со стихией и ей противодействовать, роды с этого момента протекают очень естественно и органично, они превращаются в танец. Стихия создает музыку родов, а женщина плывет и танцует в такт с ней. В этот период отступают сомнения и страхи. Женщина хорошо чувствует, какую позу ей следует принять, чтобы облегчить и ускорить рождение малыша. На этом этапе роженица часто осознает, что с ней происходит мистическое действие, некий обряд. Что какая-то частичка ее самой умирает, чтобы возродиться в новом качестве. Женщина понимает, что это Посвящение в Женщину и Мать и старается с честью пройти все испытания.

Вика с Сергеем — красивая пара. Он старше на 11 лет. Имеет несколько профессий: каменщик, столяр, строитель, закройщик и швея. По мере зарабатывания денег строит дом для семьи. Он большой, серьезный, с ним надежно. Вике 18, но в ней уже проснулась прекрасная женщина. С детства Вика мечтала рожать в воде. Когда забеременела, стала искать такую возможность. И нашла, просто не могла не найти. Основной эмоцией в родах у всех была тихая радость, роды проходили плавно. На потугах Вика почувствовала, что ей очень помогает стимуляция клитора. Рожала она очень органично, расслаблено, с полузакрытыми глазами, тонко чувствуя происходящее. После рождения ребенка у пары — все та же тихая радость. «Какого ждали — такого и получили. Самый лучший ребенок», — говорят они, разглядывая мальчика.

Наташе около 30. Она цельная и целеустремленная женщина. Гинекологов боится панически. Была замершая беременность. Ее «почистили» и накололи антибиотиками. После антибиотиков начался сильнейший дисбактериоз. А из-за него случился заворот кишок. Весь живот в швах. С Алешей Наташа живет хорошо. Они очень хотели ребеночка, Наташа

забеременела к их всеобщей радости. Но на 7-й неделе началась угроза срыва беременности. Наташа взяла такси и прямо с работы поехала в больницу. Вечером ее не смотрели, поставили капельницу, и к утру «мазание» прекратилось. Утром повели смотреть на кресло. Врач руку ввела, достала — рука в крови. И со словами: «Тут сохранять нечего, давайте чистить» начала чистку «по-живому». Наташа вспоминает, что дико орала не столько от своей нестерпимой боли, сколько от того, что ребеночка убивают. Она до сих пор думает, что ту беременность можно было спасти. И вот еще одна долгожданная беременность. Ей должны были делать кесарево, а это означало снова антибиотики, снова дисбактериоз и спайки, и кто его знает, что потом, ведь один заворот кишок уже был. Мы познакомились с Наташей в середине срока. И я с восторгом наблюдала, как расцветает и хорошеет эта женщина. Она регулярно ходила в бассейн, подолгу ныряла, занималась у станка. Когда мы встретились в родах, Наташа казалась помолодевшей лет на десять, не меньше. Был 11-й день лунного цикла, интересное сочетание цифр в дате, и, наверное, еще что-то, что вызвало в этот день у нескольких моих знакомых преждевременную незапланированную менструацию, а у двух «моих» пар одновременные роды. Причем одна пара рожала на две недели раньше срока, а Наташа на целый месяц.

В родах Наташа была потрясающе органична. Ее совсем нельзя было организовать и «построить». В ней в прямом смысле бушевала стихия. И она меняла стиль поведения резко, в согласии с причудами стихии. Вначале на небольшом раскрытии она не давала к себе подступиться и прикоснуться. Она шумела, металась, целовала мужа в каком-то, казалось, обезумевше-пьяном состоянии. Корчила себя, что думала быть примерной роженицей, а не получается. Потом утихла. Стала плавно раскачиваться на схватках, молясь Божьей Матушке, чтобы она помогла ей раскрыться. И часто повторяя с тихим восторгом: «Все, что нам нужно — это только любовь». Было очень краси-

во. Малышка выплыла в ванну. Несмотря на свой юный недоношенный возраст, оказалась хорошо развитой, с четкими рефлексами и хорошей терморегуляцией. Ребята были в восторге. В первые дни Наташа часто звонила, благодарила, ей хотелось пообщаться. Огромная радость не вмещалась в ней, ей очень хотелось поделиться. Малышка со второго дня жизни начала благодарно улыбаться родителям.

РОДЫ И ДЕТСКИЕ СТРАХИ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Отметим, как *перинатальная триада страхов* воспроизводится ребенком перед сном. *Страх темноты* проявляется настойчивыми просьбами оставить свет в комнате или в коридоре. Метафорически можно сказать, что это потребность «видеть свет в конце туннеля». *Страх одиночества* оборачивается потребностью в присутствии матери перед сном. При наличии выраженных страхов темноты и одиночества дети предпочитают спать вместе с матерью. Что касается *страха замкнутого пространства*, то это стандартная картина открытой или полуоткрытой всю ночь двери в детскую спальню (подобно открытой для прохождения плода шейки матки, в чем и были препятствия в собственном опыте).

«Девочка 7 лет (истерический невроз) настойчиво повторяет, что она хотела бы родиться русалочкой и жить в воде. Постоянно рисует русалочек с длинными волосами (считая себя некрасивой, что не соответствует действительности), плывущих в безграничном количестве воды. У матери предэкламсия при беременности. Воды отошли рано. Неоднократно проводилась стимуляция родовой деятельности. После родов возбужденную, постоянно кричащую девочку принесли на шестые сутки...»

(А.И.Захаров «Ребенок до рождения и психотерапия последствий родовых травм»).

Главным для ребенка и энергетически, и психологически является материнская любовь. Во время родов человек

переживает катаклизм рождения — трагедию потери мамы. В период беременности мама была для него Вселенной, от которой он получал все: энергию, пространство для развития, эмоции. Ребенок безгранично доверял ей. И вдруг эта Вселенная начинает его сдавливать, душить, причиняет боль и страдание. Это — тот самый сюжет, который часто присутствует в фильмах-ужасах, когда любимая женщина превращается в чудовище, или когда человек попадает в замкнутое пространство, которое грозит его раздавить. В насыщенных образах сдавливающего пространства люди подсознательно повторяют травму рождения, что говорит о том, каким страшным переживанием, соизмеримым разве что с переживанием страха смерти, могут быть роды.

Время в родах и сразу после них младенцем воспринимается иначе, оно уплотнено так, что часы соответствуют десятилетиям, минуты — годам. Именно поэтому, если унести новорожденного от матери в полное одиночество на несколько часов, он теряет веру в любовь, да и в само человечество.

МОЛОЗИВО ЖДЕТ МАЛЫША

Значимость первого прикладывания малыша к груди вскоре после рождения трудно переоценить. В материнском лоне ребенок чувствовал себя комфортно, мир воспринимался им как единое и неделимое целое, себя от мамы ребенок не отделял. Роды полностью перевернули его представления о мире, ему пришлось испытать боль и страдания. Пройдя через огромные трудности, он оказался вне матери, сам по себе. Единый, целый мир рассыпался на отдельные фрагменты. После родов, у материнской груди, мир опять должен собраться в единое целое. Так задумано природой, что, пройдя через нелегкие испытания, ребенок обретает покой и защищенность на груди у матери. Он вышел победителем в этой трудной схватке, и он достоин самого лучшего вознаграждения: материнской близости и

поддержки, ощущения тепла ее тела, вслушивания в звук ее сердца и самого лучшего, что способна подарить женщина — грудного молока, полного материнской любви.

«Самым радостным моментом в родах был момент, когда новорожденного положили матери на грудь — момент необычайный по переполюнявшим чувствам, даже не радостный, а святой».

«Самое яркое впечатление: момент, когда ребенок уже родился, и его положили на грудь — лицо новоявленной мамы — это незабываемое впечатление, оно как бы осветилось внутренним светом, я такого никогда не видел...»

Это — мнения пап.

Очень важно, чтобы первое сосание было из материнской груди, а не из бутылочки. Ребенок запечатлевает первый опыт. Малыша, вскармливаемого первый день в роддоме из бутылочки, бывает очень трудно переориентировать на сосание материнской груди — ведь сосать грудь труднее. Молозиво — первая и главная иммунизация ребенка, мать передает малышу защиту от инфекций. В первые дни она также засеивает микрофлору в кишечнике ребенка.

Есть женщины, у которых молозиво выделялось на протяжении беременности, задолго до появления ребенка. У других же во время беременности груди были совсем пустые. Не стоит беспокоиться. Природа позаботилась, чтобы к моменту рождения малыша в материнской груди появились драгоценные капли. Меня всегда восторгает, когда на последних потугах на женском соске начинает дрожать капля молозива. «Что ж, пора выходить, малыш, кушать подано».

ПОТУГИ. НУЖНО ЛИ ТУЖИТЬСЯ?

Потуги — вторая стадия родов. Шейка матки уже полностью раскрыта. Матка напоминает перевернутую вазу. Ребенок начинает движение по родовым путям и постепенно выбирается из мамы наружу. Есть смелые дети, с само-

го начала родов пытающиеся продвинуться поближе к выходу. Есть очень осторожные, которые, даже видя открытую дверь, не торопятся выходить. Торопиться тужиться не нужно. Пусть ребеночек выберет самое удобное положение головки. И подойдет к воротам из мамы максимально близко. Если у женщины широкий таз, а ребенок не настроен засиживаться в маме, есть большая вероятность, что тужиться вообще не потребуется (особенно во вторых и последующих родах). Если тужиться нужно, важно делать это правильно.

Потуги — это одновременные ритмичные сокращения мышц матки, диафрагмы и брюшного пресса. Сокращения мышц происходят рефлекторно. Во время потуг роженица должна помогать себе дыханием. При давлении предлежащей части плода на дно таза потуги резко усиливаются и повторяются каждые 2–3 минуты. Предлежащая часть плода (чаще головка малыша) плавно начинает показываться из половой щели во время потуг — происходит врезывание головки. С дальнейшим развитием потуг врезывающаяся часть как бы фиксируется в половой щели (не скрывается вне потуг) — это, значит, произошло прорезывание головки. При переднем виде затылочного предлежания вначале прорезывается затылочная область, затем теменные бугры, а в следующий момент головка разгибается и рождается лицевая часть. Так происходит рождение головки. Родившаяся головка обращена личиком книзу (чаще). При следующей потуге происходит наружный поворот головки личиком к правому или левому бедру матери. Происходит внутренний поворот плечиков при прохождении ими малого таза. Переднее плечико рождается первым, а затем рождается заднее плечико. После рождения плечевого пояса без затруднений рождается туловище и ножки малыша. Из полости матки изливаются задние околоплодные воды. Иногда задние околоплодные воды содержат примеси крови из разрывов мягких тканей и меконий. В течение этого периода при нормально протекающих родах из родовых путей выделяются только слизь и небольшое количество околоплодных вод.

Потуги требуют от женщины большой работы и напряжения сил. Малыш чаще страдает именно в этот период родов, так как происходит сдавливание головки и ребенок испытывает сильное давление. При сильных и длительных потугах может нарушаться маточно-плацентарное кровообращение. Хотя природа все предусмотрела и защитила малыша от сверхсильного стресса, связанного с ситуацией рождения, все же поведение роженицы на этой стадии родов очень важно! Самое главное — ее умение расслабляться, правильно дышать и тужиться.

Важно не количество потуг, а их качество. Иногда женщина в течение целого часа напрягает лицо и руки, сопит и кричит, сжимается или тянется вверх, а ребенок практически не сдвигается с места.

Энергию потуг нужно направлять исключительно вниз, подталкивая ребенка к выходу. Многим женщинам помогает такое объяснение: «Тужиться — это как какать, давай покакай». В принципе по технике это не далеко от истины: нужно расслабить промежность и с силой давить вниз. Но я редко пользуюсь этим объяснением после одного случая. Была я в родах у Марины и Вадима, они много лет занимаются духовными практиками, в последние годы — агни-йогой. Марина — стройная, длинноногая. В родах ходила по комнате, высоко поднимая ноги и мягко опуская их на ковер. Мне она очень напоминала лань. Когда наступил второй этап родов, Марина сказала: «Так давит на задний проход, будто в туалет хочется. Красота такая: ребенок на Свет появляется, а это ощущение опошляет процесс».

