

A close-up photograph of a baby's face, focusing on the eyes and nose. A hand is visible near the baby's mouth, possibly holding the breast for feeding. The image has a warm, soft lighting.

Ханна Лотрон

Грудное
Вскармливание

Настольная книга немецких молодых мам

Ханна Лотроп

**Грудное вскармливание.
Настольная книга
немецких молодых мам**

«Азбука-Аттикус»

1980-2017

УДК 618
ББК 57.32

Лотроп Х.

Грудное вскармливание. Настольная книга немецких молодых мам
/ Х. Лотроп — «Азбука-Аттикус», 1980-2017

ISBN 978-5-389-14637-2

Благодаря грудному вскармливанию между матерью и ребенком возникает тесный контакт, важный как для их дальнейших взаимоотношений, так и для физического и эмоционального развития ребенка. Знаменитое пособие немецкого энтузиаста грудного вскармливания Ханны Лотроп помогает укрепить этот контакт и предлагает решение многих проблем, связанных с грудным вскармливанием, – как физиологического, так и психологического свойства. Завоевав огромную популярность в Германии, более трех с половиной десятилетий пособие Ханны Лотроп служит настольной книгой молодых матерей, медсестер, акушерок и консультантов по грудному вскармливанию, постоянно дополняется и совершенствуется (выдержало 39 переизданий). Последняя версия этой книги обновлена в соответствии со стандартами Международного экзаменационного комитета консультантов по лактации (IBCLC), переработана и оформлена новыми иллюстрациями. Ставшая своего рода классикой жанра, книга актуализирована с учетом последних достижений науки и потребностей современных семей. «В большинстве случаев трудности с грудным вскармливанием связаны с неблагоприятными условиями – отсутствием поддержки, неправильными советами “бывалых” – и устраняются после квалифицированного вмешательства. Эта книга вносит свою лепту в оказание помощи кормящим матерям». Ханна Лотроп

УДК 618
ББК 57.32

ISBN 978-5-389-14637-2

© Лотроп Х., 1980-2017

© Азбука-Аттикус, 1980-2017

Содержание

Предисловие Ани Лотроп	8
Предисловие Ханны Лотроп	9
1. Грудное вскармливание окупается сторицей	11
Как возникла эта книга	12
Как было раньше и как должно быть теперь	14
Успешное грудное вскармливание	16
Почему женщины кормят детей грудью	17
Из чего состоит материнское молоко?	19
Вода	19
Белок	19
Жир	20
Углеводы	20
Неорганические вещества	21
Витамины	21
Защитные вещества	22
Защита от аллергии	23
Молозиво и зрелое материнское молоко	24
Другие преимущества грудного вскармливания для ребенка	26
Грудное вскармливание полезно и для здоровья матери	29
Когда лучше все же не кормить грудью?	30
Телесный контакт и грудное вскармливание	32
Страх избаловать ребенка	35
На пути к обществу грудного вскармливания	37
2. Подготовка к грудному вскармливанию	39
Познай свой организм	39
Изменения, происходящие во время беременности	39
Как организм образует молоко	39
Как организм вырабатывает молоко: рефлекс расхода молока	41
Влияние внешних условий на рефлекс расхода молока	43
Как проявляется подавление рефлекса расхода молока?	45
Как можно восстановить рефлекс расхода молока	46
Подготовка груди к кормлению	47
Соски должны быть эластичными	47
Укрепляй соски	47
Стимулируй соски во время любовных игр	47
Прикосновения к груди	48
Плоский или втянутый сосок – не помеха грудному вскармливанию	50
Создание социальной сети взаимопомощи	52
Найти подходящую группу подготовки к родам	52
Кто проявит заботу о матерях? Как найти доулу	52
Посещение групп обучения вскармливанию	53
В особых случаях на помощь приходят консультанты по грудному вскармливанию и лактации	54
Информация и помощь в интернете	55
3. Настрой на материнство и грудное вскармливание	56

Найти путь к себе – наилучшая предпосылка грудного вскармливания и материнства	57
Осмысленный настрой	58
Уверенность в себе и сила через позитивное мышление	58
Уверенность через реалистичные ожидания	58
Поговорим о телесном настрое	60
Гармонизация дыхания	61
Упражнения	61
«Внимательное прикосновение» и массаж	63
Другие способы прийти в себя и усилить секрецию молока	66
Создать для себя особое место	66
Найти то, что тебе действительно нужно	66
Творческие возможности	66
Наслаждаться природой	68
Визуализация	68
Вода как помощник	68
Другие природные помощники	69
Муж (или подруга) как помощник	69
Найти доступ к внутренним источникам	70
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Ханна Лотроп

Грудное вскармливание. Настольная книга немецких молодых мам

© 1980 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, текст, иллюстрации

© Анваер А. Н., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2018

КоЛибри®

* * *

Моим детям – Ане и Керри, без которых эта книга никогда не была бы написана

Пока дети еще малы, дай им глубокие корни, когда они станут старше – дай им крылья.
Индийская пословица

Предисловие Ани Лотроп

Китайский иероглиф, обозначающий слово «кризис», содержит в себе знак, соответствующий понятию «шанс». Этой фразой моя мать, Ханна Лотроп, вселяла в меня мужество в трудных ситуациях, с которыми я сталкивалась в детстве и юности. Этим она хотела дать мне понять, что из негативного опыта всегда может вырасти что-то позитивное, что никогда нельзя сдаваться, сталкиваясь с трудностями, что любое переживание – это залог нашего роста.

В своей жизни она и сама всегда руководствовалась этой мудростью. Из ее отрицательного опыта возникли книги, которые помогли тысячам людей обеспечить своим детям положительный старт и даже пережить потерю ребенка – см., например, ее книгу «Добрые надежды – скорбный конец» (Gute Hoffnung – jähes Ende). Своей книгой о грудном вскармливании она сумела изменить отрицательное отношение к этой теме. Она смогла возродить в Германии культуру грудного вскармливания, что казалось немыслимым в момент выхода книги в свет. В 1970-х годах отношение общества к грудному вскармливанию было сугубо отрицательным, но сегодня, к счастью, почти все матери считают, что младенцев сразу после родов надо прикладывать к груди.

Никто, включая и мою мать, не мог тогда поверить в то, что вышедшая тридцать шесть лет назад¹ книга окажет такое мощное влияние на мир и на жизнь нашей семьи – книга, набранная не на компьютере, а на пишущей машинке. То, что сейчас легко делают на компьютере, моя мать делала с помощью ножниц: она вырезала куски текста из одного места и приклеивала их в другое. Сегодня такое даже трудно себе представить!

Моя мать всегда внимательно слушала, что говорят ей другие, и не жалела ни сил, ни времени на других матерей, впавших в отчаяние и нуждавшихся в советах по грудному вскармливанию. Я помню, как субботними вечерами лежала, свернувшись калачиком, на овчине в углу и прислушивалась к дыхательным упражнениям, которые выполняли супружеские пары на полу нашей квартиры, проходя первый в Германии курс подготовки к деторождению. Из этого опыта родилась книга о грудном вскармливании, и я лично благодарна матери за это.

Эта книга не раз помогала мне в жизни. Я никогда не думала, что моя мать не будет присутствовать при рождении моего первого ребенка и давать мне советы по грудному вскармливанию. Ужасно, что уже много лет назад, до того как я создала свою семью, она погибла в катастрофе. Но я все равно, несмотря на это, всегда могла спросить у нее совета, потому что у меня была ее книга. Моя мать оставила многим матерям во всем мире целое сокровище знаний, советов и утешений.

Мне радостно сознавать, что выходит в свет 39-е издание этой книги. С момента публикации первого издания тема грудного вскармливания обогатилась новыми научными достижениями, да и в повседневной жизни молодых семей, как и в понимании роли грудного вскармливания, многое изменилось, что потребовало внесения исправлений в текст книги. Аня Констанс Гака компетентно и бережно переработала предлагаемое вашему вниманию издание, приведя книгу в соответствие с современным состоянием науки. Я надеюсь, что эта книга будет и дальше служить стандартом для молодых матерей и, может быть, даже для моих дочерей, которые смогут найти в этом стандарте ответы на все вопросы, связанные с грудным вскармливанием.

Гамбург, май 2016 года

¹ Первое немецкое издание книги «Грудное вскармливание» (Das Stillbuch) Ханны Лотроп вышло в 1980 г. – *Здесь и далее, если не указано иное, примеч. ред.*

Предисловие Ханны Лотроп

Положительный опыт, полученный при рождении в США моей дочери Ани, и переживания, связанные с рождением сына Керри в немецкой клинике три года спустя, сподвигли меня на написание этой книги. Керри между тем уже вырос, и теперь, в 2000 году, выходит ежегодно пересматриваемое и исправляемое издание моей книги о грудном вскармливании. Тема грудного вскармливания не отпускает меня уже четверть века!

Но как это выглядело тогда, когда все начиналось? В моде было запрограммированное рождение и рутинное введение лекарств во время родов. Наркоз приводил к такой неестественной и ненормальной ситуации, когда в момент появления ребенка на свет его мать «отсутствовала». Отцов в родовой зал не допускали, и они не могли поддержать своих жен. После пересечения пуповины дитя уносили от матери. Отец и старшие братья и сестры вообще видели ребенка лишь после выписки из родильного отделения (обычно на седьмой-десятый день после родов), а до этого смотрели на него только через стеклянную перегородку. Родители и дети лишались драгоценного опыта общения в первый час после родов – в самую чувствительную фазу зарождения эмоциональной связи.

Под воздействием лекарств, которыми пичкали мать, ребенок появлялся на свет сонливым и вялым, неспособным на полноценный контакт с матерью. Новорожденных часто приносили матери только на третий день, и то лишь два раза в день, «потому что в это время у матери все равно нет молока». Само собой разумеющимся считалось кормление с четырехчасовыми интервалами с перерывом на ночь. Женщинам советовали взвешивать детей до и после кормления и компенсировать недостаточное питание из бутылочки. Сейчас трудно себе представить, что детей в массовом порядке лишали молозива, очень ценного питательного вещества, которое выделяется у матери в первые дни после родов. В результате грудное вскармливание проводили неправильно, и лишь 6 % матерей кормили детей грудью дольше шести недель. (По поводу более позднего периода данных нет, потому что число кормящих матерей после шести недель было исчезающе мало.) Грудное вскармливание представлялось докучливым, безрадостным и часто тяжким занятием, которое удавалось лишь очень немногим.

С тех пор многое изменилось. Многие клиники стали с большим вниманием относиться к физиологическим потребностям при рождении ребенка и даже предписывают кормление с первых же часов после родов. Женщинам перестали вводить лекарства и стали облегчать боль гомеопатией, акупунктурой, музыкой и массажем и прежде всего человеческим отношением. Всюду стали возникать родильные центры под руководством акушерок, а кроме того, женщины стали чаще рожать дома. Все чаще отцы присутствуют при родах, а первое кормление сразу после родов (что, помимо прочего, может показать, насколько активно ребенок сосет) и размещение ребенка в одной палате с матерью стали скорее правилом, чем исключением. В некоторых клиниках матери и новорожденные даже лежат на одной кровати. Проведенные исследования указывают на полезные свойства материнского молока и преимущества грудного вскармливания. Теперь даже руководители здравоохранения высказываются за грудное вскармливание и всячески его пропагандируют.

Конечно, отрицательное отношение к грудному вскармливанию пока еще живо, но в целом мы находимся на пути создания культуры, более расположенной к грудному вскармливанию. Матери находят поддержку и необходимые сведения в группах грудного вскармливания и у консультантов по лактации, а также читая книги и находя нужную информацию в интернете.

За прошедшие годы моя книга о грудном вскармливании стала больше по объему; изменилось и ее содержание. Я стараюсь учитывать новые знания, а также стремлюсь сделать книгу более конкретной, понятной и простой по изложению, а инструкции по вскармливанию – более наглядными и выполнимыми. Кроме того, я даю много советов относительно того, как сохра-

нить силы в этот непростой период. Именно поэтому я обращаюсь к моим читательницам на «ты», а кроме того, и потому, что вся эта тема чрезвычайно интимна и располагает к простоте общения. Своей книгой я хочу помочь женщинам научиться доверять своему организму, материнской интуиции, внутреннему знанию и женской силе, что пойдет лишь на пользу ребенку. Таким образом можно будет, как эстафету, передавать от поколения к поколению истинно гуманную силу, которая в будущем сможет поставить человеческие отношения на основу доверия.

Время летит... Уже выросло поколение девушек, матери которых ощутили вкус к грудному вскармливанию. Они видят примеры в своих собственных семьях, по крайней мере, в «больших семьях» – группах грудного вскармливания, и я верю, что, идя по этому пути, мы доживем до того времени, когда грудное вскармливание станет привычной и органичной частью нашей повседневной культуры.

Лето 2000 года

1. Грудное вскармливание окупается сторицей

Каждая женщина, родившая ребенка, всегда бывает глубоко тронута, когда слышит разговор о грудном вскармливании или видит кормящую мать. Если сама она после обескураживающих попыток через короткое время отказалась от грудного вскармливания, то, возможно, через много лет в ее душе пробудятся разочарования и печаль в связи с этой неудачей. Если же время вскармливания было для нее умиротворяющим и необременительным, то она с радостью вспомнит то глубокое ощущение счастья, теплоты и единения, какое она пережила, кормя грудью свое дитя. Каждая женщина, сумевшая преодолеть трудности, связанные с грудным вскармливанием, обретает силу, которая в течение длительного времени благотворно сказывается на ее отношении к ребенку.

Как возникла эта книга

Наша дочь Аня появилась на свет в 1972 году в маленькой окружной больнице в Виргинии (США). Несмотря на то что мы жили в довольно глухой сельской общине, нам крупно повезло в том, что в сорока километрах от нас, в главном городе округа, открылись курсы по подготовке супружеских пар к рождению ребенка, где в нас вселили доверие к естественному течению родов и грудному вскармливанию. Рождение Ани, которое я – с трогательной помощью мужа – перенесла в ясном сознании без воздействия лекарств, стало сильнейшим переживанием в моей жизни, невероятно меня обогатившим. Сразу после рождения Аню приложили к моей груди и с тех пор постоянно, и днем и ночью, приносили ее ко мне. К сожалению, тогда еще не практиковали совместное пребывание матери и ребенка в одной палате.

Перед тем как я на третий день покинула больницу, меня навестил выбранный нами детский врач, который поздравил меня с рождением дочери и заверил, что она совершенно здорова и даже снова набрала тот вес, с которым родилась. Дома я прикладывала дочку к груди всякий раз, когда она испытывала голод, в том числе и по ночам. В немецких брошюрах по вскармливанию и воспитанию детей в те времена писали, что детей надо кормить пять раз в сутки с восьмичасовым перерывом на ночь. На мой вопрос, что делать, если ребенок проспит и пропустит время кормления, врач подмигнул мне и сказал: «Если ваш ребенок действительно проспит, то не будите его, дайте ему выспаться». По тону врача я поняла, что такие случаи будут происходить чрезвычайно редко.

Очень скоро я ощутила уверенность в обращении с ребенком. Аня обычно просыпалась ночью несколько раз, но к этому я была готова, и это мне несколько не мешало. По большей части я просыпалась даже на несколько минут раньше ее. Оглядываясь назад, я сейчас не могу точно сказать, через сколько часов после кормления Аня начинала испытывать голод. Благодаря успокаивающим напутственным словам врача я вообще не думала ни о каком почасовом плане кормления.

Аня оказалась очень довольным жизнью и веселым ребенком. Если не считать того факта, что однажды у меня пару дней было слишком много молока (звонок в Лигу грудного вскармливания помог решить эту проблему), мы с дочкой очень быстро приспособились друг к другу, и то, что у меня появилось дитя, я воспринимала как чистое, ни с чем не сравнимое счастье.

Когда Ане было девять месяцев, мы переехали в Германию. Из разговоров со знакомыми и друзьями я поняла, что мои позитивные воспоминания о родах и беспроblemное грудное вскармливание не были чем-то само собой разумеющимся. Большинство женщин, с которыми я разговаривала тогда, в начале 1970-х, пережили роды и вскармливание как очень неприятный опыт. Грудное вскармливание в большинстве случаев оказывалось таким бесплодным и обескураживающим, что молодые матери всячески отговаривали моих беременных подруг даже от попыток начинать кормить грудью. То, что я услышала, сильно меня задело и заставило глубоко задуматься. Как могло грудное вскармливание, совершенно естественный природный процесс, превратиться в неразрешимую проблему? Этот вопрос очень меня озадачил.

В поисках литературы о грудном вскармливании я находила только книги на английском языке. В немецкоязычном мире этот вопрос практически не исследовали и ничего о нем не писали. Я составила нечто вроде анкеты и принялась опрашивать молодых матерей об их опыте. Я говорила на эту тему с гинекологами, педиатрами, акушерками, медсестрами и консультантами молодых матерей. Постепенно мне все больше становилось понятно, что имел место ужасающий дефицит информации по поводу естественного течения грудного вскармливания и практики здорового вскармливания вообще. Последствия такого положения вещей мне пришлось испытать на собственном горьком опыте в 1975 году, когда родился мой сын Керри. Я получила в связи с родами столько противоречивой информации и столько отрица-

тельных советов, что только благодаря моей непоколебимой убежденности и положительному опыту с Аней все же смогла кормить сына грудью. При каждом воспоминании о времени кормления грудью у меня теплеет на душе.