ПОЗДРАВЛЯЮ, ТЫ БАБУШКА

Родов я видела много и ко многим событиям в них привыкла. Но постоянно ловлю себя на мысли, что, когда начинается обзвон ничего не подозревающих, но уже бабушек, на мои глаза наворачиваются слезы. Для того что-

бы решиться на домашние роды, нужно очень многое узнать, поговорить с теми, кто прошел через это событие, и, главное, — вызреть самим. Как правило, родственникам спокойнее отправить роженицу в роддом. Поэтому многие пары предпочитают родителей заранее в известность не ставить. Сообщают уже после родов радостную новость. А победителей, как известно, не судят.

Обычно звонят родственникам новоиспеченные папы. Огромный Вова, баскетболист столичной сборной, сказал в трубку: «Здравствуй, мама, ты — бабушка!»

Влад, как ни в чем не бывало, начал разговор с родителями. Утром он с ними разговаривал и обещал, что они вместе с женой подъедут на родительскую дачу. Заждавшись молодых, отец снова позвонил к четырем часам вечера, как раз к моменту окончания родов. «Приезжайте подышать свежим воздухом», — опять пригласил отец. «Куда же Наташа с ребенком поедет — теперь вы приезжайте смотреть на внучку».

Игорь позвонил отцу на работу и, когда тот сам взял трубку, попросил его пригласить к телефону дедушку Юрия Борисовича. Молодой дедушка в первую минуту так растерялся, что сказал, что такой здесь не работает. Некоторые пары сообщают радостную новость одному из родителей и просят мягко подготовить к этому известию свою половину.

Реакции родителей разные. В основном огромная радость и уйма возгласов «Как же вы на такое решились?», «Я всегда знала, что от тебя можно ожидать всего, но думала: муж серьезнее. А вы одинаковые!», «А если случилось что?», «Ну, молодцы, что не в больнице, я бы ни за что не решилась».

Оксанина мама сетовала: «Что же вы не позвонили, когда все началось. Я-то на работе спокойно так сидела, ни о чем не беспокоилась. Чай с сотрудницами пила. Я бы лучше к вам прилетела. Волновалась бы за вас, переживала». Мы дружно засмеялись, такая «помощь» была бы вам совершенно ни к чему.

КОГО ПРИГЛАШАТЬ НА ДОМАШНИЕ РОДЫ?

К больнице подъехала большая машина. Из нее вышли беременная женщина, у которой, по видимому, уже начались роды, мужчина, еще одна женщина, маленькая девочка и еще один мужчина с камерой. Акушерки сказали, увидев эту компанию: «Похоже, нам предстоит долгая ночь». Они оказались правы: роды действительно были долгими и изматывающими.

Мишель Оден «Возрожденные роды».

Я тоже неоднократно замечала, что большое количество людей в родах приводит к затягиванию и усложнению процесса. Если в квартире живут родственники, которым негде побыть во время родов вне дома, их надо либо попросить находиться в соседней комнате, не переживать и заниматься своими делами. Либо, если они настаивают на участии в процессе, обязательно занимать их, давая конкретные поручения.

Ленина мама была категорически против родов, основным ее аргументом было: «Не равняй себя с другими. У них мужья, а у тебя нет. В случае чего, что ты сама сможешь доказать». Лена собиралась рожать у друзей, хотя в своем доме обстановка роднее и привычней. Лена позвонила мне на сороковой неделе и сказала, что последний скандал с мамой закончился победой Лены и, как следствие, возможностью рожать в своем доме. Я спросила, не собирается ли она рожать, пока мама не передумала. Лена сказала, что только что, уже во время нашего телефонного разговора, почувствовала что-то необычное в своем теле. Перезвонив через полчаса, она подтвердила наше предположение, что роды уже начались. Видимо, перед началом родов в квартире уже присутствовала новая энергия приближающегося события, которая и повлияла вместе с Лениными аргументами на несговорчивую маму. Роды припали на ночь. Всю ночь я давала будущей бабушке все-

возможные поручения: что-то погладить, нарезать, процедить, закипятить и так далее. Утром за мною приехал на машине Ленин товарищ Саша. Они с женой тоже ожидали ребенка и планировали рожать его дома недели через две-три. Счастливая бабушка сказала Саше: «Вы, когда будете рожать, обязательно позовите меня. У вас же нет бабушки. А мне сказали, что я очень хорошо помогала в родах». Мы с Леной стояли, открыв рты. Мы не могли поверить в столь значительную перемену бабушки за одну ночь.

Айна Мэй Гаскин в книге «Духовное акушерство» описывает такой случай. В роды попросилась женщина, говоря, что этот опыт будет для нее полезен. Роды протекали медленно. И роженица, и акушерка с врачом физически ощущали неуместное присутствие посторонней женщины. Неожиданно та подошла к роженице и, глупо улыбаясь, рухнула прямо на нее и подготовленные стерильные простыни. Ее подняли и велели идти домой. После ухода женщины схватки роженицы заметно усилились и упордочились. Через несколько минут малыш появился на свет.

Если вы имеете некоторое число людей при высокоэнергетической ситуации, как наблюдателей, не исполняющих никаких функций или полезных действий, вы увеличиваете шансы того, что кто-нибудь попадет в фокус энергии и сделает что-нибудь глупое или несознательное, безответственное или же опасное прямо в тот момент, когда все нужно делать наилучшим образом.

ГЛАВНОЕ НЕ ПОПА, ГЛАВНОЕ — МАЛЫШ

Я знаю, как рожают подготовленные мною пары дома. Чувствуется собранность и в то же время доверие стихии, приходящей в их тело для рождения ребенка. Дома женщине проще. Есть муж, я. Все готовы помочь, подкорректировать течение родов. Но и те, кто рожал в клиниках, говорят, что им очень помогла моя подготовка.

Наташа рожала в роддоме, ей не удалось переубедить мужа-медика, который сказал: «Секта хорошая, учат хорошо, вот и применишь знания в роддоме». Наташа позвонила на следующий день после родов, сказала, что жалеет, что рожала не дома, не хватало домашней обстановки. Всем остальным она довольна: не кричала сама и на нее не кричали, рожала сама без стимуляции, вообще не порвалась и не резали. «Я здесь только одна такая умная была, врачи удивлялись. Женщины кричат, нервничают, всем капельницы суют, они со швами все — ни сесть, ни встать. Спасибо, что так научили».

Галя с Андреем первую девочку рожали в Киеве дома. А когда малышке исполнилось полтора года, переехали жить в Германию. Там вскоре опять забеременели. Первую половину беременности Галя звонила мне очень часто, рассказывала о своем состоянии, о врачах. Все жаловалась и просила совета. Говорила, что чувствует себя подопытным кроликом, анализов намного больше, чем в киевской консультации, каждую неделю делают УЗИ: толстой трубкой через влагалище смотрят, как себя ведет плод. Приписывают очень много медикаментов. Затраты на стандартное обследование и лечение берет на себя государство, а поход к врачу-гомеопату приходится оплачивать самостоятельно, и это сильно сказывается на кошельке. В первую беременность у Гали обострилось варикозное расширение вен, а во вторую присоединился и тромбоз. В больницу Галя очень не хотела и лечила тромбоз по моим советам, полученным во время международных телефонных звонков. Зато на шестом месяце ей, наконец-то, повезло. Она нашла акушерку и клинику, в которой можно родить в воду. По Галиным рассказам акушерка мне сразу понравилась: душевное отношение, натуральные рецепты и никакого запугивания. Вот отрывок из Галиного письма, присланного после родов: «Рожала я прекрасно. Никаких разрывов: ни внутри, ни снаружи. Андрей все время был рядом, нам советовали гулять во время схваток, ходить по

лестницам. Когда было раскрытие 7 см, набрали ванну. Юлечка родилась прямо в воду. В этот раз я никаких ошибок уже не делала: и дышала правильно, и расслаблялась. Это все благодаря книге «Твой малыш» и твоей подготовке. Здесь все акушеры в тебя влюбились, особенно, после того, как увидели, как я рожая. Я им и книгу почитать давала, и показывала нас с Андреем на фотографии в ней, помнишь, где мы сразу после родов Катеньки в ванне».

Я анализировала, в чем основная цель подготовки к родам, что главное должна понять женщина, готовящаяся к рождению ребенка. Я постоянно оттачиваю каждую фразу, которую говорю беременной, настраивая ее на положительный исход родов. Итак, важно понять:

- ◆ Роды — это не болезнь, а нормальное естественное физиологическое явление.
- ◆ Боль в натуральных родах никогда не превысит болевой порог женщины.
- ◆ Пройдя через роды, женщина становится не только Матерью, но и Женщиной, она приобретает большую интуицию и чувственность.
- ◆ Чем спокойнее душевное состояние женщины, тем меньше боль.
- ◆ *И главное: нужно думать не о своей попе, а о ребенке.*

Женщина — взрослый человек, и у нее есть девять месяцев, чтобы свыкнуться с мыслью, что к концу беременности «живот не рассасывается», и ребенка придется рожать. Для ребенка роды — самое серьезное испытание, от прохождения которого зависит вся его жизнь и жизнь его родителей тоже. Поэтому, если на одну часть весов положить боль попы в течение нескольких часов, а на другую — бесценный дар жизни и здоровья, то нетрудно предугадать, что перевесит. И не бойтесь рожать, это легче, чем родиться самому. А эту победу вы одержали уже много лет назад.

О БОЛИ В РОДАХ

«Роды — это физиологический процесс. Ни один физиологический процесс в нашем организме не сопровождается болью, за исключением осложнений, вызванных болезнью, страхом и напряжением. Опыт показывает, что когда женщина подготовлена так, что страх и напряжения во время родов отступают, она не испытывает страданий, боли разве что в незначительной степени» (*Акушер-гинеколог, пионер естественных родов Г.Дик-Рид*).

Боль в родах — это единственная «счастливая боль», она не связана с недомоганиями и болезнями. Она сигнализирует скорое появление долгожданного малыша.

У каждой женщины свой болевой порог и свое отношение к боли. Лена, как и многие женщины, после родов сказала, что зубы лечить несравнимо больнее. Алла, фотомодель, во время родов держалась прекрасно, как на подиуме. Только, когда в ванну заходил муж, она томно закатывала глаза и стонала: «Надо же, чтоб он видел как мне тяжело». Марина, серьезно занимающаяся йогой и другими техниками самосовершенствования, тотально переживала схватку. А между схватками, будто наблюдая со стороны, рассказывала о необычных ощущениях, всецело поглощающих ее на схватке: «Я обрела удивительный опыт измененного состояния тела и сознания». Когда Алла переживала схватку, лицо искренне сочувствовавшего ей мужа искажала гримаса боли и ужаса. Между схватками Алла успокаивала супруга, говоря, что ей не только больно, но и интересно, что в этой боли есть что-то особое, что должна пережить и познать каждая женщина. Аня занимается нейро-лингвистическим программированием — НЛП, с помощью этой техники она проработала заранее работу каждого органа, каждой мышцы своего тела: «В родах я уже ни о чем не думала, все произошло автоматически и очень быстро».

Оксана рассказывает: «Первые несколько часов про-

цесс был достаточно спокойный, хотя и надоедливый — схватки с самого начала были частые и не очень продолжительные; все было монотонно, тем более ночью, не на что отвлечься; успевала чуть-чуть вздремнуть между схватками. А потом, когда начались потуги, я вышла из представлений о пространстве и времени и не помню, что в какой момент происходило. Состояние больше похоже на какой-то транс: плавное и какое-то густое время; помню, как ходила из комнаты в ванную и назад, пыталась петь... Состояние было, так сказать, медитативное... Зато, когда все закончилось, и Вовка родился, было ощущение восторга, какое-то физиологическое, которое я не могу объяснить... Просто было весело и радостно, и сразу же забылись все неприятности, стало так легко, и никакой усталости — мы не спали до поздней ночи. Я абсолютно не устала, хотя не спала больше суток — даже желания поспать не было. Это меня удивило, ведь и участковый гинеколог, и знакомые говорили об усталости после родов».

КАК РОДЫ МЕНЯЮТ МУЖЧИНУ И ЖЕНЩИНУ

«Взаимоотношения в семье после родов, естественно, изменились, — говорят Оксана и Коля. — Просто появились новые отношения, поэтому старые не могли не измениться. В чем-то мы стали требовательнее друг к другу — у нас стало больше общих дел, которые необходимо сделать и за которые мы оба отвечаем. Мы и до того любили друг друга, и это никуда не ушло, а только окрепло. Мы стали ближе друг другу — совместно пережитое событие, такое важное, сблизило нас».

Лена — альпинистка, женщина твердая и печальная. На занятия ее привели родственники несостоявшегося мужа. Присмотревшись к своему избраннику, чьего ребенка она вынашивала, Лена поняла, что усыновлять великовозрастно-

го, бестолкового дитяtiu нет смысла. Беременность ее тоже не радовала. Но Лене около 30, и она приняла решение рожать. От группы беременных она сильно отличалась: и общим настроением и характером волновавших ее вопросов. Ее состояние и глубокая безысходная грусть в бездонных глазах меня беспокоили. В середине беременности Лена нашла хорошую работу и там дневала и ночевала. Декретный отпуск там не очень поощрялся — отпускали всего на 3 месяца. Это ее успокаивало: как-то рожу, как-то покормлю, оставлю на бабушку — и на работу. Постепенно Лена начала меняться, ее все больше заботило происходящее с ней, налажился контакт с ребенком, вырелась идея рожать естественно у себя дома. Ее роды были не совсем простыми, но малыш удался на славу. Да и Лена чувствовала себя хорошо. Ее невозможно было уложить в постель после родов, она как мама-птица кружилась над малышом, предугадывая каждое его желание. В ней открылась способность, далеко не каждой женщине данная в такой мере, — знать и предвосхищать невысказанные ребенком нужды и желания. Теперь она тонко чувствует, когда и как изменяется состояние малыша, ему жарко или прохладно, хочется писать или спать. И успевает сделать необходимое, даже не дожидаясь его плача. Перемены, происшедшие с этой женщиной, столь разительны, что у коллег по спорту глаза широко открылись и больше не закрывались. Лена оказалась образцовой матерью. До родов к ней даже понятие «мужик в юбке» не подходило, так как юбок она не носит, а сейчас в ней проснулась «мать по призванию».

Невероятные изменения произошли после родов с Виталиной. Виталина и Ваня — люди творческой профессии. Во время беременности Виталина занималась физической подготовкой, много читала и изо всех сил старалась стать очень хорошей матерью. Но ее терзали всякие сомнения: как у несовершенных родителей, имеющих много проблем, может получиться счастливый ребенок? Что, если только родившись, ребенок захочет от них уйти, то бишь — умереть? Виталине снились страшные сны. День проходил в

размышлениях над ними. И когда наступала следующая ночь, неприятные сны опять возвращались...

Ребенок у Виталины и Вани родился удивительный: сразу взрослый, ладный, с огромными голубыми глазами. С двух месяцев постоянно стоял при поддержке, пел раскатисто только ему понятные песни. Что значит мокрые пеленки, родители Вали не знают, с первых дней он «просится» на тазик. Виталина переменялась. Уже не робкая, она стала давать советы другим мамам, как кормить с любовью, пояснять, чего именно хочет от них малыш. Она помогла Тане, для которой грудное вскармливание было каторгой, ощутить истинное удовольствие от кормления своего малыша. У Виталины появилась часто употребляемая фраза: «Конечно хороший малыш, весь в родителей». Ее бесконечные сомнения совсем развеялись. Ребенок своей «удачностью» и «хорошестью» убедил Виталину в ее собственной важности и ценности.

МАЛЫШ И МАМА. ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ЖИЗНИ

В родзале роженице показывают малыша высоко поднимая вверх к лампе и раздвигая ему ноги: «Смотри, кого родила!». Если повезет, то ненадолго приложат к груди. Два часа после родов женщина проводит на металлической перевозке в коридоре возле родзала. Затем ее перевозят в палату и изящным подниманием борта носилок сбрасывают на кровать. После рождения ребенок на время отлучается от матери и подвергается определенным процедурам, называемым акушерами «обработкой».

«Отлучение ребенка от матери сразу же после рождения и проделывание с ним различных манипуляций (закапывания в глаза, смывание первородной смазки, растягивание для измерения роста, взвешивание, пеленание) приводит к перегрузке его сенсорных систем, нарушает его чувство безопасности, обуславливая дистресс нервной системы» (М.В.Трунов, А.М.Китаев «Экология младенчества»).

Можно поспорить о важности и целесообразности проводимых процедур. Закапывание в глаза едкого раствора приводит к утрате на некоторое время визуального контакта с миром, а в последствии к конъюнктивиту. Строго говоря, в нем нуждаются только дети, матери которых больны сифилисом. А это, как показывает практика, далеко не все дети. Стирание первородной защитной смазки, которая, согласно законам природы, должна впитаться в кожу малыша, приводит к ее иссушению и шелушению. А вес и рост не столь существенно меняются в первые часы жизни ребенка, чтобы с их измерениями нельзя было повременить. Даже если роды протекали без осложнений, следующая встреча мамы с малышом произойдет не ранее чем через 5-6 часов после родов, приуроченная к ближайшему по роддомовскому расписанию кормлению. Это, конечно, не сутки и не трое, как было в прежние времена. В роддомах происходят подвижки к лучшему. Но самое драгоценное время оказывается безвозвратно потерянным. У ребенка срабатывает механизм родового импринтинга: запоминания первого образа мира. Конечно, ребенок, запечатлевший образ родного дома, близких людей, молозива из материнской груди, имеет явные преимущества перед ребенком, навсегда сфотографировавшим своим подсознанием холод и яркий свет родзала, чужие руки и манипуляции. В послеродовых процедурах нет ничего такого, с чем нельзя было бы повременить, уступив первое место общению ребенка с мамой.

Исключение составляют только реанимационные меры по спасению слабого новорожденного и сильно недоношенные дети. Хотя и в этом вопросе исследования показывают, что быстрее “оживает” тот ребенок, необходимые действия с которым врачи предпринимают не отрывая его от матери, а, наоборот, положив ей на живот. А недоношенные дети, не разлученные с мамой, растут и набирают вес быстрее “инкубаторских”, раньше переходят от питания сцеженным молоком на сосание материнской груди.

Специальные исследования показали, что состав материнского молока подходит для удовлетворения особых нужд новорожденного. Большое распространение в прогрессивных зарубежных клиниках получил метод “кенгуру”, т. е. донашивание новорожденного на материнской и отцовской груди. Недостаток сенсорной стимуляции у недоношенных детей приводит к ограничению их интеллектуальных возможностей. Ребенок, который бы мог стать отличником (в широком смысле), опираясь на природный потенциал при рождении, будучи разлученным вначале своей жизни с матерью, уже им никогда не станет.

У женщины при первом контакте с ребенком вырабатывается гормон материнства. От того, насколько быстро произошло первое знакомство с малышом, зависит, насколько хорошей матерью станет женщина, насколько тонко будет чувствовать своего ребенка. Раннее “знакомство” с ребенком — ключ к успешному грудному вскармливанию.

Для ребенка ранний контакт с матерью имеет не меньшее значение. Известен такой эксперимент с обезьянами. Две обезьяны родили детенышей. Одна вскармливала их сама, а малыши имели возможность висеть на маме, вцепившись когтями в ее теплую шерсть. Детенышей другой обезьяны отлучили от матери и кормили из искусственного чучела обезьяны: в большое меховое кресло были вшиты бутылочки с едой. Еды было вдосталь, но маленькие обезьянки были полностью лишены общения с мамой. Когда все детеныши подросли, их поместили и сселили в одну клетку. Обезьяны, вскормленные родной мамой, родили детенышей и вскармливали их самостоятельно. Обезьяны из экспериментальной группы дичились, жестоко дрались, потомством не обзаводились. Только одна обезьяна из этой группы родила, но своих малышей придушила и съела, что является вовсе не характерным для обезьян.

Приведу выдержку из статьи Сары ван Бовен, опубликованной в журнале «Итоги» (зимний спецвыпуск 1998 года).

“Император Священной Римской империи Фридрих II провел небольшой эксперимент над новорожденными детьми. «Контрольную группу» младенцев забрали у матерей и передали нянькам сразу после рождения. Нянькам было приказано осуществлять лишь самый общий и необходимый уход за ними — кормить, купать, но не брать на руки и не разговаривать с детьми. Фридрих хотел знать, на каком языке заговорят младенцы, которые никогда не слышали человеческой речи и не засыпали под колыбельные. Эксперимент провалился — все дети погибли. Как объяснил один историк XIII века: «Фридрих напрасно старался... Ребенок не может жить без ласки». Прикосновения, поглаживания, массаж и мягкий мамин голос с самых первых минут поддерживают иммунную систему малыша, укрепляют связь между ребенком и родителями. Дети, которых мама с первых минут берет на руки, ласкает, разговаривает, лучше прибавляют в весе, меньше страдают расстройством сна. Они намного спокойнее, у них понижен уровень стрессовых состояний (в моче новорожденных, которых мамы с первых минут гладили и ласкали, ниже содержание кортизола — гормона стресса, который в определенной концентрации способен уничтожить клетки, крайне важные для иммунной защиты).”

Прикосновения и поглаживания имеют не только психологический эффект — это важный стимулятор центральной нервной системы. Еще 15 лет назад нейробиологи полагали, что к моменту рождения структура мозга человека уже генетически предопределена. Совсем недавно выяснилось, что это не так. Решающее воздействие на мозг оказывают впечатления, полученные в самом раннем детстве. Это они определяют, куда и каким образом будут подключены сложные схемы мозга. При рождении человека 100 млрд нейронов, существующие в его мозгу, образуют более 50 трлн узлов связи — синапсов. Генами, заложенными в человеке, определяются самые основные функции мозга, в стволе которого образуются синапсы, заставляю-

щие сердце биться, а легкие — дышать. Но не более того. В первые месяцы жизни количество синапсов возрастает двадцатикратно и составляет более 1000 трлн. В человеческом организме попросту не хватает генов, чтобы изначально при рождении образовать столько синапсов. Остальное приходится на долю различных впечатлений — сигналов, принимаемых ребенком из окружающего мира. Эти сигналы способствуют укреплению и развитию синапсов.

Постарайтесь сразу (до рождения плаценты) выложить малыша к себе на живот и приложить к груди!!!!!!

В первые часы и дни после родов для всей молодой семьи важно совместное пребывание. У ребенка должны установиться связи с самыми близкими ему людьми — мамой и папой. Даже бабушкам лучше присоединиться попозже. А в первое время им лучше помогать по хозяйству, стирать и готовить.

Алла родила в свой день рождения днем. К вечеру все родственники сбежались поздравлять молодую маму с двойным праздником. Свекровь, понимая, какая нагрузка припала в этот день на детей, предложила им идти спать в свою комнату, а ребеночка “взять на себя”. Через два часа Алла услышала крик ребенка, но в надежде, что бабушка справится, решила снова вздремнуть. Крик не прекращался, а перешел в душераздирающие вопли. Алла встала и застала следующую картину. Бабушка трясла большой сверток из одеяла и приговаривала: “Сейчас, мой бедненький, встанет мама и вызовет скорую”. Алла опешила. Бабушка объяснила: “Ребеночек сильно кричал. У него болит животик, его мучают колики. Я его укрыла и ношу. Но у него, по видимому поднялась температурка. Нужно вызвать скорую. Пусть врачи посмотрят”. Алла молча развернула ребенка из многочисленных пеленок, двух шапочек и теплого одеяла. Забрала голенького в свою комнату, подложила под грудь. И они мирно доспали до утра. Таким образом они проводили и следующие ночи. Муж Саша вспомнил, что когда-то в детстве его с температурой мама повела к

детскому врачу в трех шерстяных костюмах, шубке и телогрейке. На маму накричали врачи: "Разденьте ребенка. Он сразу выздоровеет. На нем одежды на троих хватит".