Мой собственный, обогативший меня опыт порождал во мне все более сильное желание поделиться им с другими людьми. Отсюда возникла моя глубокая, многолетняя заинтересованность темами рождения и начала жизни. Я почувствовала призвание внести свой вклад в создание наилучших условий для каждого появившегося на свет нового человека. Так и возникла эта книга.

Как было раньше и как должно быть теперь

Очень немногие сферы человеческой жизни подвергались такому насилию со стороны моды и медицинской идеологии, как беременность, роды и грудное вскармливание. Раньше мать кормила свое дитя грудью, потому что это было естественно. Кроме того, тогда не существовало искусственных смесей для кормления грудных младенцев. Если у матери было много молока, то она могла кормить двух детей или сцеживала молоко и относила на сборный пункт. Грудное молоко всегда считалось очень ценным товаром.

Когда же более пятидесяти лет назад на рынке появились первые адаптированные детские молочные смеси², все испытали невероятный прилив воодушевления. Теперь наконец можно было взвесить, измерить и рассчитать, сколько ребенок должен получать молока и в какое время. Это был прогресс. Появилась возможность кормить ребенка точно по плану из бутылочки, а не по смутным ощущениям – грудью. Запоздалое первое прикладывание к груди, строгое почасовое расписание кормлений, длительные ночные паузы, постоянный цейтнот и стресс, связанный с самим актом кормления, предварительное кормление, взвешивание и докармливание согласно изданным для искусственного вскармливания таблицам – все это дезориентировало матерей настолько, что они не выдерживали грудного вскармливания. Рутинное применение лекарств во время родов привело к тому, что возникли препятствия к возникновению интимной связи между матерью и младенцем («бондинг», см. главу 6), а это весьма негативно сказывалось на грудном вскармливании.

Производители молочных смесей ни в малейшей степени не чувствовали своей вины и не брали на себя ответственности за эту бутылочную эйфорию. Основываясь лишь на своих коммерческих интересах, они доходили до того, что заявляли, будто их смеси ничем не уступают материнскому молоку.

Их реклама тонко (и не очень) подрывала веру молодых матерей в свою способность к грудному вскармливанию. Производители искусственных смесей стали рекламировать и навязывать свою продукцию даже в странах третьего мира и, надо сказать, делали это с оглушительным успехом и с ужасающими последствиями. Грудные младенцы (например в Африке), которые до тех пор в течение первого года жизни благодаря грудному вскармливанию были относительно надежно защищены от инфекций и истощения, теперь не получали материнского молока и тысячами умирали в местных антисанитарных условиях от инфекций, фальсифицированного детского питания или от недоедания, так как искусственные смеси ради экономии стали разбавлять водой.

Несмотря, однако, на то, что с тех пор многое изменилось, известные практики, предубеждения и небылицы, сохранившиеся со времен враждебного отношения к грудному вскармливанию, до сих пор живы. Женщины, вероятно, с большей убежденностью и дольше кормили бы детей грудью, будь у них всеобъемлющая информация о невероятных преимуществах грудного вскармливания.

Молодые матери нуждаются в просвещении для того, чтобы делать разумный и обоснованный выбор, а кроме того, им нужны ободрение и поддержка. В общении женщин друг с другом они обретают убежденность и веру в свою материнскую интуицию и женскую силу. Те, кто наблюдает и сопровождает женщин в период беременности и родов, могут помочь своим подопечным ощутить уверенность в себе и тем самым принести громадную пользу обществу. Если же женщины не получают поддержку, в которой они так нуждаются, то начало вскармливания окажется затрудненным, как показывает следующий пример:

² Первой адаптированной молочной смесью стала выпущенная в 1950 г. в Германии Humana.

«Салина была моим первым ребенком. Ни одна из моих сестер не кормила детей грудью, а я была совершенно неопытна и нуждалась в поддержке. Патронажные медсестры были очень дружелюбны и всячески старались мне помочь. Они осматривали Салину, советовали мне многое, но никто из них практически ничего не знал о грудном вскармливании. Вокруг меня было очень много благожелательно настроенных людей, но все они давали мне советы, которые противоречили друг другу.

Одна акушерка клятвенно заверяла меня в том, что будет помогать мне, но она ушла, и я больше ее не видела. Одна детская медсестра сказала мне: “Если вы думаете, что сделаете вашим детям что-то хорошее, кормя их грудью, то вы ошибаетесь. В этом нет ничего хорошего, вы только сами оголодаете”. Я попыталась, извиняясь, выказать свою решимость кормить дочку грудью. Ночные сестры сами кормили Салину, не спрашивая моего разрешения. Они говорили: “Ребенок должен есть, чтобы не исхудать, а вам будет только лучше, если вы хорошенько выспитесь”. Вообще, многое пошло как-то не так. Когда пришло молоко и у меня стала набухать грудь, все говорили мне разное. Молоко не текло само, мне пришлось пользоваться шумным молокоотсосом. Каждые полчаса мне нужно было садиться для этого на неудобный стул без подлокотников и с жесткой спинкой. Руки уставали до изнеможения, а спина нестерпимо болела. Я попала в какой-то заколдованный круг. Вернувшись домой, я целыми днями была занята сцеживанием молока и кормлением ребенка этим молоком из бутылочки. Салина уже не хотела брать грудь и плакала, когда я пробовала прикладывать ее.

Несмотря на то что я была измотана и подавлена, я решила не сдаваться. Вопреки большим начальным трудностям я сумела, с помощью моей подруги Сильвии, в течение полугода все же приучить Салину к груди. Теперь я знаю, что я смогла бы сберечь массу времени, если бы кто-нибудь с самого начала показал мне, как надо правильно приложить ребенка к груди, чтобы он всегда был при мне, чтобы я могла часто его кормить, и если бы я была окружена знающими и готовыми помочь грамотными советами людьми».

Успешное грудное вскармливание

Когда женщина получает разумную поддержку, когда мать не разлучают с ребенком сразу после рождения и когда она имеет возможность познакомиться с естественным вскармливанием, у нее не возникает с этим никаких проблем. Ниже я привожу пример позитивного опыта:

«На курсах по подготовке к родам нас также готовили к грудному вскармливанию. Тот уверенный тон, каким преподавательница говорила о грудном вскармливании, а также возможность на последних неделях беременности общаться с кормящими матерями придавали мне уверенность в моих силах.

После родов Мелиссу положили мне на живот. Это было просто поразительно, но она сумела самостоятельно добраться до моей груди. С самого начала я проводила с дочкой много времени. Ее забирали лишь ненадолго, чтобы взвесить, измерить длину тела и т. д. Как мать, я была вольна решать, проводить ли мне с дочкой круглые сутки или иногда отдавать ее на попечение медсестер, будет она лежать в кроватке рядом с моей кроватью или спать вместе со мной, греясь моим телом. Я получила практическую помощь в прикладывании Мелиссы к груди. Я могла сама решать, буду я пеленать ребенка сама или доверю это медсестрам или мужу. В этой клинике персонал строго придерживался моего желания не давать ребенку никакого искусственного прикорма. Я была окружена доброжелательными сестрами, которые со здоровым оптимизмом были готовы помочь мне и словом, и делом. Если у меня возникали какие-то сомнения, они развеивали их и вселяли в меня уверенность: “Я еще не видела ни одной мамы, которая не могла бы кормить грудью. Вот увидите сами...”»

Почему женщины кормят детей грудью

Матери приходят к решению кормить ребенка грудью разными путями. Вот несколько примеров:

«Грудное вскармливание сильно привязывает меня к ребенку, а не к моей квартире. Я чувствую себя свободной и независимой в большей степени при грудном вскармливании, чем при искусственном вскармливании из бутылочки. Кормить ребенка грудью я могу практически где угодно. Мне не приходится думать ни о кипяченой воде, ни о готовности смеси, ни о стерильных бутылочках. Если меня приглашают в гости, как бы поздно это ни было, у меня всегда есть питание для ребенка – нужной температуры, в нужном количестве и в подходящее время».

«На деньги, сэкономленные благодаря тому, что я кормила грудью, мы смогли этим летом чудесно провести отпуск».



«Я чувствую единение между мной и Марой, особенно теперь, когда она стала старше и начала серьезно относиться к кормлению, во время которого нежно гладит меня ручкой. Это обоюдная любовь, когда каждая из нас готова бескорыстно отдавать».

«Благодаря грудному вскармливанию между мной и моим ребенком установились по-настоящему любовные отношения».

Однако в принятии решения относительно грудного вскармливания играют роль не только практические и эмоциональные причины. Многие женщины кормят грудью потому, что это очень полезно для здоровья ребенка.

Из чего состоит материнское молоко?

Во всей живой природе устроено так, что молоко матери – это лучшее питание для ребенка. Материнское молоко соответствует всем потребностям новорожденного – в питательных веществах, веществах, необходимых для роста, и в защитных антителах. Производители искусственных питательных смесей используют для их изготовления коровье молоко, и не потому, что оно по своим свойствам ближе всего к женскому молоку, а потому, что производить коровье молоко можно в больших количествах при малых затратах. Коровье молоко содержит больше белка и меньше сахара (лактозы), чем женское. Энергетическая ценность (калорийность) коровьего молока приблизительно такая же, как у женского молока, но содержание витаминов и неорганических веществ в коровьем молоке отличается от их содержания в женском молоке.

Материнское молоко содержит множество известных соединений, которые идеально подходят для питания детей, защищают их и позволяют быстро расти и развиваться. Искусственные смеси на основе коровьего молока – адаптированные для детского питания – соответствуют составу женского молока, *насколько это возможно*. И все же мы видим, что в сравнении с женским молоком искусственная смесь – всего лишь жалкий эрзац. Так из каких компонентов состоит материнское молоко и в чем заключается его преимущество?

Вода

На 88 % материнское молоко состоит из воды – в ней растворены все компоненты молока. В материнском молоке поддерживается идеальное и гибкое соотношение между водой и растворенными в ней веществами. Например, молоко, которое сосет младенец в первые дни жизни, более жидкое и разведенное, а через некоторое время в молоке становится больше жира, и оно делается более питательным. Получающий полноценное грудное вскармливание младенец покрывает все потери жидкости даже в жаркую погоду, если, конечно, его прикладывают к груди по требованию, а не по надуманному расписанию.

Белок

Основными белками молока являются казеин и лактальбумин. Казеин – это крупнохлопьевидный растворимый белок (он, между прочим, в большом количестве содержится в йогуртах, творогах и сырах), в то время как лактальбумин – более мелкодисперсный (он содержится в творожной сыворотке). Соотношение казеина и альбумина в женском молоке равно 2:3, а в коровьем – 12:3, то есть коровье молоко содержит намного больше крупнодисперсного белка, чем молоко женское. Казеин свертывается в желудке ребенка и переваривается с большим трудом, нежели мелкодисперсный лактальбумин. Казеин женского молока по своим физическим свойствам отличается от казеина коровьего молока. Для того чтобы ослабить тенденцию коровьего молока образовывать грубые комки в детских желудках, производители детских питательных смесей разбавляют, гомогенизируют коровье молоко, а потом добавляют в него ферменты. Тем не менее у детей, получающих искусственное вскармливание, чаще случаются расстройства пищеварения. Например, у грудных детей редко встречается запор, а стул при грудном вскармливании чаще всего жидкий. Очевидно, что младенцы могут усваивать коровий белок лишь частично, а остальное выводится из организма в виде оформленного плотного кала.

Белок материнского молока усваивается ребенком полностью и без остатка. Преобладание в материнском молоке лактальбумина делает молоко легко усваиваемым, и, следовательно,

желудок младенца при естественном вскармливании опорожняется быстрее. По этой причине дети, находящиеся на грудном вскармливании, начинают испытывать после кормления голод быстрее, чем дети, получающие искусственное вскармливание, вначале это время составляет два или три часа. То есть детей, получающих грудное вскармливание, надо кормить чаще.

Жир

Примерно половина питательной ценности материнского молока содержится в жире. Жир особенно необходим для всасывания в кишечнике жирорастворимых витаминов, для построения клеточных мембран и нервных клеток, а также для развития глаз у новорожденных. Жир материнского молока и коровьего значительно отличаются по своим качествам и свойствам. Материнское молоко содержит значительно больше незаменимых для ребенка ненасыщенных жирных кислот (НЖК). Они очень важны для первого года жизни, когда стремительно растет масса головного мозга, происходит созревание нервной системы, а также развитие интеллекта и способности к обучению, при этом действие НЖК долгосрочное! НЖК также играют роль в защите организма от инфекций и заболеваний, а кроме того, препятствуют возникновению рака. Фермент липаза позволяет переваривать жир и помогает ребенку извлекать из него энергию.

Коровье молоко содержит преимущественно жир сливочного масла, который плохо усваивается детским организмом и по большей части выводится из него с калом. Производители детского питания пытаются восполнить этот недостаток добавлением растительного масла, и после многолетних исследований разработали технику получения НЖК, близких к НЖК материнского молока, которые теперь добавляют в молочные смеси. Однако получить искусственно специфический состав молока, подобный составу материнского молока по соотношению разных жирных кислот, пока не удалось никому.

На состав жирных кислот женского молока влияет состав пищевого рациона матери. Но общее содержание жира в женском молоке определяется стилем кормления. Частые и длительные кормления стимулируют выработку и секрецию молока с высокой энергетической ценностью, в отличие от редких кормлений, когда количество молока и его энергетическая ценность снижаются.

Углеводы

Молочный сахар (лактоза) – второй по значению источник энергии для ребенка. Материнское молоко содержит намного больше лактозы, чем коровье. Производители искусственных смесей компенсируют этот недостаток добавлением молочного сахара. Однако не удается добиться присутствия в молочных смесях еще одного важного углевода – бифидофактора.

Бифидофактор – питательное вещество, благодаря которому в кишечнике ребенка растут и размножаются полезные кишечные бактерии *Lactobacillus bifidus*, а они продуктами своей жизнедеятельности делают кишечную среду слишком кислой для таких болезнетворных бактерий, как кишечная палочка, стрептококки. Для роста бифидобактерий полезно также молоко.

Такие молочнокислые бактерии, как бифидобактерии, вырабатываемые в кишечнике грудного ребенка, являются его лучшей защитой от младенческого энтерита, инфекционного поражения желудочно-кишечного тракта. У детей, получающих искусственное вскармливание, среда кишечника имеет щелочную или нейтральную реакцию вследствие питания коровьим молоком, и они в большей степени предрасположены к кишечным инфекциям, потому что в их кишечнике без помех размножаются болезнетворные бактерии. Между тем существуют искусственные детские молочные смеси, в которые производители добавляют пре- и пробио-

тики. Эти добавки позволяют нормализовать реакцию и микрофлору кишечного содержимого у детей, получающих искусственное вскармливание. Правда, этот эффект пока не удалось подтвердить объективными исследованиями.

Неорганические вещества

В коровьем молоке содержится намного больше хлорида натрия, чем в женском, а также кальция, фосфора, магния и других микроэлементов, то есть их содержание намного превышает потребности организма грудного младенца. В искусственных молочных смесях количество неорганических веществ уменьшают, но, несмотря на это, их содержание все равно выше, чем в материнском молоке. Минеральные вещества, содержащиеся в материнском молоке в низких концентрациях, тем не менее очень хорошо усваиваются детским организмом.

Минеральный и водный обмен очень тесно связаны между собой. Например, тот, кто ест много соленой пищи, часто испытывает жажду, то есть ему нужна вода, чтобы разбавить соль, растворенную в крови и других жидкостях тела. У взрослых колебания этого равновесия хорошо регулируются жаждой, питьем и выведением через почки солей и жидкостей. Водный баланс младенца весьма чувствителен и уязвим, и при его нарушениях могут возникнуть угрожающие жизни состояния, когда организм теряет много воды (например при поносе) или когда на фоне приема большого количества соли он получает слишком мало воды. Неумеренное потребление поваренной соли в младенческом возрасте приводит к избыточной (для его возраста) нагрузке на незрелые почки и может спровоцировать – как показывают проведенные на эту тему исследования – возникновение артериальной гипертензии в зрелом возрасте.

В материнском молоке содержится сравнительно мало железа, но зато оно богато ферментом лактоферрином, который, совместно с содержащимся в материнском молоке витамином С, способствует почти полному всасыванию железа в кишечнике ребенка. Без лактоферрина, отсутствующего в коровьем молоке, в кишечнике ребенка всасывается лишь ничтожная доля содержащегося в молочной смеси железа. В течение первого года жизни организм доношенного ребенка пользуется богатыми запасами железа, накопленными в течение беременности, и младенцу вполне хватает того небольшого количества железа, которое он получает с молоком матери. Слишком ранний докорм действует на ребенка неблагоприятно и в отношении всасывания железа.

Железо в материнском молоке

Добавление железа в рацион младенца в первые месяцы жизни благоприятствует росту в кишечнике болезнетворной кишечной палочки, которой для размножения необходимо железо. Железо материнского молока связывается с лактоферрином, всасывается в желудке и кишечнике ребенка и не достается кишечной палочке.