Даже самые прогрессивные бабушки будут настаивать на чем-то своем: или одевании ребенка при комнатной температуре, или пеленании, или на давании водички и т.д. У них будут два весомых аргумента: "Нас так учили" и "Мы вас так вырастили, вы по крайней мере живы, а что с этим получится — еще неизвестно". Одна бабушка кричала на свою дочку: "Такие эксперименты (имелись ввиду купания и закаливание) можно ставить на десятом ребенке, а первым не смей рисковать!"

Родителям еще за период беременности важно определиться, какого стиля поведения они будут придерживаться. Нужно решить, где и как рожать, какого стиля взаимоотношений стараться достичь в общении с ребенком, что делать для укрепления здоровья малыша. И поделиться этими намерениями с другими членами семьи. Решающее слово должно оставаться за родителями, а не за бабушками и дедушками. Рожденный ребенок — это член новой молодой семьи, а не еще одно дитя в семье бабушки.

РОДЫ И КРИЗИС ЦИВИЛИЗАЦИИ

«Крестьяне и простонародье все еще близки фундаментальной нозологической таблице; простота их жизни дает ей ясно обнаруживаться в своем рациональном порядке: у них нет всех этих разнообразных, сложных, смешанных нервных болезней, но лишь устойчивые апоплексии или отчетливые приступы безумия. По мере того, как люди занимают более высокое положение и вокруг них выстраивается социальная сеть, «здоровье кажется деградирующим», болезни становятся разнообразнее, сочетаются между собой, и «их число уже велико в среде высшей буржуазии... и оно наибольшее среди людей света» (Фуко «Рождение клиники»).

Как видите, причина усложнения болезней, по мнению автора, кроется в «социальной сети». Тот же факт подтверждают и животные. Звери, живущие в естественной природной среде, болеют редко, рожают и кормят детенышей без проблем. Под окнами многоэтажки зимой можно увидеть дворнягу, расположившуюся со своим потомством прямо на снегу. И с ними все в порядке. Домашняя породистая собака зачастую без помощи ветеринара не может даже зачать, не говоря уже о родах.

Природные механизмы отработаны веками. Отрекаясь от них, технократический прогресс пытается предложить свои решения. Но зачастую они сложнее и запутаннее, чем предложенные природой. Искусственность забивает естественный, природный путь развития, создавая сбой и дисгармонию.

Искусственность вошла и в мир родов: неестественная больничная среда, неудобная поза на спине, отсутствие родных, искусственные гормоны для стимуляции родовой деятельности, неприродное разделение мамы и родившегося ребенка. Цивилизованность дает старт в жизнь искусственным путем. Из этого вытекает масса проблем.

«Существенно для понимания то, что сложности в родах идут во главе болезней цивилизации. В странах, где они достигают третьего поколения медикализированных родов, женщины все менее способны родить сами, используя свои собственные гормоны. Некоторые из них утратили эту способность в момент собственного рождения» (М.Оден).

Если приходящего в мир маленького человека встречают с уважением, относятся к нему как к личности, он имеет все шансы в будущем проявить свою индивидуальность и неординарность. Шаблонный больничный подход дает старт в жизнь скорее не личностям, а инкубаторским цыплятам и серым мышкам. Натуральное здоровое деторождение — неопределимое достоинство страны. Неслучайно, голландцы, имеющие прекрасную, отлаженную систему домашнего деторождения, считают ее гордостью и народным достоянием. Как-то на моей лекции о родах для беременных супружеских пар случайно

присутствовала женщина из Чечни. После лекции мы разговаривались. «Я совершенно не поняла, зачем все это, — сказала она, — фильмы, объяснения. Все же понятно. У нас нет никаких курсов. Все и так рожают дома. У меня тетка двоюродная роды принимает. Как у кого схватки начинаются, идут, говорят ей. Она все готовит сама. Через 3-4 часа ребеночек рождается, долго у нас не рожают. И женщина домой с ним приходит».

За каждой женщиной стоит цепь ее прародительниц. Этот многовековой опыт помогает женщине в родах. Жаль, что сейчас во многих странах цепочка естественного рождения прервана. Для того чтобы нашей современной женщине родить нормально, ей нужно обратиться не к опыту матери и бабушки, а к опыту прабабушек.

За последнее столетие резко возросли алкоголизм, токсикомания и наркомания. Растет агрессивность и преступность. Многие ученые приходят к мысли, что причина такого положения дел кроется в стимуляторах-допингах, которые ребенок получает в момент рождения. В его мозгу запечатлевается невозможность совершения серьезного поступка без принятия стимулирующих веществ. Исследования, осуществленные Комиссией по контролю за преступностью и предупреждению насилия (штат Калифорния, США), показали, что «...положительный опыт рождения, полный нежности и любви и лишенный травмирующих факторов, поднимает способности к гармоничному развитию и здоровью детей, уменьшает склонности к насилию».

РОЖДАЕМСЯ В ВОДУ ИЛИ НА СУШУ

«Если младенцу позволить выскользнуть из матки в теплую воду — травма родов имеет шанс быть заживленной. Тело младенца будет иметь время привыкнуть к независимому существованию перед тем, как его введут в условия давления гравитации и других вредностей земной

жизни» (Барбара Келлер «Некоторые положения в пользу водных родов»).

ПСИХОЛОГИЯ ЖЕНЩИНЫ И ПРОБЛЕМЫ РОДОВ

«Трудности во время родов, т.е. невозможность родить собственными силами ввиду слабости родовой деятельности и затяжного периода родов, достоверно обусловлены наличием стресса у женщин при беременности... Асфиксия ребенка при родах в первую очередь обусловлена стрессом роженицы» (А.И.Захаров «Как предупредить отклонения в поведении ребенка»).

Как сделать роды патологическими с реальной угрозой для жизни и здоровья малыша? Ответ прост. На протяжении беременности женщину нужно регулярно пугать возможными осложнениями родов, неблагоприятным прогнозом для малыша и акушерскими кровотечениями. Достаточно настроить женщину на патологию и можно в родах собирать обильный урожай проблем.

Женщина — существо очень чувствительное, во время беременности и родов ее чувствительность обостряется. Об этом знали во все времена. Неслучайно, в древности на Руси беременную тщательно оберегали от печали и испуга: не разрешали одной ходить в лес, присутствовать на похоронах, смотреть на пожар и на убой скота. Нашим женским консультациям этот закон чужд. Чего стоят только возможные факторы риска в родах, заботливо перечисленные на обменной карте. Угрожающая «по кровотечению», «по внутриутробному инфицированию плода», «по слабой родовой деятельности». За отсутствием другой психологической работы с беременной эти тезисы становятся ее девизами, неоспоримыми девизами, с которыми женщина и отправляется в роддом. Там она находит своих коллег и соратников с такими же тяжелыми предсказаниями в обменных картах и, увы, в головах.

Мишель Оден, преобразивший обычную родовспомогательную клинику в эталон мягкого деторождения, в корне изменил взаимоотношения между роженицами и медперсоналом. Там нет привычного: «я — начальник, а ты, соответственно...»

Там все общаются на равных. В клинике проходят лекции, беседы и ответы на вопросы, хоровое пение и йога. Мишель Оден считает, что совместное пение зачастую оказывается полезней еще одного обследования беременной. Все медицинские манипуляции вообще сведены к минимуму. Главное — настрой на благополучную беременность и благоприятное течение родов. В родах главным действующим лицом является женщина. Это она сама рождает своего ребенка, значит, она вправе выбрать присутствующих при родах, комнату с наиболее приятной для нее обстановкой, позу, в которой ей комфортней рожать. И предпочесть бассейн кушетке и родильному стульчику. И что в результате? Упрямая статистика говорит, что процент благополучных родов в Питивьере во много раз превышает таковой в стандартных клиниках. И это не единственный показатель. Выдающийся акушер Грантли Дик Рид на основании богатого опыта утверждал: «Когда женщина подготовлена так, что страх и напряжение во время родов отступают, она не испытывает страданий, разве только в незначительной степени. Везде, где практикуется дородовая подготовка женщин, часто звучат слова о естественном процессе родов, из уст в уста передаются рассказы о положительных результатах, все большее число женщин понимают, что естественные роды — это наиболее благоприятный способ дать жизнь ребенку».

Самое основное в родах — хорошая психофизическая подготовка роженицы, доверительные отношения с акушеркой и настрой на успех. В противном случае следует ожидать, что старые и все больше забываемые Естественность и Норма будут встречаться все реже. А Ее Величество Патология будет все больше процветать среди наших рожениц и младенцев.

КАКИЕ БЫВАЮТ ДЕТИ. РЕЦЕПТЫ ХОРОШИХ ДЕТЕЙ

Бывают удачные дети. Они с первого дня кажутся взрослыми, с ними можно договориться, они улыбки, почти никогда не плачут и не капризничают. Приходя в гости в семью с таким малышом, начинаешь задумываться о том, чтобы и себе завести ребенка. Тогда как видя других, менее и гораздо менее удачных — тихо радуешься, что твои дети уже взрослые.

Даша называет своего второго ребенка «подарочный вариант». Ее старшая Маша девочка умная, гордая и своенравная, любит добиваться своего. А Ваня в животе сидел тихонько. И родился без проблем. Все схватки мы гуляли в зоопарке, он прямо рядом с домом, а домой пришли только рожать. В дальнейшем малыш практически не доставлял хлопот. Даже не дал родителям почувствовать разницу в уходе за одним и двумя детьми. Ваня добрый, всегда всем довольный, со всеми ладит.

У Светы малыш в два месяца выглядит почти на полгода. Большущий, общительный, все время улыбается. Света говорит, что когда его беспокоит животик, она ложится перед ним и строит веселые мордочки. Он тут же перестает хныкать и начинает всем своим видом показывать, какой он герой. Я спросила у нее, какой рецепт удачного ребенка. Света сказала: «Мы с Ваней — просто очень здоровые и очень везучие». Наверное, это состояние души. В квартире ребят почти нет нормальной мебели, а в карманах почти никогда не бывает денег. Но то, что они считают важным: горы, пещеры, берег моря, рюкзаки и палатки — присутствует в их жизни сполна.

Трехмесячный малыш Виталины и Вани, проснувшись утром, ослепительно улыбается и распевает арии. А ребенок Жанны и Димы с четырех месяцев по утрам будит

родителей залившимся смехом. Маша и Сережа говорят, что их дочка за первый год жизни едва ли заплакала в сумме один час. До полугода она общалась с родителями с помощью боевых кличей, а с шести месяцев начала лихо осваивать человеческую речь. К 10-ти месяцам словарный запас этой малышки намного превосходил таковой знаменитой Элочки Ильфа и Петрова. Подруги Марина и Тома говорят, что у их детей не было проблем с укладыванием спать. И с отлучением от груди после года кормления. Все происходило по обоюдному согласию мамы и малыша.

В общем, если вы постарались до и во время беременности и дали малышу хороший старт в жизнь, и природа наградила вас за это абсолютно удачным ребенком, примите искренние поздравления. И наилучшие пожелания, чтобы ваш малыш радовал вас все время, а следующие дети получались не менее удачными.

Но даже такие хорошие дети время от времени доставляют родителям хлопоты своими болезнями. Марина, мать пятимесячной Элеоноры, позвонила мне и сквозь плач сказала: «Мы все-все делали как надо: сознательно зачинали, спортом всю беременность занимались, в воду рожали, кормлю грудью, закаливаем, а она все равно заболела — у нее сопля». Я постаралась успокоить Марину и объяснить, что все, что она делала и делает, безусловно, здорово и только на пользу малышке. Но и это не гарантирует того, что ребенок никогда не заболит. Хороший старт в жизнь, материнское молоко и закаливание делают ребенка гармонично развитым и здоровым не абсолютно, а относительно. Относительно его самого, только развивающегося в других условиях. Если бы не все положительное, что сделано родителями для ребенка, он, несомненно, болел бы чаще и тяжелее. Наши же дети болеют редко, не подолгу, так имеют сильный иммунитет. Абсолютно здорового ребенка сейчас, как это не печально, родить невозможно. Здоровье

малыша зависит от многих факторов, среди которых: наследственность, здоровье родителей, неблагоприятная экологическая обстановка, некачественная вода, лекарства, принимаемые родителями, и пища с нитратами, консервантами и красителями.

Мы люди, а не Боги. В наших силах изменить многое, но не все. В нашем клубе часто звучит песня Новеллы Матвеевой «Я леплю из пластилина», над текстом которой я всегда прошу супружеские пары задуматься:

Я леплю из пластилина.
Пластилин нежней, чем глина.
Я леплю из пластилина кукол, клоунов, собак.
Если кукла выйдет плохо,
Назову ее Дуреха.
Если клоун выйдет плохо,
Назову его Дурак.

Я леплю из пластилина,
Подошли ко мне два брата,
Подошли и говорят:
«Разве кукла виновата?
Разве клоун виноват?
Ты их лепишь грубовато.
Ты их любишь маловато.
Ты сама и виновата,
И никто не виноват».

Я леплю из пластилина,
А сама вздыхаю тяжко.
Приговариваю так:
Если кукла выйдет плохо,
Назову ее Бедняжка,
Если клоун выйдет плохо,
Назову его Бедняк.

Родителям дан ребенок определенного пола с определенным темпераментом, другими задатками. Есть данность,

которую изменить нельзя. Но очень многое зависит от родительских усилий. Вам, наверное, приходилось сталкиваться с этим в жизни. Родители, давшие своим детям низкий старт и не осознающие этого, потом ищут виноватых и удивляются, почему их чадо получилось таким. А те, кто понял, и в последствии раскаивается, жалеют своих «бедняжек» и несут по жизни комплекс вины за них. Поэтому лучше растить детей осознанно и с любовью, давая им лучшее из того, что в родительских силах. И пусть вам поможет эта молитва:

*Господи, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что я могу
И мудрость отличить одно от другого.*

ЗАКАЛИВАТЬ. ЭТО КАК?

“Наши” малыши при комнатной температуре постоянно находятся голыми, только в набедренных повязках — подгузниках. Это очень действенный метод закаливания, не требующий от родителей никаких усилий. А кроме того экономичный по отношению к количеству одежды, а также стиркам и глажкам. Конечно, он чрезвычайно расходится с рекомендациями в пособиях по выращиванию здоровых детей: «Каждая смена пеленок — это воздушная ванна».

«Победа технократического подхода в медицине привела к тому, что сегодня никто не удивляется необходимости советоваться с детским врачом относительно каждого шага в воспитании малыша. К сожалению, пытаюсь найти в своем сознании подходящий термин, обозначающий процесс ваших отношений с собственным ребенком, я не смог вспомнить ни одного подходящего слова. И это плоды многолетнего целенаправленного обучения. Обычно мы творим так: «уход за ребенком», как будто имеем в виду обращения

с кем-то больным, немощным. Страх, испытываемый родителями в отношении правильности их действий, — воистину чуть ли не основное чувство, сопровождающее их в первые месяцы после родов...

...Проблема состоит в неумении многих бабушек и дедушек научить своих выросших отпрысков обращаться с их уже детьми. Поколение, ставшее ныне старшим, успело вкусить «прелестей» поточно-конвейерных родов, поголовной диспансеризации и борьбы с «антисанитарией». Поэтому часто дедушки и бабушки готовы водить своих внуков по разным врачам и защищать малышей от всего возможного, а иногда и просто превратить их жизнь в стерилизованный суррогат, чем направить путь молодых родителей на естественное, природное воспитание детей» (Доктор Тайц «Понятная медицина»).

Ребенка обливают холодной водой в течение двух первых часов после родов. Это способствует формированию у новорожденного нового режима терморегуляции и обеспечивает наилучшую адаптацию к внешней среде. Такая практика «дозированного стресса» обоснована известным русским физиологом Аршавским. В древности с этой же целью новорожденных купали в снегу или на несколько мгновений выносили на мороз.

КОРМЛЕНИЕ В РАДОСТЬ

Материнское молоко — это лучшее, что может дать женщина своему малышу. Молоко женщины уникально по составу и наилучшим образом подходит именно для ее младенца. Дети, вскормленные грудью, развиваются лучше, имеют более высокие умственные способности и более крепкое здоровье, чем искусственники. Грудное вскармливание является продолжением тесного физического контакта мамы и малыша, который был в беременности. С молоком мама переливает в ребенка свою любовь к нему

и окружающему миру, свое мировоззрение, культуру и веру. Кормить грудью может практически любая женщина, за исключением 3% матерей, имеющих серьезные болезни и противопоказания. Очень важно еще с беременности настроиться на успешное грудное вскармливание. В нашем клубе матери кормят своих малышей весь первый год, а многие и дольше. Кормить грудью приятно. При хорошем контакте с малышом женщину не изматывает кормление. Она и ребенок постоянно обмениваются чистой энергией. Каждое кормление — это акт любви. Зачастую ребенок плохо набирает вес не из-за нехватки или «плохого качества» молока, а от недостатка материнской любви и заботы во время кормления. На курсах я обучаю беременных методике экологического грудного вскармливания. Здесь не время и не место рассказывать о ней подробно. Этой важной теме я посвятила большую главу в книге «Твой малыш» и целую Энциклопедию по грудному вскармливанию. Так же как для натуральных родов, для успешного грудного вскармливания женщине приходится обращаться не к опыту своей матери, а к опыту прародительниц, которые руководствовались в этом процессе законами природы. Эти законы просты и естественны:

— В первом полугодии жизни ребенку не нужна никакая пища кроме грудного молока.

— Кормить ребенка нужно тогда, когда у него появляется желание и до тех пор, пока он не насытится.

— Сцеживать остатки молока из груди не нужно, этого не делает ни одно млекопитающее.

Представьте себе кошечку или собачку, которая тщательно обработала грудь перед кормлением, покормила ребенка в строго определенном положении, а потом лапками тщательно сцедила остатки молока. Просто нелепая картина получается. Но нельзя же умному человеку равняться на кошку. Поэтому медики придумали специальную систему, рекомендованную кормящей женщине. Вот строки из пособия «Как вырастить здорового ребенка»: «За 30 ми-

нут до кормления мать должна выпить стакан горячего молока с чаем или отвар шиповника. Прежде чем начать кормление, следует прочистить ребенку носик, подмыть и перепеленать его. Затем привести в порядок себя, вымыть руки, обмыть грудь кипяченой водой. Удобно сесть, поставив ноги на скамеечку, сцедить первые капли молока и начать кормление. Ребенок должен лежать на вашей руке наклонно, его головка немного приподнята. Длительность кормления не более 20 минут. После кормления полностью опорожните грудь, из которой проводилось кормление, обмойте ее и обсушите». Вроде бы на бумаге гладко. Но попробуем разобраться. Как узнать, что до кормления осталось 30 минут, чтобы начать приготовления? Ребенка в этом случае нужно кормить по строгому режиму, а в промежутках, когда он захочет есть, безудержно трясти и поить водичкой. Для этого нужен еще один человек, так как от матери пахнет молоком и ей не удастся «провести» ребенка.

Затем — приготовление груди. Природа сама позаботилась о ее стерильности. Специальные железы на ареоле выделяют бактерицидную, защитную и смягчающую жидкость. Если ее регулярно смывать, грудь стерильней не станет, но будет подвержена образованию трещин.

Не евший три часа ребенок будет спокойно переносить прочищение носика, подмывание и перепеленание только на бумаге, а в жизни, могу вас заверить, он будет орать и очень громко. Зачем пеленать его на время кормления, когда это прекрасный шанс почувствовать материнское тело, ощутить его любовь и тепло.

Почему кормить надо в определенной позе? Ведь мать — живой человек. Иногда ей хочется полежать при кормлении, иногда посидеть. И без всяких стульчиков-подставочек.

Через 20 минут и не позднее малыша следует оторвать от груди. А если он еще голоден? Пусть терпит до следующего раза. Режим есть режим. Даже если для его выпол-

нения личность ребенка придется ломать и пользоваться приемами дрессировки.

И, наконец, после кормления все оставшееся молоко нужно сцедить до последней капли. Это опять-таки возможно на бумаге, но противоречит законам природы. Попробуйте глотать до тех пор, пока во рту вообще не останется ни капли слюны. Получилось? Конечно, нет. С перепугу слюна стала вырабатываться быстрее. И теперь, даже если вы хотите прекратить глотание, это не получается. То же происходит и с грудью. Сцеживанием женщина призывает все новые и новые порции молока. В том-то и преимущество груди, заботливо предусмотренное природой, — грудь никогда не бывает совсем пустой.

Маша рано потеряла мать и воспитывалась в мужской среде. В кругу ее знакомых никто не кормил грудью. О том, что женщин поголовно учат сцеживаться, она узнала на курсах. И была чрезвычайно шокирована, в ее голове не укладывалась нелепость сцеживания. В отличие от нее, все девушки, выросшие в другом окружении, придя на курсы, сначала уныло твердят, что если хочешь кормить, нужно непременно сцеживаться.

Эта сложная методика грудного вскармливания хоть и выглядит внушительно, на деле приводит к серьезным проблемам. Ребенок недополучает материнского молока и заботы. Порядок и режим оказываются важнее его потребностей. Мать тратит очень много времени на ненужные мероприятия. В результате у нее не остается сил на общение с ребенком, на сон и отдых, на свои интересы. Грудь в результате сцеживания теряет первоначальную привлекательность, становится растянутой и обвислой, кожа на ней — вялой. Такая грудь более подвержена маститу в период кормления, а в дальнейшем — мастопатии и опухолям.

Сейчас некоторые врачи и современные книги предлагают женщинам более простую и толковую систему грудного вскармливания. Она предполагает кормление не по режиму, а по требованию. И исключительно грудным мо-

локом до полугода. Но со сцеживанием никаких изменений не произошло. Оно по-прежнему переключивается из одной методики в другую.

В общем, горе человеческое от ума. Чем читать «умные» научные рекомендации о том, как патологически рожать и патологически кормить, лучше понаблюдать за животными в их естественной среде обитания. Там, где не вмешался человеческий интеллект, все происходит естественно и нормально.