Витамины

Витамины (А, С, Е) содержатся в материнском молоке в концентрациях в два-пять раз выше, чем в коровьем молоке. Во время беременности в организме будущей матери создается депо витаминов. У здоровой матери, которая правильно питалась во время беременности (см. раздел «Питание матери» в главе 11), этого запаса хватает на все время кормления грудью. Витамин D нужен организму для всасывания кальция и фосфора – веществ, которые необходимы для нормального развития и роста зубов и костей. Он образуется в коже под воздей-

ствием солнечных лучей. Так как инсоляция в наших широтах колеблется в значительных пределах, рекомендуется дополнительно давать ребенку витамин D (ежедневно 400–500 МЕ, что составляет 10 и 12,5 мкг соответственно). Эти рекомендации можно найти в сети «Здоровье – в жизнь» (Gesund ins Leben).

Кормящая женщина-веган (то есть не употребляющая в пищу мясо, рыбу, яйца и молочные продукты) должна дополнительно принимать витамин B12 для профилактики нарушений белкового обмена у плода.

Витамин К очень важен для регуляции активности механизмов свертывания крови. В начале жизни новорожденного у него отсутствует способность самостоятельно синтезировать этот витамин. Врачи рекомендуют давать ребенку витамин К внутрь трижды по 2 мг в виде капель. Первый прием этого витамина происходит непосредственно после рождения при первичном врачебном осмотре. На четвертый-седьмой день жизни и на третьей-шестой неделе жизни (в рамках второго и третьего врачебных осмотров) ребенку дают еще две дозы по 2 мг в рот в виде капель (так рекомендуют педиатры).

Защитные вещества

С материнским молоком ребенок получает защитные соединения, оберегающие его от тех болезнетворных микроорганизмов, с которыми сталкивался организм матери. Среди таких веществ есть иммуноглобулины, относящиеся к классу определенных белков. Время сразу после рождения считается критическим для младенца: иммунные соединения, полученные от матери, постепенно разрушаются, а сам ребенок пока еще не в состоянии их синтезировать. В течение первого года жизни иммунная система ребенка медленно созревает. Грудное вскармливание идеально помогает ребенку пережить этот критический период.

Считается, что в утробе матери ребенок пребывает в стерильных условиях и только во время и после родов внезапно сталкивается с бесчисленными микробами. Соответственно, в молозиве – молоке первых дней после родов – имеет место наибольшая концентрация иммуноглобулинов (преимущественно иммуноглобулина-А). Эти материнские антитела убивают бактерии и защищают новорожденного, прежде всего от микробов, которые ждут его дома. Когда ребенок впервые получает материнское молоко, иммуноглобулины первым делом оседают на слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта, а также дыхательных и мочевыводящих путей и создают там защитный экран, предохраняющий ребенка от попадания бактерий в кровь. Кроме того, в искусственных смесях, приготовленных на основе коровьего молока, отсутствуют простагландины – вещества, которые составляют основу иммунитета, защищающего желудочно-кишечный тракт и все клетки организма, и концентрация которых в материнском молоке в сотни раз превышает их концентрацию в плазме крови матери. Защитные соединения материнского молока (к которым, помимо иммуноглобулинов, относятся также и другие белки, ферменты и даже клетки) отсутствуют во всех искусственных детских питательных смесях.

При нагревании материнского молока происходит потеря содержащихся в нем антител: при нагревании до 58 °С – заметная, а при нагревании до более высокой температуры – значительная. Разогревание молока в микроволновой печи повреждает защитные факторы, частично разрушает витамин С, а кроме того, нагретые части бутылки или соски могут обжечь рот ребенка.

Так как иммуноглобулины в первый день после родов содержатся в молозиве в необычайно высокой концентрации (молозиво содержит в первый день от 50 до 20 мг иммуноглобулинов на 1 мл объема молозива, а на второй день их концентрация падает до 1 мг на миллилитр), то очень полезно кормить ребенка грудью в первый же день, хотя бы даже недолго.

Если женщины не могут или не желают кормить ребенка грудью, то можно в первый день сцедить молозиво и накормить им младенца. Длительное кормление грудью ставит ребенка в очень выгодные условия. Исследования показывают, что дети, которых кормили грудью полгода, болеют впоследствии в два раза реже, чем дети, которых кормили грудью менее двух месяцев. Другие исследования показали, что грудное вскармливание предохраняет детей от целого спектра заболеваний – от инфекций верхних дыхательных путей до заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Защита от аллергии

В защите ребенка от аллергии материнское молоко играет чрезвычайно важную роль. В последние годы распространенность аллергии увеличилась, и она стала значимой медицинской и отчасти социальной проблемой нашего времени. Аллергия стала также большой нагрузкой на систему здравоохранения: только в Германии ею страдает около 30 % населения. В эпоху, когда мы все больше и больше отдаляемся от природы и естественных условий жизни, аллергия встречается все чаще и чаще.

Аллергия – это избыточная реакция иммунной системы на безвредные сами по себе чужеродные вещества, наследственная по своей природе. Когда кто-то из родителей или один из двоих детей (или оба) страдают сенной лихорадкой или аллергией на пищевые продукты, лекарства, пыль или кошачью шерсть, то речь идет о предрасположенности к аллергии. Экзематозные высыпания, крапивница, отеки губ, языка и шеи, боли в животе, колика, рвота, понос, астматические приступы, насморк, а также беспричинный плач, приступы слабости, бледность или сонливость – все это может быть симптомами аллергии.

У многих грудных младенцев развивается аллергия на белки коровьего молока, особенно на бета-лактоглобулин. Согласно данным одного исследования, аллергия на белки коровьего молока встречается у детей в семь раз чаще, чем аллергия на материнское молоко. У половины детей аллергические реакции на молочные смеси, созданные на основе коровьего молока, развиваются в течение первого месяца жизни, а у остальных – в течение первого полугодия. Здесь речь может идти о повышенной чувствительности ко многим пищевым продуктам, которая, накапливаясь, разряжается аллергической реакцией.

Для защиты от аллергии дети из предрасположенных к ней семей должны в обязательном порядке сосать молозиво в первые дни после рождения, чтобы «запечатать» незрелый желудочно-кишечный тракт и тем самым защититься от всасывания чужеродных белков. *На фоне предрасположенности к аллергии ребенок ни в коем случае не должен в первые годы жизни употреблять искусственную молочную смесь, ни одной бутылочки!* Во время беременности будущие матери должны полностью отказаться от пищи, на которую они реагируют проявлениями аллергии.

Аллергенные пищевые продукты

Пшеница, яйца, некоторые виды рыб (например, тунец, морской окунь, палтус), курятина, соя, рис, овес, томаты, цитрусовые, орехи, сахар, препараты витаминов, консерванты и пищевые красители, но прежде всего коровье молоко часто вызывают аллергические реакции.

Некоторые новорожденные чувствительны настолько, что отвечают аллергией даже на те белки, которые употребляют в пищу их матери. Колика у ребенка, находящегося полностью на грудном вскармливании, может возникать именно по этой причине (см. раздел «Твой ребенок плачет» в главе 13). Если ты подозреваешь, что у твоего ребенка непереносимость каких-то

пищевых продуктов, то неплохо в течение недели вести дневник, чтобы разобраться в том, что ты ешь. Попробуй таким образом выяснить, какие пищевые продукты, возможно, не переносит твой ребенок, поочередно исключая из рациона подозрительные продукты. Если самочувствие ребенка улучшится в течение трех-пяти дней, значит, подозрение оказалось правильным. Если таким образом тебе придется отказаться от многих важных питательных веществ, то обратиться за советом к врачу или диетологу.

Однако ни в коем случае не отказывайся от грудного вскармливания! Если ребенок бурно реагирует на отфильтрованный твоим организмом чужеродный белок, то как же он отреагирует на неразбавленный белок коровьего молока? Предрасположенные к аллергии дети, получавшие грудное молоко, когда настанет время прикорма, должны получать гипоаллергенные добавки. При галактоземии (см. раздел «Когда лучше все же не кормить грудью?» в главе 1), когда речь идет не об аллергии, а о наследственном нарушении обмена веществ, от материнского молока приходится отказываться полностью.

Молозиво и зрелое материнское молоко

Для незрелых почек новорожденного большое количество жидкости может стать непомерной нагрузкой для обмена веществ и жидкостей. Идеальным ответом природы на эту проблему стала секреция молозива. Золотистого цвета и сливочной консистенции жидкость, которую в первые дни жизни сосут младенцы из материнской груди, – это концентрированное питательное вещество, при небольшом объеме (в первые три дня от двух до 20 мл молозива за одно кормление) покрывающее все потребности ребенка в питательных веществах. Суточное количество молозива, которое потребляет младенец, зависит от числа кормлений и может достичь 100 мл в первые 24 часа. Разве это не удивительно?!

Молозиво – это концентрат иммунных, а также стимулирующих рост и исцеляющих веществ.

Молозиво очень богато белком и содержит многие витамины (А, Е, К, В₁₂), а также неорганические вещества – часто в более высокой концентрации, чем зрелое материнское молоко. Молозиво часто называют «молоком новорожденных». Молозиво лучше усваивается новорожденными, чем молоко, потому что в молозиве мало жира и сахара. Так как в молозиве, кроме того, много иммуноглобулинов и других защитных веществ, то его часто называют не только пищей, но и лекарством (ВОЗ).

Со временем молозиво постепенно сменяется зрелым молоком, богатым калориями. Насколько быстро это происходит, зависит от того, как часто ребенка прикладывают к груди в первые дни и как долго он сосет во время каждого кормления. При благоприятных условиях вскармливания уже через 24–48 часов в молочной железе начинает образовываться переходное молоко, а при неблагоприятных этот процесс затягивается на первые пять дней. Зрелое молоко начинает секретироваться в полном объеме только спустя двенадцать дней после рождения ребенка. До этого материнское молоко называют переходным, или временным.

Зрелое молоко содержит больше жира и углеводов и меньше белка, чем молозиво. Несмотря на то что по сравнению с молозивом зрелое молоко выглядит синеватым и водянистым, калорий оно содержит больше. Во время кормления калорийность и жирность молока увеличиваются к концу кормления, так что именно в конце молоко становится наиболее питательным и жирным (см. раздел «Как организм образует молоко» в главе 2). Наоборот, содержание белка в молоке к концу периода грудного вскармливания постепенно падает, и к возрасту шести месяцев ребенок должен получать белок в виде докармливания.

Приблизительно к шести месяцам дети начинают нуждаться в дополнительном питании в форме твердой пищи. У некоторых детей этот

период наступает немного позже, если грудное вскармливание дает достаточно питательных веществ для нормального роста и развития.

Все сказанное звучит, конечно, убедительно и обоснованно, но, несмотря на это, мы видим, что находящиеся на искусственном вскармливании дети прекрасно растут, развиваются и не болеют. К счастью, это правда. Тем не менее разница между материнским и коровьим молоком представляет не только академический интерес: показано, что у недоношенных, ослабленных или больных детей система пищеварения и иммунная система более уязвимы, нежели у родившихся в срок семифунтовых³ крепышей.

Сравнение материнского молока и адаптированных детских смесей недопустимо, потому что любая мать должна твердо знать, что *ее молоко во всех отношениях и всегда лучше*. Между прочим, что бы выбрал сам ребенок, будь у него возможность выбирать?

³ 7 фунтов – около 3,2 кг.

Другие преимущества грудного вскармливания для ребенка

Материнское молоко лучше для ребенка не только потому, что оно по своему составу более совершенно, но и потому, что оно также положительно влияет на развитие ребенка. Каждый день ученые открывают в грудном вскармливании новые преимущества.

Исследования показали, что дети, получавшие грудное вскармливание, впоследствии, став взрослыми, реже страдали избыточным весом и ожирением. В одном баварском исследовании с участием 10 000 первоклассников было показано, что ожирение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний – развивается у детей, получавших грудное вскармливание в течение полугода, вдвое реже, чем у детей, которых вскармливали искусственными смесями. У детей, которых кормили грудью дольше года, ожирение развивалось в пять раз реже. Представляется, что кормление материнским молоком правильно программирует обмен веществ младенца. Дети на грудном вскармливании сосут молоко, когда они голодны, а не оживляются ко времени кормления, когда у детей, вскармливаемых из бутылочки, возникает тяга к еде, которой они не могут противиться. При грудном вскармливании дети сами находят наилучший для них ритм питания и приобретают здоровые навыки еды. У них не формируются вкусовые пристрастия к промышленным продуктам питания.



Кормление грудью создает идеальные условия для развития ребенка

Грудное вскармливание благоприятствует более низкому уровню холестерина в крови в зрелом возрасте, а значит, его можно назвать средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и поражения артерий.

Частота сердечных сокращений, дыхания, а также температура тела более стабильны у детей, получающих грудное вскармливание, так как оно сопряжено с меньшей физической нагрузкой.

Проведенные в Канаде и Финляндии исследования показали, что у детей, получавших исключительно грудное вскармливание, сахарный диабет развивается в зрелом возрасте в два раза реже, чем у детей, находившихся на искусственном вскармливании.

Исследование трехмесячных детей в области, бедной йодом, показало, что щитовидная железа, которая отвечает за состояние обмена веществ во всех клетках, за рост и развитие всего организма, а также за развитие и созревание головного мозга, развита и работает у детей, находящихся на грудном вскармливании, даже лучше, чем у детей, получавших искусственное вскармливание смесями с добавлением йода.

Грудное вскармливание оказывает положительное влияние и на вилочковую железу, которая очень важна в формировании иммунной системы, а также в укреплении психики.

При грудном вскармливании заметно снижается заболеваемость, а также облегчается тяжесть течения поносов, воспалений среднего уха, заболеваний верхних дыхательных путей, воспалений легких, инфекций мочевыводящих путей, колитов и многих других воспалительных заболеваний.

Рассеянный склероз реже встречается в тех областях, где детей преимущественно вскармливают грудью. Возможно, это объясняется тем, что ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в материнском молоке, благоприятно сказываются на формировании нервных волокон в начале жизни.

Грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни, согласно одному английскому исследованию, снижает восприимчивость детей и подростков к онкологическим заболеваниям в сравнении с детьми, получавшими искусственное вскармливание.

Среди двух-трех детей на тысячу, которые в первые месяцы жизни внезапно умирают, нет детей, находящихся на грудном вскармливании. «Смерть в колыбели»⁴ связывают с положением на животе, вирусными и бактериальными инфекциями, пассивным курением, перегревом, нарушениями дыхания. Нарушения дыхания могут быть обусловлены вдыханием ядовитых газов при отсутствии движения воздуха в помещении, особенно если ребенок спит в комнате один. В наше время положение на животе не рекомендуется для сна, так как оно может способствовать внезапной смерти (конечно, бодрствующий ребенок должен иметь возможность самостоятельно поворачиваться на живот). Медицинский журнал *Selecta* утверждает, что неблагоприятное влияние на ребенка может оказать отсутствие физического контакта с матерью или разлука с ней. Эксперименты с дыханием по Миддендорф (см. раздел «Гармонизация дыхания» в главе 3) подтверждают это предположение. Мы обнаружили, что телесная близость оказывает стимулирующее и гармонизирующее влияние на глубину и ритм дыхания. Во всех этих аспектах грудное вскармливание тоже оказывает лишь положительное действие.

В ходе проведенного в Англии исследования недоношенных младенцев кормили через зонд женским молоком. Результаты исследования показали, что у таких детей впоследствии наблюдали более высокие показатели IQ, чем в контрольной группе, так как в материнском молоке содержатся многочисленные факторы, способствующие развитию нервной системы, росту и созреванию головного мозга.

Дети, получающие грудное вскармливание, видят лучше, чем дети, находящиеся на искусственном вскармливании, так как жирные кислоты, содержащиеся в материнском молоке, стимулируют развитие сетчатки.

Согласно результатам одного американского исследования, развитие десен, зубов и очертаний лица протекает более гармонично и эстетично у детей, находившихся на грудном вскармливании больше трех месяцев, чем у детей, получавших грудное вскармливание меньше трех месяцев или не получавших его вообще. При грудном вскармливании ребенок совершает совершенно другие движения нижней челюстью, а язык при сосании груди играет большую

⁴ Имеется в виду синдром внезапной детской смерти.

роль, чем при сосании молока из бутылочки (что, между прочим, оказывает регулирующее влияние на дыхание, а значит и на мышечный тонус тела). То, что в настоящее время многим детям приходится носить пластинки и брекеты для исправления прикуса, – отчасти следствие повального искусственного вскармливания.

Грудное вскармливание – хорошее средство для профилактики кариеса. При вскармливании из бутылочки язык прижимает к передним зубам раствор, насыщенный сахаром, и со временем там размножаются бактерии, которые могут разрушить зубы. При употреблении коровьего молока во рту, так же, как, впрочем, и в кишечнике, размножается совсем другая флора, которая способствует развитию кариеса.

Грудное вскармливание может уменьшить вероятность развития зависимостей, например от еды, никотина, алкоголя, которые являются своего рода замещением недостающего детского опыта.

Грудное вскармливание полезно и для здоровья матери

«Когда я в первый раз приложила моего сына к груди, у меня возникло ощущение, что я рожая. Матка сильно сократилась, и я расслабила это сокращение только глубоким и размеренным дыханием».

Как во время родов, так и при кормлении грудью в кровь выделяется гормон окситоцин, стимулирующий схватки, которые после родов способствуют сокращению матки до ее нормальных размеров. Таким образом, каждое прикладывание ребенка к груди – это по сути естественная профилактика послеродового кровотечения и послеродовой инфекции. Благодаря кормлению и отсутствию менструаций мать теряет меньше крови. Окситоцин также способствует возникновению привязанности к ребенку и к мужу. Выделяющийся при кормлении гормон пролактин оказывает стимулирующее воздействие на иммунную систему матери.

Кормление грудью оказывает на здоровье матери сильное и долговременное влияние. Были проведены исследования, которые установили, что у матерей, которые много и часто кормили детей грудью, реже возникает рак молочной железы или матки, а также рак яичников, чем у бездетных женщин или у женщин, не кормивших своих детей грудью. У кормящих женщин, кроме того, ниже риск раннего заболевания остеопорозом.

Когда лучше все же не кормить грудью?

В прошлом противопоказаниями к грудному вскармливанию служили резус-несовместимость матери и ребенка, желтуха новорожденного, кесарево сечение, расщепление нижней челюсти, заячья губа, волчья пасть, втянутые соски и даже мастит.

Сегодня известно, что в этих случаях кормить ребенка грудью можно. Грудное вскармливание, с некоторыми ограничениями, не противопоказано даже при гепатите В у матери. Даже недоношенные дети, которых раньше считали неспособными брать грудь, оказались вполне к этому способными. Для недоношенных материнское молоко необходимо еще в большей степени, чем для здоровых детей, родившихся в срок.

Очень редко случается так, что из-за галактоземии – непереносимости лактозы, возникающей вследствие генетического нарушения обмена веществ, – детей приходится кормить заменителями молока. Помимо этого встречаются и другие ситуации, когда грудное вскармливание противопоказано:

- необходимость регулярного приема матерью определенных, абсолютно противопоказанных ребенку лекарств (иммунодепрессанты, химиотерапевтические препараты);
- ВИЧ-инфекция (возможно вскармливание пастеризованным материнским молоком; в промышленно развитых странах кормление грудью при ВИЧ не рекомендуется) и инфекция ТЛВЧ-1⁵;
- психические или другие тяжелые заболевания, которые делают мать настолько невменяемой или ослабленной, что она не может адекватно обращаться с ребенком;
- регулярный прием наркотиков во время кормления или терапия наркотическими веществами (при лечении метадон⁶ грудное вскармливание допускается).

Несмотря на то что все медицинские и психологические основания говорят в пользу грудного вскармливания, возникают обстоятельства, когда женщине приходится обходиться без него.

Ни одну женщину нельзя принуждать к грудному вскармливанию. Если заставлять себя кормить ребенка грудью только из страха показаться неидеальной матерью, это значит ставить себя в положение принуждения и давления. Это приносит скованность и напряжение в отношение к ребенку и неблагоприятно влияет на качество вскармливания. Дети очень хорошо чувствуют, что происходит в душе их матери. Они улавливают ее нежелание, сопротивление и реагируют сниженным настроением, а иногда и отказом сосать.

Допустим, ты решила, несмотря на двойственные чувства, все же попробовать кормить грудью. При этом на поверхность могут всплыть некоторые трудности и внутреннее сопротивление.

В этом случае ты можешь задать себе несколько вопросов:

Что я знаю о грудном вскармливании?

Насколько сильно я подпала под влияние важных для меня людей, которые отговаривают меня от грудного вскармливания или высмеивают за решение кормить грудью?

Нерываюсь ли я между ребенком и мужем, который либо в открытую, либо исподволь ревнует меня к ребенку?

Не вызывает ли у меня смешанные чувства телесная близость ребенка во время кормления?

Возможно, я не готова делать из своего тела источник пищи и утешения для ребенка?

⁵ ТЛВЧ-1 – Т-лимфотропный вирус человека первого типа, также известный как вирус Т-клеточной лимфомы взрослых.

⁶ В РФ оборот метадона и некоторых его производных запрещен.

Не боюсь ли я, что ребенок отнимет у меня что-то важное, высосет меня до истощения?
Или:

Не болит ли у меня грудь во время кормления так, что от боли сводит конечности и это негативно влияет на мое отношение к ребенку?

Не привык ли мой ребенок к бутылочке и не решил ли он, что ему легче сосать из нее, чем из моей груди, и не отвергнет ли он со злостью все мои усилия кормить его грудью? Если да, то не поколеблется ли от этого моя уверенность в себе?

Возможно, у тебя возникнут и несколько «технических» проблем или, лучше сказать, проблем эмоциональных, из которых уже вырастают проблемы технические. Иногда они идут рука об руку. Ты можешь попытаться преодолеть трудности, например, завязав контакты с группой поддержки кормящих матерей, или с группой самопомощи, или – если ты чувствуешь, что твои проблемы глубже, – обратиться за помощью к психотерапевту. Большую поддержку ты можешь получить от прочтения этой или других книг.

Для того чтобы найти ответ на вопрос, что для тебя возможно и желательно, попробуй для начала разобраться в себе. Может быть, тебе станет легче, если ты найдешь в доме такое место, где сможешь спокойно и без помех обдумать все. Постарайся набраться хладнокровия и мужества и определи, в чем твои сильные стороны, каковы границы твоих возможностей и в чем твоя уязвимость. Может быть, тебе удастся подняться над ситуацией и ты сможешь взглянуть на нее как бы со стороны. Посмотри, как выглядят твои проблемы для отстраненного, объективного взгляда. Спроси себя, видишь ли ты решение, и если да, то каково оно?

Если тебе не удастся решить проблему и если внешние и внутренние обстоятельства слишком тяжелы для тебя, то, наверное, тебе будет лучше любовно кормить дитя из бутылочки и сохранить в душе мир и покой, чем нехотя и с тяжелым сердцем давать ребенку грудь. Не требуй от себя того, чего ни ты, ни твой ребенок не надеетесь достичь.

«С тех пор как я перестала кормить грудью, я впервые ощутила любовь и отсутствие страха в отношении к ребенку».

Прими отчетливое и осознанное решение и придерживайся его. Постарайся освободиться от слишком больших притязаний и чувства вины, которые создадут для тебя лишь новые проблемы. Да, кормление грудью очень важно, но еще важнее качество твоего отношения к ребенку и его отношения к тебе.

Телесный контакт и грудное вскармливание

«У меня до сих пор по спине бегут мурашки, когда я вспоминаю, как кормила ребенка грудью. Воспоминания о нежном прикосновении крошечного мягкого ротика наполняли все мое тело теплом и любовью, пробуждало радостные чувства. Это приносило невероятное удовлетворение – видеть, как растет мой ребенок, и знать, что мое тело дает ему все, в чем он нуждается».

Телесная близость грудного вскармливания заставляет исчезать преграды, почти всегда разделяющие людей, и делает тебя и твое дитя одним целым. Вы постепенно познаете друг друга, и с упрочением гармонии растет и ваша обоюдная радость от грудного вскармливания. Вы – ты и твой ребенок – нужны друг другу телесно и душевно. Так же как твой ребенок нуждается в тебе, чтобы есть, так и ты нуждаешься в нем, чтобы опорожнить грудь, которая в противном случае переполнится и начнет болеть. Через свое тело и свои гормоны ты прочно связана с твоим ребенком. Кормление грудью – это тихий диалог вас двоих, равноценное партнерство между двумя столь разными партнерами.

Если мы сможем сделать так, чтобы все наши чувства открылись через интимный контакт с нашими детьми, то мы испытаем ни с чем не сравнимую радость такой близости.

Уже в первые недели жизни ребенок не отрываясь смотрит во время кормления прямо в глаза матери. Это важная часть их языка, которая помогает матери установить тесный внутренний контакт с ребенком. Наблюдая за грудными детьми, мы поражаемся тому, что они лучше взрослых способны на зрительный контакт. Для замкнутых людей настоящий вызов – суметь открыться навстречу испытующему взгляду ребенка. Это дар детей нам, чтобы мы смогли вместе с ними по-новому, свежим взглядом посмотреть на мир и приобрести новый опыт общения.



Новорожденным и грудным младенцам нужна наша телесная близость, наша нежность, наши ласковые прикосновения. Руками мы можем разговаривать с детьми до того, как они начнут понимать наши слова. И это не только ласковые поглаживания. Ребенок должен уютно и надежно чувствовать себя в наших руках. Он должен быть уверен, что его защитят, укроют и удержат.

В нашей культуре телесные контакты ограничены множеством табу намного сильнее, чем в других частях мира. Прикосновения и телесная близость вызывают у многих людей неподдельный страх. При этом всем нам – детям и взрослым – свойственна биологическая потребность в телесном контакте с другими людьми, без которого мы рискуем душевно зачахнуть. Любовные, здоровые прикосновения способны оживить нас, гармонизировать дыхание, снять внутренний блок, сохранить или восстановить телесно-душевное равновесие. Чем больше ласковых прикосновений мы чувствуем, тем отчетливее осознаем их значимость для здорового развития. Кожный контакт стимулирует выделение определенных гормонов, усиливает нашу сопротивляемость в отношении инфекционных и других заболеваний, благоприятно действуя с самого детства и во взрослом состоянии.

Грудное вскармливание – это, без сомнения, ценнейший чувственный опыт, и в этой ситуации естественна обоюдная самоотдача, соответствующая человеческой природе. Для детей грудное вскармливание служит залогом формирования в дальнейшем здоровых любовных отношений и способности к любви вообще.

То, что тесные человеческие контакты жизненно необходимы детям, показал трагический эксперимент, поставленный 750 лет назад императором Фридрихом II⁷. Он захотел выяснить, на каком языке заговорят дети, если они не будут с самого рождения ни с кем разговаривать. Отобранных детей кормили и умывали, но к ним никто не прикасался и с ними никто не разговаривал. Все дети быстро умерли.

Рене Шпиц⁸ наблюдал в детских приютах последствия недостаточных социальных контактов: брошенные дети, как правило, были слабее и чаще умирали от банальных детских болезней. Те же дети, кто хорошо развивался, обычно были любимчиками сестер, которые ухаживали за ними и часто с ними контактировали.

Исходя из этих соображений о том, что социальные и телесные контакты сильно способствуют улучшению здоровья и субъективного ощущения благополучия, во многих современных детских клиниках медицинским сестрам вменено в обязанность носить детей на руках, а в других к больным детям пускают родителей, которые носят их в специальных сумках, как кенгуру, чтобы обеспечить малышам достаточный телесный контакт. Недоношенные дети, которых вскармливают грудью, носят на руках и ласкают, обычно довольно рано выписываются из клиник домой.

При грудном вскармливании телесный контакт возникает совершенно естественным путем. Ребенок ощущает твою кожу, чувствует твой запах, припадает к твоей груди – и при этом возбуждает у тебя приятные чувства. На ребенка успокаивающе действует биение твоего сердца, к которому он привык еще во время внутриутробной жизни. Многие матери рано замечают, что ребенок лучше сосет левую грудь, и чаще прикладывают его именно к ней, с той стороны, где находится сердце. Иногда дело доходит до того, что младенцы отталкивают правую грудь.

Первый год жизни ребенка – это своего рода продолжение внутриутробной жизни, переходный период для ребенка, который – после того, как покинул тепло и надежный уют материнского чрева, – с помощью грудного вскармливания еще некоторое время сохраняет эту интимную и тесную связь с матерью, чтобы затем освободиться от нее, когда для этого наступит время.

⁷ Фридрих II Штауфен (1194–1250) – король Германии и император Священной Римской империи.

⁸ Шпиц Рене Арпад (1887–1974) – австро-американский психоаналитик, один из первых ученых, проводивших психоаналитические исследования младенцев.

Страх избаловать ребенка

Долгое время в воспитании господствовало убеждение, что ребенок с самых младых ног-тей должен знать, как тяжела жизнь. Матери не должны были реагировать на каждый писк ребенка, чтобы, не дай бог, не избаловать его. Дать шлепка по попке после рождения, часами не подходить в родильном доме к орущим детям – до начала 1980-х годов это была самая распространенная практика. Молодые родители часто слышат от представителей старшего поколения: «Дай ребенку поплакать! Если будешь все время хватать его на руки, он привыкнет и сядет тебе на шею».

Это отношение до сих пор прочно сидит во многих из нас, потому что нас самих в детстве воспитывали именно так. Между тем в последние годы педагогика, по счастью, указывает на другой образец удачного отношения родителей к детям, отношения, при котором удовлетворяются естественные потребности ребенка. Возможно, что и мы сами, несмотря на недостаток внимания в младенчестве, все же выросли в какой-то степени нормальными и способными на любовь людьми. Однако некоторые люди помнят боль, вызванную одиночеством и фрустрацией, пережитыми в раннем детстве. Другие помнят неизъяснимое счастье от близости матери, от ее утешений и ее тепла.

Ребенка невозможно избаловать любовью, сколько бы ее ни было. Истинная любовь, даримая щедро и охотно, придает ребенку силы и учит его доверять миру, такой ребенок быстрее становится самостоятельным, ему легче учиться в школе, учиться любить, проявлять деликатность и такт, отдавать и получать. Ребенок учится на нашем примере. Многие родители утверждают даже, что надо многим жертвовать в первый год жизни и вкладывать все силы в ребенка, потому что потом будет меньше осложнений и родители начнут получать больше радости от ребенка.

Родители, дарите любовь и внимание

Если вы любите своего ребенка и вам больно видеть его страдания, если для вас само собой разумеющимся кажется пытаться понять его язык и узнать, чего ему не хватает, когда он плачет, то не позволяйте никому на свете разуверить вас в ваших чувствах и отдавайте своему ребенку столько любви и внимания, сколько ему нужно и сколько вы можете дать. Ваши природные чувства послужат вам самым надежным поводом.

Маленькие тираны, избалованные дети, о которых нам постоянно твердят, призывая не баловать детей, как правило, имеют совсем другую историю своей маленькой жизни. Если в ее первые месяцы они получали слишком мало надежного, безусловного внимания, телесной близости, если родители нечасто реагировали на их плач, то у них развивается двойственное отношение к контактам. Например, им может не нравиться, что их носят на руках, но стоит поставить такого ребенка на пол, как он начинает громко протестовать, видимо и сам не понимая, чего он хочет. Такие дети вечно ноют и всегда чем-то недовольны, и когда они с возрастом начинают лучше выражать свои мысли и желания и таким образом, соответственно, действуют на нервы своим родителям, то их с некоторым опозданием начинают баловать – в самом лучшем случае любовью и близостью.

В большинстве случаев, однако, они получают вещи, которые являются плохой заменой любви: игрушки, сладости, одежду, деньги. В то же время не всякому дано найти золотую середину между любовью и чрезмерной опекой. Именно когда мы сами носим в себе неизжитый недостаток глубины чувств, доставшийся нам в детстве, или решаем стать лучшей на свете

матерью, из этого может получиться нечто насильственное, судорожное, исполненное неестественного напряжения, что приводит к избыточным реакциям: к чрезмерной нежности или, наоборот, к излишней жесткости в отношении ребенка – и все это вместо безусловной любви и близости. Иногда бывает лучше, если особенно нервная и боязливая мать держится на некоторой дистанции от ребенка, нежели все время находится рядом с ним.

Отношения с ребенком – это одна из самых интенсивных форм человеческих отношений. Здесь возникают точно такие же проблемы, что и в отношениях со взрослыми людьми. Правда, в нормальной ситуации ни у кого из вас нет возможности (и потребности) расстаться, если вы не понимаете друг друга. Каким-то образом вам все равно приходится так или иначе ладить. Спокойно скажи себе, что между вами могут существовать не одни только любовные отношения. Вполне возможно, что в ваших отношениях с ребенком будут возникать и трудности, и кризисы. Негативные чувства и застарелые обиды прошлого время от времени могут всплывать на поверхность. Возможно, что сейчас ты из всех сил ищешь какое-то руководство, которое вылечило бы все эти старые раны. В китайском языке в иероглифе, обозначающем «кризис», есть часть, которая означает «шанс», и часть, которая означает «вызов». Точно так же с помощью ребенка мы можем принять брошенный нам судьбой вызов и совершенствоваться, используя этот шанс.

Рассказ одной швейцарской пары, которая родила первого ребенка в Китае, может смягчить критику за слишком «любвеобильное» воспитание и воодушевить нас:

«Когда мы оставляли Хелен плачущей в кроватке хотя бы на миг, наша айи (помощница) едва не лопалась от возмущения. Наши соседи и друзья твердо придерживались того взгляда, что ребенку нельзя позволять плакать, так как это жестоко. Мы часто наблюдали, как китайцы выполняют практически любое желание маленького ребенка: у нас бы сказали, что они своих детей “балуют”. Ребенка кормят всякий раз, когда он голоден. Расписание кормлений грудью определяет сам ребенок. Если младенец плачет по другой причине, его утешают и носят на руках. Перед сном ребенка почти всегда убаюкивают на руках. Если ребенок плачет по ночам, это не вызывает у родителей ни малейшего раздражения, никто не считает это обузой. Мало того, соседи могут поинтересоваться, в чем дело, и предложить помощь.

То, что мы превратили в детскую одну из наших четырех комнат, вызвало у китайцев удивление и даже некоторое отчуждение. “Зачем нужна отдельная комната такому маленькому ребенку?” – спрашивали нас гости. Им было очень жаль, что маленькое беззащитное существо – едва родившись на свет – уже должно оставаться одно. Китайские дети почти никогда не бывают одни» (Hessisches Ärzteblatt 2/79).