Вот случай из моей практики, происшедший 5 лет назад. Я была на патронаже у Оксаны, врача акушера-гинеколога. Рожала она в том же роддоме, где и работала. Когда акушерка извлекла ребенка, она изумилась: «Дывы, яка в тэбэ довга глыста народылася». На что Оксана ответила: «Совершенно с вами согласна». Что поделаешь, у медиков специфический юмор даже в отношении собственных детей. Когда я пришла к Оксане в пятницу вечером, малышу был почти месяц, не хватало двух дней. Он был худой и длинный. К массажу отнесся сдержано. Динамическую гимнастику не приветствовал. Упражнения вниз головой и выполняемые с небольшой скоростью вообще не переносил. Испуганно хватался за воздух. Очень болезненно реагировал на смену упражнений. Пока мы занимались массажем и зарядкой, пропала вода. И мы вынуждены были перенести плавание на утро понедельника. Оксана предложила попить чай. За чаем она говорит: «Буду бросать кормить грудью. Вырастают же искусственники. И этот вырастет. Вчера медсестра приходила. Говорит: «Если хочешь кормить, нужно жертвовать собой. 7 раз покормила по 20 минут, 7 раз сцедилась». Нужно сказать, что Оксана очень спортивная женщина. И в 32 года, когда она родила, ее тело смотрелось совершенным: прекрасные формы, гладкая упругая кожа. «Зачем мне грудь портить? А 7 часов в день я лучше потрачу на себя, а не на сцеживание». Я объяснила Оксане, что в сцеживании нет необходимос-

ти, что оно вовсе не является неотъемлемой частью кормления грудью. Оставила свою методичку «Что нужно знать о грудном вскармливании» и мы попрощались до понедельника. Утром в назначенный день я посмотрела на малыша и остолбенела. Он больше не выглядел худым и длинным, а был большим и равномерно круглым. Я начала припоминать, кого из детей я держала на руках с понедельника по пятницу. Никого. (Сейчас такого не может быть, если возникают проблемы и вопросы, люди обращаются не взирая на день недели и время суток. А тогда, 5 лет назад, желающих было еще не так много.) Не найдя объяснения то ли своей галлюцинации, то ли невероятному перевоплощению Оксаниного ребенка, я осторожно спросила: «Он тебе и сейчас кажется худым?» «Что ты, — запротестовала Оксана, — посмотри, какой он толстый. Он ел всю субботу и все воскресенье. Отъелся. И теперь сам делает перерывы по 3,5 часа». На этот раз малыш воспринял и массаж, и гимнастику с восторгом. Вслед за худобой безвозвратно исчезли боязливость, скованность и проблемы вестибулярного аппарата. Ребенку понравились и смелые перевороты динамической гимнастики, и плавание в ванне.

Каждый ребенок прибавляет вес индивидуально. В среднем — от 700 г в первые четыре месяца. Иногда малыши набирают намного больше средней нормы, около полутора килограммов в месяц. Не нужно бояться ожирения и дальнейшей склонности к нему, если ребенок вскармливается исключительно грудным молоком. Нужно только заниматься с ним гимнастикой и плаванием, чтобы он не напоминал большую, круглую и мягкую подушку. Крупные, крепкие дети, вскармливаемые исключительно грудью, хорошо развиваются и практически не болеют. Проводить время бодрствования в хорошем расположении духа и радостно воспринимать физические нагрузки малыш будет только при достаточном полноценном питании. Если же он «недокормленный», вряд ли он будет положительно реагировать на

нагрузки, требующие затрат и так недостающих калорий. В раннем возрасте ребенок с огромными щеками и тройным подбородком выглядит умилительно и красиво.

Илюша, когда сосал грудь, держался обеими руками за роскошные щеки. Сергей все время подтрунивал над своим сыном: «Взялся за щеки, чтобы не лопнули, теперь можно кушать».

ЖИЗНЬ С РЕБЕНКОМ

«Родителям следует начинать воспитание своего ребенка с первых дней жизни. Малыша приучают к режиму. Если ребенок ночью плачет, нужно проверить, не мокрый ли он и, если нужно, перепеленать. Дать ему воды. Ни в коем случае не брать на руки, иначе он к этому привыкнет и будет нарушать сон себе и вам каждую ночь. Нужно постараться выдержать режим несколько ночей. Ребенок привыкнет к ночному перерыву в еде. Брать на руки ребенка нужно для переодевания, кормления или на 10 минут, когда он спокоен для эмоционального общения с ним» (*Из пособия молодым родителям «Как вырастить здорового ребенка»*).

Слово «воспитание» — не точное слово в этих рекомендациях, скорее подходит — дрессировка. Так можно объезжать лошадь, но вряд ли стоит руководствоваться подобными принципами в отношении собственного ребенка. Если за родовую неделю ребенка все еще не переломали и не объездили, и ему по-прежнему приходит в голову «нарушать сон себе и родителям», достаточно потерпеть еще несколько ночей душераздирающие крики младенца, запаивая его водой вместо молока, и ни в коем случае не беря на руки. Ведь эмоциональному общению отводится лишь 10 минут днем в спокойном состоянии. Внимание родителей нужно заслужить примерным поведением... Результата можно добиться, но придется заплатить

за него большую цену. Ребенок утрачивает доверие к родителям. Эти близкие люди оставляют его один на один со своими страхами, голодом и потребностью в родительской заботе.

Только что родившийся малыш, безусловно, нуждается в вашей заботе. Человеческие детеныши, в отличие от животных, не способны выжить самостоятельно. Но не стоит превращать родительство в тяжелую непосильную ношу. Женщина, вываривающая пеленки и проглаживающая их в течение нескольких минут с обеих сторон, тратящая несколько часов в день на бесполезное сцеживание, теряет контроль над своей жизнью. У нее не остается времени не только на свои увлечения и чтение, но даже на полноценный отдых и сон. Она живет по инерции: пеленки, режим, сцеживание — постоянная рутинная круговерть. Она выматывается. У нее нет душевных сил на полноценное общение с малышом, а значит и энергетических импульсов. Но она твердо уверена, что выполняет свой долг и живет для ребенка. Это неравные отношения и, впоследствии, мать неоднократно припомнит своему подростку: «Я на тебя жизнь положила, а ты...». Помните, в «Трое из Простоквашино»: «Я из-за тебя ночей не спала, а ты на электричке уезжаешь».

Лучше постараться наладить с ребенком партнерские отношения. У вас разные возможности и разный опыт. Вы умеете то, что малыш не умеет. А он то, что вам не под силу. Сомневаетесь в способностях младенца? Они, действительно, безграничны. Посмотрите, какой чистый у него взгляд, как много утраченного нами опыта хранится в его душе. Обратите внимание, какой он гибкий: он может выполнять асаны беби-йоги и динамической гимнастики, которые нам не под силу. У него огромный запас жизненных сил. Диапазон колебаний температуры окружающей среды, которые он, в отличие от взрослого, легко переносит, достаточно велик. А как он быстро растет, учится, перенимает опыт. Между новорожденным и годовалым

ребенком — целая вечность. А от пятилетнего до взрослого человека всего несколько шагов. У ребенка должно быть право на свою личную жизнь. Жизнь, а не существование в строго регламентированном и туго спеленутом пространстве. И у матери тоже есть право на личную жизнь. Женщина, не погрязшая в сцеживаниях и пеленаниях, имеет возможность уделять время своим интересам, следить за собой. Для малыша мама-личность куда более интересный и уважаемый объект, чем мама-робот.

ЛЕЧИТЬСЯ В БОЛЬНИЦЕ ИЛИ ДОМА

Нет однозначного ответа на этот вопрос. Оснащенная клиника, врачи и профессора, современное оборудование внушают гарантию и защищенность. Ответственность как будто снимается с пациента и перекладывается на учреждение. Сегодня больничная медицина занимает важное место в жизни общества. В условиях стационара можно делать операции, химиотерапию, переливание крови и многое другое, способное спасти человеческую жизнь. И, по всей видимости, если нет других путей решения проблемы, так и следует поступать. Но больница принимает пациента не только в экстренных случаях, но и в ситуациях, когда вполне можно обойтись без госпитализации. В этом отрывке из работы Фуко «Рождение клиники» есть глубокий смысл, неформальное отношение к больному, его болезни и среде ее протекания.

«Больница как цивилизация является искусственным местом, внедряясь в которое, болезнь рискует утратить свое истинное лицо. Она сразу же встречает форму осложнений, которую врачи называют тюремной или больничной лихорадкой: мышечная астения, сухой обожженный язык, свинцовый цвет лица, липкая кожа, понос, бледная моча, стеснение дыхательных путей... В целом, контакт с другими больными в этом беспорядочном саду,

где виды пересекаются, портит чистую природу болезни, делая ее менее разборчивой; и как в этой вынужденной близости исправить флюиды, исходящие от всего сообщества больных, гангренозных частей тела, сломанных костей, заразных язв, гнилостных лихорадок»? И потом, можно ли изгладить досадное впечатление, произведенное на больного, оторванного от своей семьи, сценой этих заведений, являющихся для многих лишь «храмом смерти»? Это публичное одиночество, безнадежность вместе со здоровыми реакциями организма искажают нормальное течение болезни; нужно было бы иметь очень опытного больничного врача, «чтобы ускользнуть от опасностей ложного опыта, который, как кажется, проявляется в искусственных болезнях, о которых нужно позаботиться в больнице. В конце концов, никакая из больничных болезней не является чистой».

Естественное место болезни — это естественное место жизни. Семья, нежность непосредственных забот, свидетельства преданности, общее желание выздоровления, — все входит в согласие с тем, чтобы помочь природе в борьбе с болезнью, и тем, чтобы ей самой дать проявиться в своей истине. Больничный врач видит лишь двусмысленную, искаженную болезнь, полностью искривленную патологию; тот же, кто лечит дома, достигает за короткое время истинного опыта, основанного на естественных феноменах всех типов болезни». Предназначение этой домашней медицины — быть необходимо почтительной: наблюдать болезнь, помогать природе без насилия и ожидать, скромно признавая нехватку знаний.

Таким образом, типологическая медицина требует для болезни свободного пространственного размещения без привилегированных областей, без больничного принуждения — чего-то вроде свободного распределения в месте своего рождения и развития, которое должно функционировать как место, где она развивается, завершает свою сущность, где она доходит до естественного кон-

ца — неизбежной смерти, если таков ее закон, выздоровления, часто возможного, если ничто не расстроило ее природу. Там же, где она проявляется, ей полагается в том же самом развитии исчезнуть. Не следует ее закреплять в приготовленной медицинским образом области, но оставить в позитивном смысле «произрастать» на родной почве: семейный очаг, социальное пространство, задуманное в самой естественной, наиболее примитивной и морально прочной форме, одновременно закрытое и совершенно прозрачное».

Еще раз скажу, что, на мой взгляд, если решить болезнь можно действительно только в больничных условиях, не стоит пренебрегать этой возможностью ради спасения человеческой жизни. Но если решение болезни можно организовать дома, в привычной обстановке, методами, позволяющими активизировать природный иммунитет, это непременно нужно сделать. Многие ситуации болезней во время беременности, осложнения родов и болезни ребенка можно исправить, не прибегая к условиям больницы. Нужно взвешивать вред от больницы как таковой с пользой, которую она сможет принести в каждом конкретном случае. Лечебные мероприятия при болезни нужно соизмерять с ее силой, тяжестью и возможными последствиями.

РОДЫ ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА. МАТРИЦЫ С.ГРОФА

Первая матрица охватывает период от зачатия до родов, то есть всю беременность. Если ребенок желанный, у матери не было попыток аборта, не было сильного токсикоза, то ребенок наслаждается «океаническим блаженством». Он не испытывает чувств тяжести, боли, воспринимает мир как единое целое, не отделяя себя от матери и окружающего мира. Однако, если беременность проходи-

ла неблагоприятно, то ребенок запомнит состояние дискомфорта. В связи с этим Гроф разбирает два варианта первой матрицы. Ребенок, запомнивший первую матрицу в положительном плане, вырастает очень наивным, доброжелательным и милым. Такие люди не любят ни с кем спорить, конфликтовать. Но ждать от них ответственности — напрасное дело. Они стараются переложить груз на чужие плечи. Люди, которым запомнилась плохая первая матрица, тоже наивны, но безответственны и инфантильны. При этом они все время чего-то требуют для себя и считают, что им окружающие что-то должны.

Вторая матрица охватывает период схваток. Неожиданно после 9 месяцев спокойной жизни сила около 50 кг начинает давить на ребенка со всех сторон. То, что было для ребенка родным домом — matka, — начинает сжимать его. Выхода для себя он не видит и испытывает безысходность положения и отчаяние. Люди, у которых сильно запечатлелась вторая матрица, часто чувствуют себя в безвыходном положении. Жизнь и окружающие представляются им в серых тонах. Они испытывают стресс без внешних поводов для него. На них вечно давят обстоятельства. По цвету эту матрицу определяют как серую.