На пути к обществу грудного вскармливания

При всех трудностях, которые то и дело встречаются на этом пути, маятник несомненно уже качнулся в противоположном направлении. Женщины, желающие кормить грудью, могут получить помощь от опытных матерей – по телефону или в группе грудного вскармливания. Интернет становится обильным источником полезных советов, информации и местом обмена мнениями по поводу грудного вскармливания.

Позитивные сдвиги наметились и в профессиональном консультировании кормящих женщин. Союзы акушерок назначают ответственных за грудное вскармливание, которые организуют и координируют деятельность курсов обучения грудному вскармливанию. Совместно с медицинскими сообществами, группами грудного вскармливания и консультантами по лактации они повышают квалификацию персонала больниц. Появляется все больше и больше специальной литературы по этой теме, которую изучают теперь в ходе многих медицинских исследований.

На международном уровне стимулирование грудного вскармливания рассматривается теперь как очень важное дело. Подписанная тридцатью двумя государствами «Инночентийская декларация» (Innocenti Declaration) (под эгидой ЮНИСЕФ / ВОЗ), цель которой – «охрана, поощрение и поддержка грудного вскармливания», позволила согласовать и усилить законодательство, касающееся этого вопроса. В Германии была учреждена *Национальная комиссия по стимулированию грудного вскармливания*. Члены этой комиссии – врачи, ученые, акушерки, детские медицинские сестры, представительницы групп грудного вскармливания – консультируют федеральное правительство и на политическом уровне добиваются принятия законов, облегчающих условия грудного вскармливания. Так, комиссия по грудному вскармливанию разработала список вопросов, подлежащих преподаванию в медицинских учебных заведениях и на курсах повышения квалификации для врачей. Во всем немецкоязычном регионе грудное вскармливание и проблемы лактации стали темами интересных научных исследований. Все группы ведут большую общественную работу в течение многих лет, в том числе в рамках ежегодных всемирных недель грудного вскармливания. Можно считать, что пробудилось осознанное отношение к грудному вскармливанию.

По всему миру теперь грудное вскармливание пропагандируют профессиональные медицинские группы. Так, американская академия педиатров рекомендует кормить детей грудью по крайней мере первые двенадцать месяцев жизни, из них шесть месяцев только грудью, а затем столько, сколько пожелают мать и ребенок.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) совместно с ЮНИСЕФ разработала программу «Инициатива создания благоприятных больничных условий для детей», согласно которой знаки отличия получают те больницы, которые неукоснительно придерживаются разработанных ВОЗ «Десяти шагов к успешному грудному вскармливанию» и таким образом его поддерживают. Многие клиники разработали стандарты ухода и согласно этим стандартам обучают больничных медсестер специальности консультанта по лактации и вскармливанию. Эти медсестры могут помогать новоиспеченным матерям и наставлять их. ВОЗ начала активно вмешиваться в маркетинговую политику компаний, производящих детские питательные смеси. Одна из десяти заповедей кодекса ВОЗ по поводу продажи заменителей материнского молока гласит, что реклама в виде пробных пакетов заменителей не допускается в родильных отделениях. К сожалению, эта заповедь до сих пор нарушается. Международная организация содействия здоровому детскому питанию следит за рынком детского питания и публично критикует

порочную практику его производителей. За эту деятельность немецким группам в 1998 году была даже присуждена альтернативная Нобелевская премия⁹.

⁹ Премия «За правильный образ жизни» (The Right Livelihood Award).

2. Подготовка к грудному вскармливанию

Познай свой организм

Наш организм чудесным образом самой природой создан для грудного вскармливания. Однако мы то и дело слышим, что у кого-то не ладится с грудным вскармливанием. Впрочем, к счастью, после консультации специалиста редко бывает так, чтобы женщина не могла кормить ребенка грудью. В большинстве случаев трудности с грудным вскармливанием связаны с неблагоприятными условиями – отсутствием поддержки, неправильными советами «бывалых» – и устраняются после квалифицированного вмешательства. Эта книга вносит свою лепту в оказание помощи кормящим матерям.

Изменения, происходящие во время беременности

Вероятно, первые изменения, которые ты почувствовала во время беременности, – это изменения в груди. Грудь стала тяжелее, увеличился ее объем, соски стали чувствительными к прикосновениям. Из-за усиления кровообращения на коже груди отчетливо проступили вены, которые стали теперь хорошо видны. Ареолы вокруг сосков стали больше и потемнели. Увеличились сальные железы вокруг соска. Кожное сало смазывает сосок, делает его гладким и защищает во время кормления. К пятому месяцу тебе, наверное, пришлось купить бюстгальтер следующего размера, а к девятому – поменять его еще раз. Даже при регулярном втирании крема в кожу груди на ней все-таки могут появиться растяжки.

Совместное влияние действующих во время беременности гормонов – эстрогена, прогестерона, пролактина и других – вызывает созревание ткани молочных желез. В ткани железы разрастаются млечные ходы и млечные пузырьки. Ты можешь представить себе млечные ходы в виде ветвистого растения, корень которого находится в соске. Там, где в период полового созревания были лишь крохотные побеги, теперь разрастается целое дерево: сучья (млечные ходы) разрастаются, ветви (дольки) расщепляются, а на них в середине срока беременности завязываются плоды (млечные пузырьки, или альвеолы). Ткань железы разрастается и вытесняет часть жировой ткани. Кстати, собственно размер железы не играет никакой роли в количестве секретируемого молока.

Уже на шестнадцатой неделе беременности под влиянием гормона пролактина в альвеолах образуется небольшое количество молока (собственно, не молока, а его предшественника – молозива); правда, его выработка сильно тормозится остальными гормонами беременности. Материнское молоко начинает секретироваться и выделяться после резкого окончания беременности. Выделение молока стимулируется отделением плаценты.

Как организм образует молоко

Вскоре после родов регулирование выделения молока берет на себя ребенок. Во время сосания происходит возбуждение нервных окончаний в соске и окружающей его области. Мозгу отправляется сигнал с требованием секретировать больше пролактина, который, в свою очередь, сам и посредством других гормонов стимулирует секрецию и выделение молока. Чем сильнее стимуляция сосков, тем выше секреция пролактина. Постепенно устанавливается равновесие между спросом и предложением.

Секреция пролактина варьируется, подчиняясь суточному циклу; соответственно изменяется и количество молока. Уровень пролактина выше всего ранним утром.

Приблизительно через неделю после родов, а затем еще раз на шестой, а потом и на двенадцатой неделе ребенок начинает сосать молоко чаще, так как на эти периоды приходятся всплески его роста. Частое сосание приводит к тому, что объем секретируемого молока увеличивается каждый раз на 20 %.

Как организм вырабатывает молоко: рефлекс расхода молока

При кормлении ребенок сначала сосет молоко, которое с момента последнего кормления накопилось в млечных ходах твоей молочной железы. Это, так сказать, легкая закуска: это молоко водянистое, и в нем мало жира.

Когда ребенок начинает плакать и уж совершенно точно когда начинает сосать, это приводит к усилению секреции гормона окситоцина. Окситоцин запускает рефлекс расхода молока. Альвеолы, в которых под влиянием пролактина накапливается жирное питательное молоко, под воздействием окситоцина возбуждаются, сокращаются и выталкивают в млечные ходы это полноценное молоко. Рефлекс расхода молока стимулирует высвобождение молекул жира в молоко. Во время кормления рефлекс запускается многократно. Этим объясняется тот факт, что в процессе кормления жирность молока увеличивается. Иногда молока бывает так много и оно подается в ходы под таким давлением, что выплескивается из соска сильной струей. Ребенок не может справиться с таким напором и иногда не может сосать, несмотря на то что грудь буквально лопается от молока.

Жирное питательное молоко, которое начинает выделяться под влиянием рефлекса расхода молока, можно назвать уже «настоящим» обедом. Так как в этом молоке содержится больше жира и калорий, ребенок может им по-настоящему насытиться. Держи ребенка у груди до тех пор, пока его сосание не замедлится и он всем своим видом не начнет высказывать удовлетворенность. Если ты дашь во время кормления ребенку вторую грудь, то в ней предварительное водянистое молоко уже смешано с жирным, калорийным, так как рефлекс расхода молока действует одновременно на обе молочные железы. Таким образом, из второй груди ребенок получает, так сказать, облегченный десерт.



Когда ребенок начинает искать ротиком сосок, происходит запуск рефлекса расхода молока

Некоторые женщины чувствуют этот рефлекс с первого кормления, к другим это ощущение может прийти через несколько недель. Есть женщины, которые этого рефлекса вообще не чувствуют и судят о его присутствии только по изменению ритма сосания ребенка. Если эта

довольно уязвимая система включена, то часто одна лишь мысль о своем ребенке или вид либо крик чужого могут вызвать прилив молока.

Негативное возбуждение и эмоциональные кризисы, стресс, страх, неуверенность, стыд, боль, неосознаваемые двойственные чувства или недостаточная вера в себя могут нарушить этот слаженно действующий механизм, а именно подавить секрецию окситоцина. Тогда млечные пузырьки перестают сокращаться, и ребенок не получает скопившееся в груди молоко. Правда, у некоторых матерей рефлекс работает как часы, невзирая ни на какие внешние обстоятельства.

Если рефлекс расхода молока подавлен, ты можешь ощутить это, слегка надавив на молочную железу.

Рефлекс расхода молока необходим для того, чтобы ребенок получал нужное ему количество молока (ибо без этого рефлекса не образуется полноценное молоко), к тому же богатого жиром и калориями. Поэтому надо во время кормления держать ребенка у груди достаточно долго.

Если ребенка во время кормления отнимают от груди слишком быстро, например из страха повредить сосок, то ребенок получает недостаточно питательного молока и остается голодным, но грудь при этом еще полна – и начинает развертываться каскад неприятностей. Здесь могут играть роль ошибки при прикладывании ребенка к груди. Нарушение прибавки в весе (см. раздел «Ребенок не прибавляет в весе» в главе 13) и колика могут быть обусловлены недостаточностью рефлекса расхода молока.

Признаки того, что ребенок получает много разбавленного молока и недополучает калорийного жирного молока, могут заключаться в следующем.

Ребенок:

- выделяет в течение дня или недели зеленоватый жидкий кал (такое, правда, может быть и следствием инфекционного заболевания);
- беспокойно ведет себя во время кормлений или между ними (может наблюдаться вздутие живота);
- плохо прибавляет в весе (170–330 г в неделю в течение первых нескольких недель).

Как понять, работает рефлекс расхода молока или нет? В начале кормления ребенок сосет суетливо и хаотично. Координация сосания не установилась. Когда включается рефлекс расхода молока, сосание становится ритмичным, паузы между дыхательными движениями удлиняются, тельце ребенка немного расслабляется. По движениям гортани ребенка видно, что он глотает молоко. Если рефлекс расхода молока не включается, то существуют способы его стимуляции, описанные дальше и в главе 3.

Влияние внешних условий на рефлекс расхода молока

Когда я в 1970-х годах начала заниматься вопросами грудного вскармливания, у нас в Германии, в отличие от США, никто и понятия не имел о «Let-Down-Reflex» (так называется по-английски рефлекс расхода молока). В те времена ни врачи, ни патронажные сестры в нашей стране не догадывались о связи рефлекса расхода молока и успешного грудного вскармливания и уж точно ничего не знали о том, что могло помешать беспрепятственному току молока. Так что нет ничего удивительного в том, что в самую критическую фазу кормления грудью, а именно в первые дни после родов, матери не получали никакой поддержки, а наоборот, слышали такие фразы, которые – по неосторожности и по недомыслию – могли лишь помешать полноценной секреции и выделению молока:

«Всего каких-то пара грамм!»

«С такой малостью нечего и начинать!»

«Вашего молока ребенку не хватит!»

«Вы бы сами стали пить из пустой чашки?»

Самую тяжелую работу ребенку приходится выполнять в начале кормления, до того как включается рефлекс расхода молока. После этого сосание не требует больших усилий, и ребенок, не напрягаясь, наслаждается обедом.

Обычай делать подобные замечания, которые подрывали уверенность юных матерей в себе и подавляли рефлекс расхода молока, к сожалению, еще не до конца вымер. Какое воздействие на мать могли оказать подобные комментарии, хорошо видно из следующей цитаты, относящейся к временам, когда детей взвешивали после кормления:

«В клинике меня приняли хорошо, если не считать медсестер отделения, которые самоуверенно утверждали: “Или у мамы есть молоко, или его нет!” У меня количество молока было разным, в зависимости от того, какая сестра приносила мне ребенка. “Всего 20 грамм!” – говорила одна сестра, вскинув брови. “Сокровище мое, она высосала 60 грамм!” – радовалась другая, всегда дарившая мне солнце, за что я была готова ее обнять».

Если бы акушерки и патронажные сестры знали, какое влияние оказывают их слова и поведение на выделение молока, они, конечно, излучали бы уверенность и спокойствие и находили бы слова поддержки и ободрения для своих подопечных молодых матерей. Они могли бы объяснить им, что обмен веществ у новорожденного вскоре после родов таков, что ребенок может переварить не так уж много молока. Поэтому природа устроила все так чудесно, что сначала молочная железа выделяет в очень небольшом количестве весьма концентрированное питательное вещество, ведь младенец не может высосать больше (я уже не говорю об очень высокой концентрации в молозиве защитных соединений). В этом питательном растворе есть все! Когда в начале вскармливания возникают трудности, «сопровождающие» лица – я бы так обозначила их роль – могут ободрить молодую мать, сказать ей, что нужно время для того, чтобы она и ребенок привыкли друг к другу и отыскивали равновесие, что проблема скоро пройдет сама собой.

Сильное влияние на женщин оказывает уверенность и спокойствие консультанта, и я сама вела себя именно так, когда разговаривала по телефону с женщинами, которые кричали в трубку: «У меня катастрофически мало молока!» У меня самой не было проблем с количеством молока, поэтому все мои знания являются сугубо теоретическими, и если в моем голосе проскальзывала неуверенность, то советы мои женщины выслушивали вполуха. Когда у меня стало больше опыта общения, я глубоким грудным голосом говорила звонившим, что у них определенно будет достаточно молока, если они будут почаще прикладывать ребенка к груди в течение пары дней, и – о чудо! – успех я стала наблюдать почти в 100 % случаев.

Очень важной персоной выступает мать самой кормящей женщины. Огромное значение имеет то, кормила ли она сама, и если да, то как долго, какие выводы она для себя сделала и чему научилась. Это оказывает очень сильное влияние на дочь, которая теперь сама стала кормящей мамой, и очень важно, чтобы ее мать понимала степень своего влияния. Если опыт был отрицательным, то надо очень тщательно следить, чтобы не выплеснуть на дочь свои негативные эмоции. Может быть, ее охватывает печаль, когда она вспоминает, что было или чего не было тогда, но она должна понимать, что ее дочь сегодня вскармливает ребенка в других условиях и получает совершенно иную поддержку, чем ее мать в прошлые годы.

У некоторых женщин молоко «пропадает» в течение ночи, когда в доме появляется человек, с которым у нее напряженные отношения, или подруга с отрицательным опытом грудного вскармливания, которая может поделиться своими плохими воспоминаниями и внушить

молодой матери страх, способный настолько подавить рефлекс расхода молока, что трудности с кормлением действительно появляются.

Чем увереннее ты себя чувствуешь, чем большими сведениями обладаешь, тем меньше ты будешь зависеть от комментариев окружающих. Чем боязливее и неувереннее ты себя ощущаешь, тем больше будешь стараться делать все «правильно» и тем сильнее будешь впадать в зависимость от мнений и замечаний других людей.

Самым важным человеком, самым главным авторитетом выступает муж. Это ключевая фигура. Если он ведет себя отчужденно, то успех грудного вскармливания с самого начала находится под нешуточной угрозой. Некоторые мужчины опасаются за сохранение хорошей фигуры у жены, некоторых тошнит от самого вида молока, другие считают грудь жены исключительно своей игрушкой, третьи просто ревнуют. Даже если муж открыто не высказывает свое недовольство, женщина все равно чувствует его отчуждение. Это отрицательно действует на рефлекс расхода молока, и вскармливание превращается в проблему. Как консультант по вопросам грудного вскармливания, я часто вместе с женщинами обнаруживаю, что за этими проблемами прячутся проблемы отношений с мужем.

Все люди, окружающие молодую мать, могут оказать существенное влияние на ее способность к грудному вскармливанию.

Такие ситуации можно предотвратить. Обсудите с мужем проблему грудного вскармливания еще во время беременности. Попробуйте разобраться, какие именно мысли вызывает у вас обоих эта перспектива, какие чувства и страхи у вас возникают и прежде всего – какое влияние все это может оказать на ваши отношения. Объясни мужу, какую пользу здоровью вашего ребенка может принести грудное вскармливание. Помогите ему понять его важную роль и то, как он может тебе помочь. Если он и сам хорошо информирован в этом вопросе и полностью тебя поддерживает, то для тебя это просто неоценимое подспорье. Если критические замечания вселяют в тебя неуверенность и угрожают подавить животительный рефлекс расхода молока, веское слово мужа и его плечо могут мгновенно исправить положение (см. раздел «Слово к отцам» в главе 6).

Как проявляется подавление рефлекса расхода молока?

Многие возникающие при грудном вскармливании проблемы – застой молока, травмы сосков, мастит – имеют причиной недостаточность рефлекса расхода молока. Часто возникает поистине заколдованный круг. Если рефлекс расхода молока подавлен, то ребенок получает недостаточно молока и не наедается.

От застоя молока грудь набухает, становится упругой и напряженной. В ткани железы нарастает давление, млечные протоки сдавливают друг друга, что приводит к уменьшению секреции и выделения молока. Теперь во время кормления в молочной железе может возникнуть сильная боль. Боль доставляет страдания, а это еще больше подавляет продукцию молока. При кормлении или сцеживании из напряженной груди вытекает несколько жалких капель, и ты не испытываешь от этого никакого облегчения. Напряженная грудь посылает организму недвусмысленный сигнал (по принципу обратной связи происходит угнетение лактации), деятельность железы возвращается к «нормальному рабочему режиму».

Ребенок тоже испытывает большие трудности, пытаясь сосать напряженную грудь. Прикладывая большие усилия, он может охватить деснами лишь кончик соска, но не захватывает ареолу, что очень важно для создания достаточного для высасывания молока вакуума. Возможно, что его еще и неправильно приложили к груди и неправильно держат (см. раздел «Правильно приложить ребенка к груди» в главе 7). При переполненной и напряженной груди у ребенка могут также возникнуть затруднения при дыхании. Постепенно фрустрация ребенка может дойти до такой степени, что он вообще бросает сосок, отчего мать, как правило, впадает

в панику. Иногда голодный и недовольный ребенок изо всех сил жует кончик соска, отчего на нем возникают раны и трещины. Сосок действительно начинает болеть.

Сквозь трещины в ткань железы может проникнуть инфекция, которая начинает размножаться в застоявшемся молоке. В результате развивается воспаление железы – мастит, а иногда даже абсцесс молочной железы (см. раздел «Молоко застоялось, и воспалилась грудь» в главе 12), если оставить мастит без лечения. Мастит – крайне неприятное и болезненное состояние, которое может испортить женщине всю радость от грудного вскармливания. Мы должны изо всех сил стараться не попадать в такой заколдованный круг или, по крайней мере, вовремя его разорвать.

Как можно восстановить рефлекс расхода молока

Можно своими действиями подкреплять рефлекс расхода молока. Эти действия быстро становятся привычными и рутинными: например, выпивать за обедом стакан жидкости (таким образом ты заодно покрываешь и свою возросшую потребность в жидкости) или перед кормлением класть на грудь теплое полотенце. Можно также поглаживать грудь и концентрировать на ней свое внимание (см. раздел «Подготовка груди к кормлению»). Можно еще массировать грудь круговыми движениями или в направлении от грудной клетки к соску. Выбранные тобой действия, которые будут хорошо усвоены к началу вскармливания, помогут раньше и надежнее включиться рефлексу расхода молока. Со временем для включения рефлекса будет требоваться все меньше и меньше времени и действий, все меньше и меньше подготовки. Еще один хороший способ подстегнуть рефлекс расхода молока, который можно использовать уже при беременности, ты найдешь в главе 3.

Подготовка груди к кормлению

Теперь ты знаешь, как работает твой организм – это настоящее чудо, не правда ли? – и как ты можешь помочь ему правильно функционировать. Сюда же относится подготовка груди к грудному вскармливанию, несмотря на то что большинство женщин не готовят грудь и прекрасно кормят ею своих детей. Условия, способствующие естественному, непринужденному вскармливанию, и правильное положение ребенка во время кормления грудью важнее для успешного вскармливания, чем любая подготовка. Тем не менее есть некоторые способы, которым надо научиться во время беременности, чтобы подготовиться к грудному вскармливанию как телесно, так и психологически, духовно и социально. Начнем мы с тела.

Соски должны быть эластичными

Избегай всего, что высушивает соски. Прямо сейчас и впредь, на все время грудного вскармливания, не мой соски ни мылом, ни спиртом. Эти вещества высушивают кожное сало, которое вырабатывается маленькими, похожими на бугорки сальными железами Монтгомери, расположенными в ареоле соска. Если ты не хочешь полностью отказываться от мыла, то используй его редко и экономно, после мытья тщательно споласкивая соски чистой водой. Ежедневное промывание сосков холодной водой или массажный душ стимулируют кровообращение в молочных железах. Втирание мягких кремов или масел – например, масла с витамином Е (из проростков пшеницы) или функционального кожного масла Weleda – помогает предотвратить появление на груди во время беременности растяжек. После рождения ребенка ты сможешь для придания эластичности соскам обрабатывать их природными средствами – молозивом и молоком.

Укрепляй соски

Наша грудь и соски идеально приспособлены самой природой для грудного вскармливания. Однако и грудь, и соски становятся уязвимыми и чувствительными из-за того, что мы, как правило, носим бюстгалтеры, которые поддерживают и защищают грудь. Женщины, которые не носят лифчики, обычно имеют более выносливые и здоровые соски, так как об них постоянно трется одежда. Тем не менее большинство женщин чувствуют себя значительно лучше, когда их грудь защищена бюстгалтером, особенно во время беременности, когда грудь становится больше и тяжелее. Желаемого эффекта можно, однако, достичь и не отказываясь от бюстгалтера: нужно проделать маленькие дырочки в чашках лифчика, и тогда одновременно он будет поддерживать грудь, а сосок – тереться об одежду. Такой бюстгалтер можно носить в обычных ситуациях, но лучше не пользоваться им при выполнении нагрузок, связанных с резкими движениями, например во время утренних пробежек. В этой ситуации раздражение сосков будет слишком сильным.

Стимулируй соски во время любовных игр

Есть простой, естественный и очень приятный способ подготовить грудь к грудному вскармливанию, но для этого тебе придется обратиться за помощью к мужу. Для многих супружеских пар поцелуи и ласки груди являются естественной и возбуждающей частью обычной любовной игры. Женщины, которым их мужья ласкают соски, особенно если это доставляет женщинам удовольствие, испытывают меньше проблем с грудным вскармливанием и реже жалуются на боли в сосках.

При появлении преждевременных схваток от стимуляции сосков следует отказаться, так как стоит подумать о возможных ее последствиях.

Прикосновения к груди

Некоторые женщины боятся прикасаться к своей груди. В связи с теми замечаниями, какие ты получала, когда у тебя росла грудь, ты, возможно, исключила ее из своего сознания и из ощущения тела. Возможно, она просто не воспринимается тобой как часть твоего же собственного тела. В этом случае не пожалей времени, чтобы снова «подружиться» со своей грудью, проникнуться к ней доверием и относиться к ней с теплотой и искренностью. Беременность – идеальное время для того, чтобы научиться любить свое тело.

Для начала сосредоточь внимание на своих руках, как это описано в разделе «Гармонизация дыхания» в главе 3, и постарайся при этом проявлять максимум восприимчивости и внимания. Положи руки на грудь, чтобы было приятное ощущение мягкого, чувственного и приятного прикосновения. Лучше всего одну руку положить на грудь сверху, а вторую подложить под нее. Следи за тем, чтобы плечи не напрягались (для этого они должны быть опущены). Все внимание должно быть сосредоточено на руках, а именно на запястьях, и на груди. Ты можешь теперь начать настоящий телесный диалог: по рукам в грудь вливается тепло и энергия. Если ты не будешь торопиться и сохранишь внимание, то через некоторое время ты почувствуешь легкое покалывание или какие-то иные телесные реакции. Возможно, появится ощущение большей живости, а это ощущение очень полезно для грудного вскармливания. Теперь убери руки с груди, сравни ощущения в ней и в другой груди, оцени действие прикосновений, прежде чем сделать то же со второй грудью.

Ты можешь стимулировать грудь, если будешь совершать рукой, прикасающейся к груди, *мелкие, спокойные, ритмичные круговые движения*. Движения должны быть не механическими, а осознанными и сосредоточенными. Верхнюю часть груди лучше всего поглаживать ладонями или запястьями, а нижнюю и боковые поверхности – подушечками пальцев. Описывать круги надо начинать от основания груди, а затем по спирали дойти до сосков. При этом ты сдвигаешь кожу и подлежащие ткани, а это очень полезно для клеточного дыхания. Можно также нежно массировать грудь обеими руками, проводя поглаживающие движения от основания груди к соску. Движения надо всегда начинать от основания. Такой массаж особенно полезен при плотной груди.



Спроси себя: *«Что я сейчас чувствую? Нравятся ли мне эти прикосновения? Стало ли мое дыхание ровнее и глубже?»*

Такой массаж можно делать и через одежду, и по обнаженной груди. В последнем случае пользуйся маслом, кремом или увлажни грудь теплой водой.

Плоский или втянутый сосок – не помеха грудному вскармливанию

«После рождения двух моих первых детей я еще в клинике отказалась от грудного вскармливания, потому что у меня втянутые соски, то есть они ввернуты внутрь. Во время третьей беременности я узнала, что втянутый сосок – не помеха грудному вскармливанию, если пару недель готовить к нему соски. И сейчас я без всяких проблем отлично кормлю третьего ребенка грудью».

Соски бывают плоскими или втянутыми либо от рождения, либо становятся такими во время полового созревания. Втянутый сосок возникает вследствие тканевых сращений, которые укорачивают млечные ходы и тянут сосок внутрь. Плоский или втянутый сосок создает большие трудности для ребенка, так как при попытке сосания он не может надежно захватить сосок. Чем больше в груди молока, тем тяжелее становится положение ребенка. Поэтому особенно важно тренировать ребенка, часто давая ему мягкую и не переполненную молоком грудь. Бывает, что форма и эластичность соска немного меняются в процессе грудного вскармливания, но исходи из того, что ребенок лучше будет управляться с грудью, если она будет знакома ему с самого начала. Безусловно, сразу надо отказаться от использования отсосов и пустышек. В настоящее время изменилось отношение к проведению во время беременности операции по изменению формы соска. Проведенные исследования показали, что даже после таких операций немногие женщины начинали кормить своих детей грудью. Есть, однако, и положительные отзывы, поэтому вопрос надо решать индивидуально в каждом конкретном случае после консультаций с хирургами, специалистами по вскармливанию и акушерками. К сожалению, немногие гинекологи осматривают во время беременности соски в свете возможных проблем со вскармливанием (а акушерки и подавно). Если у тебя появились какие-то сомнения в пригодности твоих сосков к вскармливанию, то лучше всего проверь это сама. Надави большим и указательным пальцами на края ареолы, окружающей сосок. Нормальный сосок останется торчать над поверхностью кожи, а плоский (который встречается у 10 % женщин) – втянется под кожу.

Истинно втянутый сосок (который встречается весьма редко) нельзя ни с чем спутать – он действительно втянут под кожу. Все свои сомнения и тревоги надо еще до родов обсудить с консультантом по кормлению.

«Мои соски могут служить моделью настоящей втянутости. По большей части они спрятаны внутри. Если я нажимаю справа и слева на ареолу, сосок словно выпрыгивает из-под кожи. То, что мой ребенок сосет грудь, стоило издержек на подготовку соска».

При «неблагоприятной» форме сосков во многих клиниках все чаще и чаще советуют использовать так называемые грудные колпачки. Иногда их рекомендуют, даже не попытавшись предварительно приложить ребенка к груди без них. Эти колпачки изготавливают из резины, силикона или латекса и надевают на область соска. При прикладывании к груди ребенок сосет молоко так же, как из резиновой соски при искусственном вскармливании. Некоторые дети хорошо привыкают сосать через колпачки, другим же они отбивают всякую охоту к грудному вскармливанию или по меньшей мере сильно мешают. Однако в любом случае применение колпачков предпочтительнее, нежели полный отказ от грудного вскармливания.



Силиконовые грудные колпачки

«Применение колпачка при вскармливании было всегда истинным мучением. Когда я собиралась идти кормить, то всегда панически боялась забыть колпачок и “опозориться”. Теперь, когда мы обходимся без колпачка, я просто наслаждаюсь кормлениями. Я так много от него получаю сама – сосание я воспринимаю как любовную ласку».

«Конечно, лучше было бы кормить ребенка без колпачка. Но, оказавшись перед выбором – отказаться от грудного вскармливания или пользоваться колпачком, – я выбрала второе. Думаю, что для нас обоих это было наилучшее решение».

Пользуясь колпачками только в тех случаях, когда по-другому не получается. Применение колпачков может сопровождаться изменением сосательного поведения ребенка, снижением стимуляции секреции молока и ослаблением рефлекса расхода молока. Силиконовые колпачки самые тонкие и создают меньше всего препятствий сосанию. В продаже имеются колпачки разных форм и размеров, ибо колпачок не должен быть ни слишком велик, ни слишком мал. Имеется вырез для носа ребенка, чтобы он во время сосания ощущал запах матери и чувствовал себя в безопасности. Такие колпачки предпочтительнее. Перед использованием надо смочить колпачок теплой водой или грудным молоком, а стержень немного оттягивать назад, чтобы создать дополнительную тягу, облегчающую сосание. Нос ребенка должен располагаться в вырезе колпачка. Надо хорошенько следить за тем, чтобы во время сосания язык и губы ребенка находились в правильном положении. После кормления колпачок надо тщательно прополоскать горячей водой. Рекомендуется один раз в день кипятить колпачок.

Когда ты научишься безболезненно кормить ребенка через колпачок, вскоре тебе стоит попробовать отказаться от него. Часто этот трюк лучше всего удается, когда ребенок расслаблен и сонлив. Другая возможность заключается в следующем: дать ребенку несколько минут пососать молоко через колпачок, а затем быстро его убрать и сразу, без паузы, дать ребенку грудь. Или дать ребенку пососать из одной груди через колпачок, а из другой – без колпачка. В любом случае самое важное – следить за тем, чтобы правильно приложить ребенка к груди и чтобы он полностью захватывал ртом область соска. При использовании силиконового колпачка ребенок в конечном счете начинает сосать грудь. После этого можно, скорее всего, обойтись и без колпачка, и главное при этом – правильно приложить ребенка к груди.

Создание социальной сети взаимопомощи

Правдивая информация, взаимовыручка и поддержка как воздух нужны будущим и молодым матерям. Помощь можно получить из многих источников, и поддержка может быть многообразной. Для начала посмотрим, какие существуют источники.

Найти подходящую группу подготовки к родам

Для того чтобы вместе с мужем наилучшим образом подготовиться к родам, дарите друг другу и своему пока не родившемуся ребенку надежность, уверенность и близость. Этим вы облегчите рождение и начало жизни ребенка. Курсы подготовки к родам обычно ведут акушерки и специальные консультанты. Обучаясь на построенных по единому плану и на основе систематизированных знаний курсах подготовки к родам, мы получаем полезные установки и побуждения, готовящие нас к непрерывно меняющимся жизненным ситуациям. На этих курсах завязываются полезные и обогащающие нас отношения, которые продолжаются и много времени после окончания курсов. В 1980 году совместно с 29 другими людьми я учредила Общество по подготовке к родам (ОПР). Работу акушерок, которые вели занятия, на законных основаниях оплачивали через больничную кассу. ОПР сообщала заинтересованным будущим матерям и их мужьям адреса квалифицированных руководителей таких курсов (см. главу 5).

Кто проявит заботу о матерях? Как найти доулу

Раньше все познания молодые матери получали в больших семьях. В маленьких семьях женщина чувствует себя изолированной, ей кажется, что к ней предъявляются слишком высокие требования, а кроме того, она чувствует себя брошенной на произвол судьбы. Ты, твой ребенок и муж в эти первые, трудные месяцы нуждаетесь в небольшой поддержке.

В большинстве стран нашей планеты обычным делом воспринимается то, что первое время после родов в распоряжении молодой матери находится какая-то женщина, а подчас и не одна. Задача этой женщины – проявление «материнской заботы о молодой матери». Она всегда находится рядом и делает все, чтобы забота о благополучии матери передавалась и на ребенка. Молодая мать в это первое время должна заниматься лишь тем, чтобы построить надежные и доверительные отношения с ребенком. Это должно стать целью и смыслом ее жизни в этот нелегкий период.

Женщина, которая заботится о молодой матери до, во время и первое время после родов, называется «доула». Это слово образовано от греческого слова, означающего «служанка». Может быть, и ты, пусть даже и на короткое время, найдешь себе доулу, которая облегчит тебе формирование здоровых отношений с ребенком. Забота о матери благотворно сказывается на секрети и выделении молока. Иногда роль доулы берет на себя муж. Есть много доул – подготовленных к этой роли женщин, – информацию о которых можно найти на сайте www.doula-info.de[10].

В Германии забота о молодых матерях вменена в обязанность акушеркам, труд которых оплачивает больничная касса¹⁰. Акушерка осуществляет патронажный надзор за молодой матерью в течение первых двенадцати недель после родов. Кроме того, врач или акушерка могут направить к женщине патронажную сестру, которая будет заниматься с молодой матерью по несколько часов в день. Обычно это делается в случае осложненных родов или если женщине после родов предписан постельный режим.

¹⁰ В России патронажный надзор осуществляется только за младенцем.