Третья матрица охватывает период потуг. Ребенку по-прежнему тяжело, огромная сила давит на него со всех сторон, но перед ним уже открывается выход — свет в тоннеле. Однако, для того чтобы родиться, нужно пройти нелегкий путь. Проходя через родовые пути, ребенок сталкивается с кровью, испытывает, по мнению исследователей, сексуальное возбуждение. Здесь очень важно, чтобы вид крови и возбуждение не совместились в подсознании потому, что из-за этого наслаения получают маньяки. На этой стадии ребенок уже сам помогает своему выходу и приобретает опыт борьбы. Люди третьей матрицы — это люди борьбы, лидеры, революционеры. Гроф считает, что капиталистическое общество

построено на этой матрице. Ему свойственны конкуренция, стремление к лидерству.

Люди, закончившие свою жизнь самоубийством, в большинстве случаев “застряли” на второй или третьей матрице. На какой именно, можно определить по способу самоубийства. Те, у кого в сознании запечатлелась вторая матрица, обычно кончают жизнь, отравившись, повесившись или утопившись, иногда замерзают в снегу. То есть выбирают «тихую смерть». Их желание — опять войти в первую матрицу, в материнское лоно. Люди третьей матрицы кончают жизнь, застрелившись, бросившись под поезд, выкинувшись из окна. Она пытаются через яркое кровавое действие вырваться на свободу.

Четвертая матрица — матрица свободы. Испытания закончились, ребенок родился и если его хорошо примут, то он познает эту матрицу свободы. И если о других матрицах можно рассказывать очень долго — чем они чреватые, какими невротами, депрессиями и способами убийства, то люди четвертой матрицы живут просто, получая от жизни удовольствие. Для них все хорошо, они воспринимают мир цельно, не мучаются, не борются, не попадают в безвыходные ситуации, считая, что из любой ситуации есть выход. Они живут полнокровной жизнью, находят свою экологическую нишу и занимают ее.

При родоразрешении путем кесарева сечения ребенок не проходит через вторую, третью, четвертую матрицы. Как показывает опыт С. Грофа, эти люди постоянно испытывают комплекс «недоделанности», им чего-то не достает, в частности, не хватает опыта преодоления препятствий. Как правило, они не находят своего места в жизни, мечутся, постоянно ищут острых ощущений.

Дети, рожденные с медикаментозной стимуляцией, не верят в свои силы. При совершении каких-либо серьезных действий и поступков их организм нуждается во внешних стимуляторах. Эта категория людей больше всего подвержена алкоголизму и наркомании.

Станислав Гроф, как и многие ученые, психологи, психиатры и гинекологи, считает, что основа человеческой личности формируется во время внутриутробного пребывания, родов и раннего младенчества.

МЕТОДЫ РАБОТЫ С РОДОВОЙ ТРАВМОЙ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА, ИЛИ КАК РОДИТЬСЯ ЕЩЕ РАЗ

Придя к выводу, что травма рождения оставляет в человеке след на всю жизнь, ученые стали искать способы снятия родовой травмы. Станислав Гроф разработал методику работы с родовой травмой с помощью специального дыхания под специально подобранную музыку, призванную провести человека через четыре матрицы. Эта техника носит название «Голотропное дыхание». Сергей Всехсвятский, москвич, разработал более мягкую по сравнению с предыдущими технику «Свободное дыхание». Она носит менее ярко выраженное психотерапевтическое действие, а предназначена для личностного роста. «Дышать» трудно во всех методиках, особенно тяжело приходится тем, кто испытывает физические ощущения. Они бывают очень сильными: скручивает пальцы, сводит скулы, выкручивает стопы, такое состояние может длиться на протяжении всего процесса, а иногда проходит только через полчаса после его окончания. Проведение дыхательных сессий — процесс очень серьезный. Важна грамотная подготовка ведущего и толковое обучение им ситтеров, потому что от их работы во многом зависит успех. К сожалению, встречается много недостаточно подготовленных ведущих. И, что еще хуже, недобросовестных, которые могут опять загнать человека в «плохую» матрицу, чтобы сделать его постоянным клиентом. Поэтому, решаясь подобным образом решить свои проблемы, нужно хорошо подумать. По моему мнению, семинар «Родовой канал», разработанный Сергеем Стре-

каловым, дает возможность участвовать в меру своих сил и желаний. На него можно пойти несколько раз, каждый раз меняя и уточняя поставленные перед собой задачи.

СПОСОБЫ НЕСТАНДАРТНОГО ДЕТОРОЖДЕНИЯ

Стандартный поточный подход в обычных роддомах не устраивает многих. Беременные начинают искать другие пути родовспоможения. Они есть. Каждый из них имеет свои плюсы и минусы.

Частные медицинские центры только наблюдают беременных до родов. В них делается большее количество анализов и исследований, чем в женских консультациях. Все это стоит немалых денег. Лицензий на прием родов у таких клиник нет, поэтому роды происходят в центральных роддомах города у высококвалифицированных врачей. Стоит это опять-таки недешево, и чтобы повысить значимость оказываемой помощи, зачастую используется большое количество медикаментов.

Духовное акушерство, как альтернатива научному акушерству, было заложено И.Б.Чарковским, в свое время попавшим в разряд диссидентов. В настоящее время в разных городах работают как его последователи, так и самостоятельные группы духовных акушеров и врачей. Однако признания официальных органов здравоохранения эти группы не имеют. В крупных городах России деятельность духовных акушеров довольно активна. Так, в Москве ежегодно происходит около 1000 домашних родов, в Санкт-Петербурге более 300. Среди лиц, занимающихся духовным акушерством, не все имеют медицинское образование. Есть очень профессиональные и грамотные духовные акушеры, возрождающие опыт повивальных бабок. Но есть и неопытные малознающие, в родах с которыми бывают случаи тяжелых акушерских осложнений, приводящих к

серьезным последствиям для женщин. Психологические тренинги, как правило, основываются на восточных религиях и йоге. Есть духовные акушерки, призывающие пару в корне изменить свое мировоззрение (например, принять индуистскую веру) перед тем, как дают свое согласие на помощь в родах. Есть акушерки, не навязывающие парам свое мировоззрение и вероисповедание.

Жаркин Н.А., кафедра акушерства и гинекологии Волгоградской медицинской академии, в статье «Духовное акушерство и православие в России» приводит обоснование православной философии родов в Волгоградской клинике: «В последние годы, в связи с тенденцией к гуманизации родов, положение в официальных клиниках несколько изменилось. Все шире внедряется совместное пребывание матери и ребенка после родов, осуществляется программа поддержки грудного вскармливания, на роды допускаются родственники и т.д. Однако это далеко не духовная работа. Это можно назвать исправлением тех больших ошибок в организации службы, которые были допущены в советское время».

Что касается работы духовных акушерок, то зачастую они осуществляют лишь индивидуальную подготовку будущих родителей к родам преимущественно в физическом плане, заменяя духовную практику физическим и теоретическим тренингом. Духовную работу в полном смысле слова проводят не многие. Эту работу можно назвать лишь началом творчества, поиском путей, средств и методов духовной работы. Очень важно в начале творческого пути определить правильное направление работы. К сожалению, духовные поиски новоявленных акушерок зачастую приводят к серьезным ошибкам и потерям.

Приведу один клинический пример. Повторно рожаящая женщина, православная, по рекомендации своей акушерки стала посещать группу, практикующую трансцендентальную медитацию с целью гармоничной подготовки к родам. Ей была определена мантра, произнося которую,

она медитировала. Акушерский анамнез женщины был без особенностей, первые роды прошли гладко, без осложнений. Течение настоящей беременности также было благоприятным. Лишь в последний месяц перед родами пациентка отмечала нарастающую общую слабость. Начало родов задерживалось, наметилась тенденция к перенашиванию беременности, в связи с чем пациентка была помещена в нашу клинику с целью ускоренной подготовки к родам. Медикаментозная терапия и акупунктура, которые обычно давали в комплексе хороший результат, ни к чему не привели. В сроке беременности 42 недели при отсутствии симптомов готовности организма к родам встал вопрос об операции кесарева сечения. Во время дополнительного разговора выяснились обстоятельства духовной практики, о которой пациентка до этого не рассказывала. Учитывая православное вероисповедание, к пациентке, с ее согласия, был приглашен священник, которому она исповедалась и открыла мантру. Священник посоветовал усердно молиться Пресвятой Богородице, что пациентка и выполнила. На следующий день самостоятельно начались роды, которые завершились рождением здорового ребенка.

Данный пример показывает, что во время духовной работы с беременными требуется учитывать многие обстоятельства, связанные с православными традициями в России. Россия была и остается оплотом Православия, несмотря на 70 лет запрета свободы совести. Веками сложившиеся традиции, укоренившиеся в подсознании людей, оказалось невозможным уничтожить страхом смерти и заглушить победными коммунистическими гимнами. Попытки на этом фоне внедриться другим духовным школам, особенно восточным, нередко приводят к подобным, а иногда и более серьезным последствиям, которые врачи склонны объяснять наличием различной патологии. Наш опыт показывает, что восстановление традиций Русской православной церкви в отношении деторождения может обеспечить не только мягкие, но зачастую даже сладостные роды (partus

felix), оставляющие неизгладимый позитивный след в сердцах матери, ребенка, отца и всех, кто видел это событие. Эти традиции включают много особенностей, но главные из них — любовь и вера в Бога, молитва ко Пресвятой Богородице — защитнице всех рожающих матерей, осознание того, что нерожденный ребенок является личностью и принадлежит Богу, что он имеет душу, способную испытывать все переживания человеческие (радость, горе, страх и др.). Это восприятие родов как Чуда рождения Спасителя, Спасителя ее Материнства, повторяющееся через каждую мать. И когда в родах происходит слияние душ матери и ребенка, когда они находятся под покровом Пресвятой Богородицы, трудно себе представить возможность возникновения каких-либо медицинских проблем. Данное мнение вовсе не означает, что другие духовные школы и направления не хороши. Однако, внедрение их в русский этнос, русскую культуру, как правило, сопровождается диспропорцией, нарушением внутренней и внешней гармонии, так необходимой в наиболее ответственный и напряженный момент каждой женщины-матери.

В Русской Православной традиции принято иметь обилие воды во время родов. Человек рождается из вод, в воде происходит первое его омовение, крещение. Рождение в воду обеспечивает мягкость родов (мягкие роды). Это немаловажно для формирования 3-й и 4-й перинатальных матриц по С.Грофу. Поэтому не удивительно, что после снятия запретов водные роды получили довольно широкое распространение в России. В истории русского акушерства много ученых — истинно верующих. Выдающийся русский профессор-акушер Н.Феноменов, например, начинал курс лекций для студентов с чтения Библии.

С учетом вышеизложенного в клинике Волгоградской медицинской академии уже третий год выполняется программа подготовки к родам. Она рассчитана на 3 месяца по три занятия в неделю, включающие теоретическую беседу, гимнастику с элементами массажа и занятие в бас-

сейне с выполнением специальных дыхательных упражнений. Кроме того, проводится индивидуальная и групповая работа духовного наставника. Занятия посещаются семьями. Помимо обязательной программы, организуются концерты духовной музыки, посещения церкви, детского садика. Все это помогает беременным наладить двустороннюю связь с младенцем, понять его состояние, полюбить его сердцем.

За два года работы родоразрешено более 30 подготовленных таким образом женщин. Большинство женщин имели серьезную генитальную или экстрагенитальную патологию, многие первоначально имели сильный страх перед родами. После проведенной подготовки сладостные роды произошли у четверых, мягкие — у 25 женщин. Термин «мягкие» применен к тем роженицам, у которых схватки были малоболезненными или совсем безболезненными. Их отличало спокойное и «попослушное» поведение, адекватная реакция на происходящие события. Имелся полный психологический контакт с медперсоналом. Ребенок имел спокойное поведение, не кричал, проявлял живой сосательный рефлекс. Сладостные роды характеризовались богатством эмоциональных проявлений, чувством радости и счастья роженицы во все периоды родов, осознанным ее поведением. На лицах детей после адаптации к свету (примерно через 5–7 минут после первого вдоха) проскальзывала улыбка, когда они встречались глазами с матерью. На 2-е и 3-и сутки после родов улыбка была устойчивой и продолжительной (около 3 секунд). Ни в одном случае не было необходимости медикаментозного обезболивания родов. Осложнения в виде дискоординации родовой деятельности, кровотечений в послеродовом периоде были у двух. Кесарево сечение произведено одной роженице. Осложненные роды у этих трех пациенток проходили на фоне неразрешенных психологических конфликтов, неприятия веры, легкомысленного отношения к духовной работе над собой.