Посещение групп обучения вскармливанию

Если в семье у тебя нет человека, который смог бы обучить тебя искусству грудного вскармливания, тебе было бы полезно еще во время беременности посещать занятия в группе обучения вскармливанию. На этих встречах ты узнаешь о том, как женщина может без принуждения, совершенно естественно кормить ребенка грудью, ты увидишь, как очаровательны все без исключения дети. Ты услышишь о проблемах, которые смогли преодолеть другие матери, и проникнешься уверенностью, что и тебе это удастся. Ты познакомишься с руководительницей группы и с опытными матерями, искушенными в вопросах грудного вскармливания. Ты сможешь связаться с ними каждый раз, когда у тебя возникнут какие-то трудности или сомнения.

«Если бы я до родов не посещала группу обучения вскармливанию и не знала, что и у других женщин были трудности со вскармливанием, которые они успешно преодолели, то, как мне думается, я бы сдалась через неделю».

Десятый пункт заявления ВОЗ и ЮНИСЕФ по поводу успешного грудного вскармливания гласит: *«Поощрять организацию групп грудного вскармливания, куда следует направлять матерей после выписки из клиники или родильного дома».* Сегодня в одной только Германии работает свыше 1000 (!) групп обучения грудному вскармливанию. При этом данное движение самопомощи и самоорганизации еще довольно молодо. Только в 1976 году горстка женщин, и в их числе ваша покорная слуга, организовали первую группу Лиги грудного вскармливания в Германии и начали помогать женщинам учиться кормить грудью – даже по почте или по телефону, если был невозможен личный контакт. Мы сами проходили подготовку в Чикагском отделении Лиги. Эта организация (LLL) возникла на двадцать лет раньше нашей, когда семь женщин, пообщавшись во время пикника, пришли к выводу, что надо как-то противостоять давлению окружения, враждебно настроенного по отношению к грудному вскармливанию.

Матери-основательницы читали все, что могли найти, о грудном вскармливании, собирали материал и очень скоро стали превосходными специалистами в этой области. Воспитанные в пуританском духе, они не хотели употреблять в названии организации слово «грудь» (англ. breast) и придумали поэтическое название, взяв основное слово из испанской характеристики Божьей Матери – «покровительницы благополучных родов и обильного молока». Тогда они не догадывались, как широко распространятся плоды их трудов: сегодня тысячи бесплатных консультантов Лиги работают в 78 странах мира! Рекомендации консультантов Лиги основаны на научных данных, а также на бесценном опыте бесчисленных матерей.



«Детские встречи» по обмену опытом

Информацией щедро делятся женщины, которые кормили грудью, а после подготовки в Лиге стали консультантами по грудному вскармливанию. На курсах, на практических занятиях, в клиниках или даже в частных квартирах организуются ежемесячные открытые встречи для беременных женщин и кормящих матерей (приветствуется приход женщин с детьми), где одни матери передают свой опыт другим. Обмен опытом укрепляет уверенность женщины в своей способности к грудному вскармливанию и помогает ей преодолевать препятствия.

В 1980 году в Германии была создана инициативная группа самопомощи Сильвии Брунн – *Рабочее сообщество свободных групп грудного вскармливания* (Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen, AFS).

С 2013 года консультантов по грудному вскармливанию готовит также Германский образовательный институт сопровождения грудного вскармливания.

LLL и AFS работают на общественных началах, обе организации публикуют весьма полезные и интересные материалы. Большой популярностью пользуются рассылаемые членам обществ или по абонеентам информационные письма. Список групп и их руководителей можно найти в интернете. Собственно, само название «группа обучения грудному вскармливанию» не отражает всего, что там на самом деле происходит. Матери (а также и отцы) получают не только помощь в вопросах грудного вскармливания, но и полезные советы по решению других проблем, причем происходит это в ходе живого общения молодых родителей. Люди учатся друг у друга. В группах завязываются устойчивые дружеские отношения. Участники групп обмениваются опытом, а дети более старшего возраста находят себе товарищей по играм.

Нет ничего удивительного в том, что посещение таких встреч входит в привычку и становится чем-то само собой разумеющимся.

В особых случаях на помощь приходят консультанты по грудному вскармливанию и лактации

С 1980-х годов профессиональную помощь по вопросам грудного вскармливания оказывают сертифицированные консультанты по лактации, выделившиеся в особую профессиональную группу (конкретные адреса можно найти на сайте www.bdl-stillen.de)[12]. Эти кон-

сультанты изначально имеют высшее медицинское или сестринское образование и работают либо как частнопрактикующие специалисты, либо в штате клиник. Там они помогают молодым матерям непосредственно после родов, в послеродовых отделениях и в отделениях недоношенных правильно приступить к грудному вскармливанию и следят за его ходом. Узнай, есть ли в твоей клинике или родильном доме консультант по лактации. Акушерки консультируют по вопросам вскармливания в течение послеродового периода, но могут делать это и до окончания кормления грудью. Можно встречаться с акушеркой и до родов, чтобы подготовиться к грудному кормлению заранее. Эта работа акушерки оплачивается через больничную кассу. Стоимость услуг частнопрактикующих консультантов больничные кассы не оплачивают. Мы рекомендуем обращаться и к ним, несмотря на то что их услуги платные, ведь само их существование помогает внедрить в сознание людей мысль о том, что это нужная и необходимая профессия.

Информация и помощь в интернете

Все организации и информационные агентства по вопросам грудного вскармливания имеют в интернете свои домашние страницы. Там молодые родители могут задавать вопросы, касающиеся родительства и вскармливания, обмениваться мнениями с другими родителями; там же можно найти акушерку или выяснить, где располагается ближайшая LLL- или AFS-группа, где находятся курсы по подготовке к родам и места встреч матерей с детьми. По другим адресам можно найти полезную литературу или рекомендации в отношении таких вопросов, как воспитание детей, детский массаж, проблемы с плачем или сном и многое другое.

В следующей главе ты найдешь полезные советы, которые помогут тебе подготовиться к материнству, а также конкретные способы поддержания духа, что поможет тебе остаться самой собой и одновременно не выпадать из потока жизни. Все это, несомненно, положительно скажется на твоём рефлексе расхода молока.

3. Настрой на материнство и грудное вскармливание

Вести крошечное существо по его нелегкому пути вступления в жизнь – достойная задача, требующая от нас полной самоотдачи. Как можем мы поддержать себя, чтобы соответствовать этой задаче, как нам подготовиться, чтобы созреть для ее решения? Используй беременность, это переходное время, дарованное нам природой, чтобы быть готовой к тому моменту, когда ты станешь матерью.

В этот период досуга и размышлений создай резерв сил. Если мы подходим к родам измотанными и уставшими, так как думаем, что надо очень многое успеть сделать до них, то мы рискуем выгореть дотла уже в первые недели материнства. Защита матери от перенапряжения – очень важное дело.

Приучи себя ходить не спеша. Время, отпущенное тебе до родов, используй для целительного сна и необременительного досуга. Слушай музыку, гуляй, сиди на парковых скамейках, созерцай природу. Вникни в себя, в свою сущность, почувствуй себя. Это не роскошь. Этим ты создаешь для себя запас надежности, покоя и силы, что положительно скажется на твоём отношении к ребенку и, разумеется, на потоке молока. Ребенок, растущий в твоём чреве, несомненно, тоже проникнется твоим покоем и уравновешенностью.

Найти путь к себе – наилучшая предпосылка грудного вскармливания и материнства

Первые дни и недели после родов предъявляют молодой матери очень высокие требования. Все ново, все непривычно. Первым делом вы – ты и твой ребенок – должны привыкнуть друг к другу. Ребенок должен понять, что мир хорош, что его потребности принимают всерьез и удовлетворяют, что быть – хорошо. Таким образом, ты задаешь ребенку жизненный ритм, совершенно естественно предлагаешь ему достойное решение. Однако результатом может стать недосыпание и переутомление. Иногда у тебя возникает ощущение, что ты просто перестала быть собой, появляется напряжение и недомогание, которое может отрицательно сказаться на количестве молока. Если тебе удастся расслабиться, открыться, отдаться ситуации без боли и напряжения, то молоко потечет само. Ты почувствуешь уверенность, занимаясь ребенком, начнешь понимать, что ему нужно.

Легко сказать! Может быть, ты уже нашла путь к себе и прекрасно можешь внушать себе уверенность и находить способ восстанавливать душевное равновесие. Но в условиях постоянного стресса самые простые возможности забываются и просто не приходят в голову. Поэтому в этой главе я дам тебе некоторые советы, которыми ты, возможно, отчасти уже пользовалась во время беременности и которыми ты теперь, когда в этом на самом деле возникнет необходимость, сможешь воспользоваться. Посмотри, что из моих советов тебе подойдет.

Если ребенок уснул, не спеши приниматься за домашнюю работу – посвети это время себе. Копи силы, чтобы в нужный момент быть полезной своей семье. Начинай приучаться к этому уже сейчас, во время беременности.

Осмысленный настрой

Энергия нашего мышления обладает огромной силой. Используй эту силу для создания предпосылок счастливого материнства и эффективного грудного вскармливания.

Уверенность в себе и сила через позитивное мышление

Позитивное мышление влияет на наш организм и на наши чувства. Если мы представим себе, что матери рода человеческого во все времена и эпохи кормили своих детей грудью, то это укрепит нашу уверенность в том, что кормление грудью – вещь сама собой разумеющаяся, что оно – часть нашей женской природы и что мы для этого и предназначены. Глубокая вера в то, что все трудности преодолимы, помогает тебе не сдаваться при возникновении проблем, а находить в себе мужество искать решения и помощи. Основной плюс глубочайшей убежденности в великих преимуществах грудного вскармливания и решимости предоставить их ребенку заключается в том, что она дарит тебе силы и делает нечувствительной к скептическим замечаниям и внешним влияниям.

«Если бы не ваша книга, вселившая в меня мужество, я бы наверняка через три недели сдалась и отказалась от грудного вскармливания. Я поверила в то, что грудное вскармливание – это нечто вполне естественное, что ребенок не ест по часам (как это слишком часто практикуют в больницах) и что я смогу решить любую проблему. Потребности Свени для меня мера всех вещей».

«Спокойствием и упорством, с какими я сохранила свою убежденность и желание, придя в клинику, и с какими я боролась с трудностями, я обязана вашей книге. Помимо ценной информации она в первую очередь говорит нам: все получится, если ты захочешь. Все будет хорошо, если ты проявишь терпение и любовь. Все очень просто, когда ты ставишь во главу угла потребности этого маленького существа: оно само говорит тебе, что ему нужно!»

Уверенность через реалистичные ожидания

В средствах массовой информации нам чаще всего показывают сияющих матерей и смеющихся младенцев. Значит, материнство – это сплошной безоблачный праздник? Разумеется, нет! Стать матерью – это одно из сильнейших переживаний в нашей жизни. После рождения ребенка жизнь меняется радикально. Старое безвозвратно уходит, и возникает что-то новое и неведомое. Именно в переходном периоде к материнству – начиная с констатации беременности и в течение некоторого времени после родов – большинство из нас переживает массу самых противоречивых чувств: от небесного и возвышенного ликования до смертной тоски. Ощущения невероятного счастья и бурлящей радости сменяются страхами, неуверенностью, утомлением и ощущением полной подавленности. Это нормально и, как правило, обусловлено колебаниями гормонов в крови. Проблемы – и проблемы с грудным вскармливанием тоже – часто являются следствием завышенных требований и чувства неспособности этим требованиям соответствовать. Давление мнимого долга только мешает грудному вскармливанию.

Для того чтобы противостоять этим вредным тенденциям, ты можешь руководствоваться следующими утверждениями:

- В этот переломный момент мои чувства *могут* колебаться.

- Я не обязана с первого дня испытывать глубокие материнские чувства; поначалу мой ребенок *может* казаться мне чужим.
- Привязанность и любовь *могут* возникать и развиваться постепенно. Я *имею право* дать себе некоторое время на то, чтобы мы с ребенком привыкли друг к другу (на это может потребоваться от шести до восьми недель).
- Я *не должна* быть одновременно образцовой матерью и хозяйкой – поначалу я могу пренебречь работой по дому ради более важных вещей.
- Я имею право просить о помощи.
- Отдых – это не роскошь.

Поговорим о телесном настрое

Наш организм – это вместилище мыслей и чувств. Наш опыт накапливается в организме, в теле. Эмоциональные травмы, деформированные отношения, лишения в раннем детстве, стресс, неприязненные отношения из нашего личного опыта, невозможность придерживаться удобного ритма жизни, сдерживание естественных чувств и сил – все это неумолимо откладывается в клетках нашего организма. Иногда для защиты от беды нам приходится отчасти раздваиваться, чтобы вытеснить весь негатив из нашего сознания. После этого можно считать, что мы «закрылись». Часть нашего организма мертва, теряет жизнеспособность, ее вибрации прекращаются, а это отрицательно сказывается на дыхании.

Дети очень чувствительны к нашему состоянию, которое выражается в телесных движениях и дыхании. Эти изменения влияют на детей, и они реагируют на состояние матери. Когда ты хорошо чувствуешь себя в своем теле и пребываешь в ладу и согласии со своим окружением, ребенок получает от этого массу полезного. Если этого нет, то используй беременность для того, чтобы любовно заняться своим организмом. Беременность таит в себе огромный потенциал перемен, преображения, созревания – это самое подходящее время заняться гармонизирующими упражнениями.

Если ты воспринимаешь свое тело и его подвижность с радостью, то сможешь так же радостно воспринять движения и жизненную силу твоего ребенка. Свободное владение своим телом идет на пользу и супружеству. Вы сможете экспериментировать с новыми формами телесного взаимодействия, а полноценное ощущение собственного тела значительно облегчает роды.

Есть множество способов работы над собственным телом, помогающих гармонизировать деятельность тела, духа и души: йога, танец живота для беременных, гаптомия, цигрей, шиацу, рейки, краниосакральная терапия, тайцзи, остеопатия – если назвать некоторые из них. Несомненно, ты сможешь найти рядом со своим домом место, где можно заняться этими методами гармонизации под руководством опытных наставников.

Чем лучше ты ощущаешь свое тело, тем легче тебе будет почувствовать собственного ребенка.

Еще один способ – это метод дыхательной работы на фоне осознанного дыхания профессора Илзе Миддендорф. Я сама прошла подготовку по этой методике и поэтому могу детально проинструктировать тебя в выполнении необходимых упражнений. Они могут (уже во время беременности) помочь ощутить гармонию, бодрость и спокойствие, что благотворно действует на душу и способствует обильной секреции молока. При этом речь идет не об обучении конкретной дыхательной технике, а о косвенном способе облегчить дыхание, гармонизировать его и повысить таким образом свой жизненный тонус.

Гармонизация дыхания

Наше дыхание тесно связано со всеми аспектами нашего бытия – телесным, душевным и духовным. Дыхание влияет на деятельность органов, на обмен веществ, мышечный тонус, нервную систему, секрецию гормонов, а также на самочувствие и мышление. Влияет оно и на ток телесных жидкостей, включая и молоко. Гармонизируя и освобождая дыхание, мы помогаем поддерживать в норме наше телесное, душевное и духовное равновесие. Это идет на пользу и грудному вскармливанию.

Следующие упражнения заимствованы из системы осознанного дыхания Миддендорф. Их очень легко выполнять, но они приводят в равновесие тело, душу и дух и помогают полностью расслабиться во время кормления грудью. Команды для выполнения упражнений можно записать на диктофон самой или поручить это человеку с приятным голосом.

Упражнения

Растяжение – это простое, но весьма эффективное упражнение. Возьми себе за правило несколько раз в течение дня потянуться и размяться, как это делают кошки. Делая растяжку, ты заметишь, как улучшается от этого дыхание. Прекращая растяжку, обрати внимание, как воздух выходит из легких. После короткой естественной дыхательной паузы сделай еще одну растяжку. Согласуй растяжение и дыхание между собой. Не жалея времени на это упражнение.

Какие части тела просят, требуют простора и оживления? Суставы – запястья, локти и плечи, голеностопные, коленные, бедренные, нижнечелюстные суставы, позвонки? Может быть, движения требуют спина, плечи и шея, которые, как правило, сведены, когда мы находимся под воздействием стресса? Возможно, тебе станет лучше, если ты растянешь рот в улыбке? (Не чувствуешь ли ты при этом расслабления и в других частях тела?) Следи за тем, чтобы не перерастянуть суставы: это может усилить скованность. Мелкие растяжения могут быть более эффективными, чем растяжения с большой амплитудой. Такой растяжкой можно заниматься, даже кормя ребенка грудью. Попробуй это сделать.

Растяжения не должны превращаться в автоматические бездумные движения: следи за ними и старайся осознавать их, обращать на них самое пристальное внимание. Еще очень важно оценить воздействие растяжения – точно так же, как и всех следующих упражнений, поэтому потрать время, чтобы прислушаться к своему телу. *Чувствуешь ли ты себя более живой, менее скованной, более спокойной? Легче и свободнее ли тебе теперь дышится? Не чувствуешь ли ты больше внутреннего простора?* Если организм как-то реагирует на упражнение, не противься этой реакции. Если при растяжении или при выполнении другого упражнения тебе хочется зевнуть, не подавляй это желание – наоборот, зевни от души, разинув рот как варешку. Зевота – это признак расслабления, она помогает восстановить силы.