Таким образом, несмотря на сложное экономическое положение, в России наступает возрождение духовности, одним из свидетельств которого наряду с открытием храмов является распространение духовного акушерства. Очень важно, чтобы этот процесс был созвучен русским духовным традициям и сочетался с профессионализмом акушеров и врачей.

Всемирная Организация Здравоохранения совместно с ЮНИСЕФ изложила свои современные рекомендации по родовспоможению и грудному вскармливанию. Многие страны приняли их на вооружение и приспособили к своим условиям. ВОЗ совместно с ЮНИСЕФ разработала критерии сертифицирования клиник «Друзья детей». Ежегодно эти клиники должны подтверждать свое право носить это звание. В некоторых странах бывшего Советского Союза тоже появились такие клиники.

Так, в Санкт-Петербурге в плане реализации долгосрочной социально-значимой программы «Больница улыбается ребенку» во всех родовспомогательных учреждениях отработаны принципы и методы функционирования акушерских стационаров по европейским стандартам. 10 декабря 1998 года родильному дому № 11 вручены международный сертификат и памятный знак. Работая в течение 4-х лет по данной программе, сотрудники родильного дома № 11 добились положительных результатов: в 2 раза снизилась перинатальная смертность новорожденных, на 30% — гнойно-септическая заболеваемость, 90% детей выписываются из родильного дома исключительно на грудном вскармливании, 95% детей находятся в палатах совместного пребывания с матерями. В план проведения экспертной оценки акушерских стационаров города на соответствие критериям больницы, благожелательной к ребенку, включены на ближайшие годы еще четыре родильных дома (№ 1, 9, 10, 16) по согласованию с представителями ЮНИСЕФ. Принципы программы по поддержанию грудного вскармливания внедрены во всех детских поликлиниках города.

О ПОСЛЕРОДОВОМ ВОССТАНОВЛЕНИИ

Считается, что роды благотворно влияют на организм роженицы, омолаживают ее организм. Но в действительности так происходит не всегда. После родов действительно наступает период восстановления и очищения организма. Месячные, которые женщина пропустила за девять месяцев, суммируются и приходят после родов. Они называются лохиями и длятся до шести недель. Наступает очень важная для организма большая очистка. Во время беременности матка была самым привилегированным органом, в ней происходили важные эволюционные процессы. После родов она оказывается воротами, через которые очищается весь организм и может проникнуть инфекция. В матке остается раневая поверхность в месте прикрепления плаценты. Женщине нельзя в течение двух месяцев вступать в половую близость, купаться в открытых водоемах и в ванне. Нужно постараться в первые дни после родов есть легкую пищу. Бывает, что сокращение матки происходит медленными темпами, выделения приобретают неприятный гнилостный запах. В этом случае официальная медицина предлагает выскабливание и антибиотикотерапию. Методы быстродействующие, но не решающие проблемы организма в широком смысле слова.

Для того чтобы женский организм омолодился и оздоровился, необходима *естественная* очистка. Послеродовое воспаление лечится консервативными методами с помощью сорбентов, спринцеваний, фитотерапевтических сборов и гомеопатии. Задача эта не простая. Она требует настрой пары и доверия к врачу. А кроме этого, усердия.

Мама Иры сразу после родов перенесла мастит. Ей резали обе груди. Страх иметь детей остался у нее на всю жизнь. Ира унаследовала мамину грудь: протоки извилистые, запутанные, молоко из сосков выделяется «нехотя». Через неделю после родов воспалилась сначала одна грудь, потом другая, температура 40,5° — все

точь-в-точь, как у мамы. Выделения из матки ухудшились. Ребенок после каждого кормления покрывался ярко-красными пятнами. Мы занялись очисткой организма Иры, то есть устранением первопричины. Через четыре дня ситуация улучшилась, а через неделю полностью стабилизировалась. Аппетит у Иры улучшился, грудь перестала воспаляться, матка сократилась до нормальных размеров, ребенок перестал покрываться пятнами. Нам всем это стоило больших усилий, но они дали хорошие результаты. Ира сказала, что все эти дни у нее было ощущение, что она проходит посвящение в какой-то Массонский орден. Все время приходилось чередовать питье настоев с рассасыванием гомеопатии, примочки с компрессами, спринцевания с клизмами, обертывания с обтираниями и т.д. Антибиотики, конечно, проколоть проще. Но проще — это не всегда лучше.

ЭТА ГЛАВА О ЛЮБВИ

Все, что нам нужно — это только любовь.

Красота родов в их гармонии. Если вас любят, и любимый мужчина стоит рядом с вами и ждет ребенка от вас, рожать не страшно и не так больно. Есть, конечно, и страх, и боль, но совсем чуть-чуть. Потому что любви больше и она сильнее. Она обволакивает страхи и растворяет в себе. Мужчине тоже страшно за вас и за ребенка. Но любовь больше. А удачное рождение — апогей счастья, вершина, с которой начинают виднеться другие вершины, о которых раньше и не помышлялось.

Люби становится все больше...
Приходит более тонкая чувственность...
Незримые нити прочнеют...
Люби Вам и рождения в радости!

О ЛЮДЯХ НА ГРУППЕ

Группы у меня всегда набирались сами собой. Никакой рекламы. Люди узнают от друзей, родственников, которые через это прошли. Случайных людей нет. А тем, кто пришел, стараюсь не отказывать.

На группе постоянно сталкиваешься с чудесами. И не устаешь поражаться и преклоняться. Пары приходят учиться у меня, а я постоянно учусь у них. И очень им за это благодарна.

Вот истории двух пар, которые сейчас ходят на занятия.

Ире сделали два кесаревых — оба раза после полного раскрытия шейки матки, во время потуг, чтобы не ждать долго рождения ребенка. Во время второй операции перевязали трубы. На третьем месяце грудного вскармливания, несмотря на стерилизацию, дающую практически 100%-ый контрацептивный эффект, Ира забеременела. Она спросила меня, есть ли у нее шансы естественно родить? Я ответила, что шансов забеременеть у нее точно не было, но тем не менее это получилось. Все в руках Божьих. Этому ребенку суждено родиться. В нашей жизни всегда найдется место для чуда. Как это замечательно!

У Оли на протяжении 10 лет не было менструаций. Отдыхая с мужем на Кипре, они посетили Храм Божьей Матери. И у никогда не верующей доселе женщины начались месячные, и очень скоро наступила беременность.

ПЕРВАЯ ДВОЙНЯ

У Светы с Игорем есть старшая девочка Алиса, ей 3 года. На этот раз они ожидали двойню.

Роды начались с отхождения вод без всяких намеков на схватки. Несколько часов у нас ушло на то, чтобы разбудить родовую деятельность с помощью натуральных средств

и внутреннего массажа. А дальше роды потекли красиво. Первым родился мальчик 2.700 кг, с интервалом в 7 минут — второй мальчик — 2.300 кг. У каждого был отдельный околоплодный пузырь. А плацента была одна на двоих — большая-пребольшая. Я положила на грудь маме только первого, а второго — рядом с нею. Но Света попросила положить обоих. Мы потеснили одного малыша и подложили второго. Мне было очень непривычно и очень смешно. Просто непередаваемые ощущения от рождения двойни. Мальчишки оказались совсем разные. Первый малыш спокойный и флегматичный. Когда купали, замер в одной позе и только подглядывал одним глазом. Второй — шустрый, вертлявый, в ванне брыкал руками и ногами, крутился во все стороны. И сосать второй накинулся жадно-жадно.

Мама сразу после родов приняла душ и села с нами к столу. Это было восхитительное время. На диване посапывали сразу два новорожденных мальчугана. Родители светились счастьем, наперебой рассказывая о своих впечатлениях. Света сравнивала эти роды с предыдущими в роддоме и не могла нарадоваться.

РОДЫ ПОСЛЕ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

Согласно рекомендациям ВОЗ, «кесарево сечение в предыдущих родах не является достаточным основанием для кесаревых в последующих родах». За границей у женщины есть возможность после кесарева попробовать рожать самостоятельно. У нас это не приветствуется. Предыдущая операция является практически однозначным показанием для следующей.

Но есть пары, остро ощущающие, сколько они потеряли, не прожив полно роды своего ребенка. Между рожавшей естественно, а тем более с мужем, женщиной и той, что получила сверток с ребенком после отхождения от

наркоза и двух дней в реанимации, огромная разница. И я для себя решила, что когда-нибудь надо будет за это браться.

У моей первой пары кроме предыдущего кесарева оказался узкий таз и достаточно большой ребенок. В общем, сочетание далеко не лучшее. Но зато какая пара! Их мотивация была зрелой и серьезной, а отношения — чудесными. Роды прошли очень хорошо, несмотря даже на то, что ребенок оказался 3.600 кг — очень крупный для крошечной хрупкой мамы. Продолжительность всего процесса была всего четыре с половиной часа. Бог наградил эту достойную пару счастливыми родами.

СОДЕРЖАНИЕ

Как прекрасен этот мир.	3
Кто рождает дома.	6
Давайте вынашивать вместе.	9
Как рожают врачи.	13
Аргументы пар в пользу домашних родов.	15
О профессиях и увлечениях.	19
О роддомах. ..	21
Повитуха.	24
О стерильности в роддоме и дома.	25
Медикаменты, принимаемые до и во время беременности.	26
О медикаментах в родах.	31
Я — Папа.	35
О личностном подходе.	38
Пеленать или не пеленать.	40
О женских консультациях.	41
О поведении роженицы.	43
Желание рожать следующий раз. Когда оно возникает?	44
Мальчик или девочка ?	45
Ошибается ли УЗИ?	46
Рождается в срок, до или после.	50
Плацента и пуповина.	52
Перерезание пуповины.	54
Как складываются отношения с журналистами.	56

О генетических предрасположенностях.	58
Как назвать ребенка.	60
О послеродовом состоянии женщины.	62
Роды или кесарево сечение.	65
Момент истины. Момент рождения.	69
Родовой поток.	72
Роды и детские страхи на всю жизнь.	74
Молозиво ждет малыша.	75
Потуги. Нужно ли тужиться?	76
Поздравляю, ты бабушка.	78
Кого приглашать на домашние роды?	80
Главное не попа, главное — малыш.	81
О боли в родах.	84
Как роды меняют мужчину и женщину.	85
Малыш и мама. Первые часы жизни.	87
Роды и кризис цивилизации.	92
Рождается в воду или на сушу.	94
Психология женщины и проблемы родов.	95
Какие бывают дети. Рецепты хороших детей.	97
Закаливать. Это как?	100
Кормление в радость?	101
Жизнь с ребенком.	107
Лечиться в больнице или дома.	109
Роды глазами ребенка. Матрицы С.Грофа.	111
Методы работы с родовой травмой взрослого человека, или как родиться еще раз.	114
Способы нестандартного деторождения.	115
О послеродовом восстановлении.	121
Эта глава о любви.	122
О людях на группе.	123
Первая двойня.	123
Роды после кесарева сечения.	124

Науково популярне видання

ГРОЙСМАН Елеонора Наумівна

ДОМАШНІ ПОЛОГИ

(Російською мовою)

Відповідальний за випуск *І. Подолін*

Підписано до друку 07.08.2000. Папір друкарський. Друк високий
Формат 84x108 1/32. Умовн. друк. арк. 6,72.
Тираж 25 000. Зам. 0—487.

«Поліграфкнига», 03057, Київ-57, вул. Довженка, 3.

Надруковано на Головному підприємстві
республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига»,
03057, Київ-57, вул. Довженка, 3.