Вибрация и пружинистые подпрыгивания стимулируют дыхание и кровообращение и позволяют сбросить лишнее напряжение. Встань прямо, ноги на ширине таза или в любом удобном для тебя положении. Расслабь коленные суставы и перенеси тяжесть тела немного вперед и на одну ногу. Начиная пружинить в этом положении: приподнимайся на цыпочках резко вверх, а потом медленно возвращаясь в исходное положение (если вдруг в икрах возникают судороги, то это значит, что, возвращаясь в исходное положение, ты не ставишь ногу на всю ступню). Постарайся при этом расслабить суставы – голеностопные, коленные, тазобедренные, поясничные, плечевые, шейные и нижнечелюстные.

Потом постепенно перемести тяжесть тела на другую ногу и так поочередно переноси центр тяжести слева направо и обратно. Какой ритм тебе подходит сегодня? Быстрый или мед-

ленный, размашистый или мелкий? Это неважно, главное – «стряхнуть» то, что больше всего тебя угнетает.

Оставь себе время для оценки эффекта. Спроси себя: *«Стало ли мне легче? Смогла ли я стряхнуть перегрузку, накопившуюся из-за всего нового и неожиданного, из-за недостатка сна и т. д.?»* Между прочим, многим детям нравятся мягкие ритмичные движения. Ты можешь это проверить.

С помощью следующего упражнения – **«дать себя унести»** – ты сможешь убедиться в том, как наши мысленные установки, вкупе с внутренней сосредоточенностью, могут влиять на состояние организма и дыхание и как это чувственное переживание мощно и символически переносится на чувства и на все наше существо. Через десять минут выполнения этого упражнения ты почувствуешь себя посвежевшей, как после нескольких часов сна. Таким способом можно смягчить последствия недосыпания (или поддержать себя ночью перед засыпанием, если тебя измотало постоянное вскакивание к ребенку).

Ложись спиной на мягкое покрывало на пол или на кровать. Руки лежат вдоль тела ладонями вниз. Под голову подложи маленькую подушку, причем так, чтобы голова была приподнята и нос смотрел на покрывало. В комнате должно быть тепло, если же в помещении холодно, то накройся. Полностью отдайся своим ощущениям. Если хочешь, закрой глаза, чтобы ощущения стали более интенсивными. Следи за дыханием, но не пытайся его менять. Ощути свою кожу, одежду и подстилку и скажи себе: «Я, ... (имя), даю себя унести».

Соверши путешествие по своему телу – начиная со стоп – и дай себе время на самом деле почувствовать, как тебя уносит. *«Пусть унесет мою правую стопу... пусть меня несет за голеностопный сустав (даже если он касается пола, то представь себе, как он скользит по полу)... я даю унести свою правую голень... за колено (пол начинает скользить под коленным суставом)... я даю унести мое правое бедро. Голень и стопу оторвали от пола, на котором я лежу».* Закончив упражнение, прислушайся к своим ощущениям. *Как чувствует себя эта нога по сравнению с другой? Не кажется ли она мне теплее и больше? Тяжелее она или легче? Стала ли она живее?*

Теперь принимайся за другую сторону: *«Я даю унести свою левую стопу (пол начинает скользить)... за голеностопный сустав... мою левую голень за коленный сустав... мое левое бедро... вместе с левой голенью».* *Как теперь чувствует себя эта сторона? Как чувствуют себя ноги в сравнении с другими частями тела? Одинаково ли я теперь ощущаю обе ноги?*

Продолжай дальше: *«Я даю унести себя за крестец... вместе с тазом и поясницей (пол прилегает и к этим частям тела). Уносятся мои ребра (пол прилегает и к ним)... теперь и верхняя часть спины с плечевыми суставами и... позвоночник. Мои плечи отрываются от пола или от кровати, на которой я лежу. Меня тянет за плечо, за локоть, за правое предплечье, за лучезапястный сустав, за кисть (сравни ощущения в двух руках)... уносятся мое левое плечо, мой локоть, мое левое предплечье, лучезапястный сустав (пол прилегает к суставам)... Моя голова поднимается от подушки, и теперь она покоится, словно в чаше. Меня уносит от головы до пяток и от пяток до головы».*

Прочувствуй, как ты отрываешься от подстилки. Можешь спросить себя: *«Как я теперь дышу? Расширилось ли мое внутреннее пространство, стало ли мне спокойнее, надежнее? Могу ли я наблюдать, как протекает мое дыхание... как идет воздух?»* Может быть, ты даже заметишь, что в дыхании возникла довольно долгая пауза. *Вдох... выдох... пауза* – вечное, неостановимое дыхание. Возможно, ты уже чувствуешь себя посвежевшей и отдохнувшей. Измотанные нервы пришли в порядок. После того как ты в достаточной мере оценишь свое новое самочувствие, потянись и медленно встань. Посмотри, не удастся ли тебе на некоторое время сохранить это состояние, когда ты о нем вспомнишь.

«Внимательное прикосновение» и массаж

Еще одна возможность прийти в себя заключается в использовании силы «внимательного (сосредоточенного) прикосновения». Эта техника будет еще не раз упомянута в книге. Если ты положишь одну или обе руки на определенную область тела и будешь сосредоточена именно на этом прикосновении, то возникнет своего рода «телесная коммуникация»: рука воздействует на участок тела, а участок отвечает руке. Этим прикосновением ты автоматически направляешь дыхание к этому месту, и там, куда направлено дыхание, спадает напряжение. Чем лучше ты сможешь внутренне настроить обращение рук, тем более действенным будет результат. На фоне практики будет улучшаться и восприимчивость.

Для выполнения этого упражнения надо сесть на край стула или табуретки. Ноги, на небольшом расстоянии друг от друга, поставь на пол – на всю ступню, для устойчивости. Жестко и надежно расположи таз на сиденье, а потом, позвонок за позвонком, выпрямляя позвоночный столб, чтобы он, распрямляясь, поднимался вверх, как цветок к солнцу. Сделав это, ты выпрямишь спину, но она будет не скованной, а живой и участвующей в дыхании. Понятно, что венчать эту позу будет макушка, как наивысшая точка головы, покоящейся на позвоночном столбе. (Собственно, это упражнение можно делать и лежа на удобной лежанке.)

Отдай энергию рукам. В ходе этого упражнения надо сначала растереть руки, согреть их, а затем сосредоточенно и осознанно помассировать ладонь подушечкой большого пальца или сжатым кулаком, начиная с середины ладони звездообразными расходящимися движениями. После этого надави большим пальцем одной руки на середину ладони другой или, несильно надавливая, круговым движением помассируй ладонь. При этом максимум давления должен приходиться на середину ладони. Потом продолжи, осуществляя давление концами других пальцев. После окончания упражнения отвлечись и оцени эффект, прислушайся к тому, как ощущает себя помассированная ладонь, прежде чем приступить к такому же массажу другой руки. *Стало ли ладони теплее, легче, живее? Какие ощущения появились в середине ладони?*

Разогретыми таким способом ладонями надо теперь приступить к **последовательным прикосновениям к разным местам тела** – при этом надо целиком и полностью сконцентрироваться на руках. Не жалея времени на прикосновения и на оценку результата, чтобы почувствовать, какие изменения в ощущениях произошли от прикосновений. Если ты действительно сосредоточишься на прикосновениях, то у тебя могут увлажниться глаза или начнется выделение слизи из носа – это признак того, что прикосновение оказало очень глубокое воздействие. Возможно, ты даже начнешь зевать. Ты, может быть, почувствуешь – кое-где лишь очень слабые – сужение и расширение каких-то участков тела в такт своему дыханию. *Не двигай ладонью в ритме дыхания – это должно произойти само собой.*

Положи ладони с обеих сторон на нижнюю часть живота так, словно ты хочешь излучить с ладоней покой в эту часть тела. Можешь ли ты добиться такого прилегания «облучаемых» участков к ладоням, чтобы в этих участках возникло ощущение прикосновения кошачьей лапки? Чувствуешь ли ты реакцию – возможно, в форме тепла, покалывания или урчания кишок?

Потом приложи ладони к крестцу (возможно, там будет комфортнее приложить не ладони, а тыльные стороны кистей). Приятно ли чувствует себя крестец от этого прикосновения? Может быть, тебе захочется приложить руки к области почек, потому что эта область становится весьма чувствительной при стрессе. Ощущаешь ли ты тепло под руками? Чувствуешь ли какое-нибудь движение? Пульсирующее тепло в ладонях? Не спеши, дай себе время разобраться в ощущениях. Передвинь руки в направлении ребер... Потом положи одну руку под мышку, потом другую... потом по очереди прикоснись к впадинам под ключицами. После

каждого нового прикосновения дай себе время прочувствовать результат. Затем сложи ладони лодочкой и прикрой ими, как чашками, области плечевых суставов.



Возможно, тебе хватит гибкости положить руки на позвоночник – одну руку тыльной стороной кисти на поясницу, а вторую ладонью на шейный отдел – и начать сближать их. Если руки устанут, их можно поменять.

Полезно также обхватить голову с двух сторон руками: одну руку положить ладонью на затылок, а вторую – на лоб. Возможно, ты найдешь и другие места, прикосновение к которым улучшит твое самочувствие, например шею, лицо, глаза, локти, лучезапястные суставы, колени. В конце приложи ладони к груди. Прочувствуй, как ладони открывают грудь и как та реагирует на прикосновение.

В заключение собранно и спокойно положи одну руку в середину треугольника, образованного линией пупка и реберной дугой. Это середина тела, средоточие твоего бытия. Другую руку приложи тыльной стороной кисти к пояснице. Попробуй довериться разогретой ладони: пусть она сама отыщет свое место на срединной линии тела. Ощущаешь ли ты себя между двумя приложенными к телу руками? Чувствуешь ли ты, как ритм дыхания передается на ощущаемое тобой тело? Может ли защищенное обеими руками дыхание изменяться без твоего целенаправленного участия? В конце концов дыхание возбуждает дыхательное движение в центре туловища, а оттуда оно распространяется в стороны. Спроси себя: *«Как я теперь чувствую себя в своем теле, каковы мои чувства, мои мысли, мое настроение? Ощущаю ли я больше покоя и уверенности, больший внутренний простор, больше сил – сильнее ли стала моя связь с внутренними источниками силы? Где теперь находится мое дыхание и насколько легко мне дышится?»*

Вероятно, сейчас тебя охватил теплый, живительный покой.

Когда ты освоишься с этим способом «внимательного прикосновения», ты сможешь практиковать его между делом, выполняя повседневные дела: положить ладонь на сустав,

сунуть руку под мышку – любое прикосновение, от которого ты лучше себя чувствуешь. Все это можно делать и с ребенком на руках. Таким способом ты сможешь быстро успокаиваться и разрывать порочный круг стресса. Скоро ты заметишь, как благотворны эти прикосновения, как хорошо они укрепляют телесное здоровье и душевные силы.

Посредством таких прикосновений к себе ты сможешь улучшить качество твоих прикосновений вообще, и очень скоро это оценят и ребенок, и муж. Ребенок ощутит всю силу твоих прикосновений, он почувствует, что в них любовь и надежность, защита и успокоение, что твоим рукам можно доверять. Ты сможешь быстро успокоить его своими прикосновениями, не говоря уже о том, что они будут очень полезны для его здоровья (см. раздел «Телесный контакт и грудное вскармливание» в главе 1). В процессе научной практики во время учебы я узнала, просматривая видеозаписи взаимодействия детей и родителей, какое влияние на радость и желание близости со стороны ребенка оказывает качество прикосновения.

Не только прямое, но и внутреннее, косвенное внимание действует уже очень мощно. Когда приближается время следующего кормления, обрати свое внутреннее внимание на свою грудь, просто прочувствуй ее. Может быть, тебе приятно, что твою грудь ласкает солнце или легкий прохладный ветерок. *Нравится ли тебе это ощущение?* Ты можешь при этом ощутить в груди тепло или легкое покалывание.

Может быть, в этот период, когда тебе в основном приходится отдавать, тебе захочется и взять – немного побаловать себя какой-нибудь целостной телесной работой. Это может быть, например, дыхательная гимнастика, которой ты будешь заниматься под руководством опытного врача: он, работая с твоими руками, поможет тебе гармонизировать нарушенное недосыпанием и усталостью дыхание.

Другие способы прийти в себя и усилить секрецию молока

Создать для себя особое место

Для человека характерен ритм колебания между отношениями с внешним миром, выполнением обязанностей перед кем бы то ни было – и жизнью в себе и для себя. Если этот ритм находится в равновесии, то и мы находимся в состоянии душевного равновесия. В супружестве мы должны позаботиться (это относится и к отношениям с ребенком) о том, чтобы в отношениях соблюдалось это равновесие.

Будет очень полезно выделить себе такое место, где ты сможешь побыть одна, так, чтобы тебе никто не мешал. Такое место можно обустроить в одной из комнат. Здесь тебе должно легко дышаться, тебя должно туда тянуть, это должен быть оазис, где ты черпаешь жизненные силы. У тебя должна быть возможность в любой момент удалиться в это место по своему желанию, когда тебе надо собраться с мыслями, прийти в себя или просто побыть одной. Именно там ты можешь приводить в гармонию тело и дыхание.

Устрой так, чтобы ты могла там хорошо себя чувствовать и при случае просто посидеть там в уединении. Было бы неплохо располагать помещением, достаточным для движений. Для телесных упражнений нужны табуретка, подстилка и небольшая подушечка, а для того чтобы спокойно посидеть – подушка или любое сиденье, которое тебе подходит и нравится.

Возможно, тебе захочется сделать это место особенным, украсить его цветами, поставить там свечи, аромалампу или какие-нибудь значимые для тебя символы и предметы, которые помогают тебе успокоиться или сосредоточиться. Может быть, ты захочешь в этой комнате вести дневник или рисовать в альбоме выразительные, многоцветные картины.

Найти то, что тебе действительно нужно

Каждый раз, когда у тебя возникает потребность обрести внутреннюю гармонию, покой, жизненные силы или просто побыть наедине с собой, иди в свою комнату источника силы, в кабинет уединения. Оцени представленный ниже список, где кратко суммировано то, о чем написано в этой главе. Закрой глаза и сосредоточься на дыхании. Некоторое время не думай ни о чем, кроме дыхания, о том, как ты вдыхаешь и выдыхаешь, без всяких оценок и намерений. Потом открой глаза, посмотри на список и начни с того пункта, который в данный момент нравится тебе больше всего и может быть без помех выполнен. Доверься своему внутреннему голосу, который сам подскажет тебе, что лучше выбрать. Но что бы ты ни выбрала, начинай с растяжки, первого упражнения из раздела «Гармонизация дыхания».

Творческие возможности

- У тебя между делом возникло желание потанцевать – просто так, для себя? Отдайся музыкальному ритму и доверься собственному телу. Вложи в танец свою нежность и свою силу, легкость и серьезность, радость и печаль, беззаботность и подавленность, стресс и гармонию, уверенность и сомнение, любовь и страхи. Стань водой, огнем, воздухом, землей, которая тебя носит... облаком, скалой на пути прибоя, деревом, раскачиваемым на ветру, листьями, опадающими во всей своей красе, – будь тем, кем ты в данный момент хочешь и можешь быть. Потом остановись, закрой глаза и прислушайся к себе. Изменили ли тебя танцевальные движения каким-либо образом?

Тело	Внутренние источники	Природа
Упражнение на растяжение	Рисование	Прогулки на природе
Пружинистые движения	Символические рисунки	Созерцание природы
«Дать себя унести»	Визуализация	Ароматерапия
«Внимательное прикосновение»	Пение/Напевание	Ручьи и цветы
Ванна с эфирными маслами	Танец	Гомеопатия
Душ	Прослушивание тона	Медитативные прогулки
Контрастный душ	Музыка:	
Ножная ванна	медитативная	
Побаловать себя:	возбуждающая	
массаж	Ведение дневника	
ароматический массаж	Гадание на картах	
вибрационный массаж	Уединение	
другие способы		

• Напевание или настоящее пение могут успокоить или оживить, усилить радость и легкость. Это успокаивает также и ребенка.

• Возможно, тебе захочется интенсивно заняться пропеванием различных звуков и мелодий. Известные мелодии действуют умиротворяюще, а кроме того, помогают концентрировать внимание, гармонизировать дыхание, вселять силы. Различные звуки оказывают на организм различное влияние. Беззвучно произносимые тоны могут оказывать очень сильное воздействие на самочувствие и настроение, особенно при известном навыке. Если тебе любопытно попробовать, то выбери для этого подходящее время, чтобы ты смогла без помех некоторое время побыть одна. Для настройки на восприятие звуков надо разогреть себя «сосредоточенными прикосновениями», как это подробно описано выше. Внимательно следи за дыханием (лучше всего с закрытыми глазами). Не стесняй дыхание, пусть оно будет абсолютно свободным, не надо ни в коем случае его форсировать. Чем меньше искусственности, тем лучше... пусть тебе дышится как дышится... Воспроизводи тоны – пой – сначала только мысленно, беззвучно и про себя. Каждый вдох сопровождай беззвучной гласной – А, У, О, И, Э или любым удобным для тебя звуком. Выдох сопровождай той же гласной и тоже сначала беззвучно – но только до тех пор, пока выдох продолжается естественно (его не надо искусственно продлевать). После того как ты несколько раз пропоешь тон беззвучно (если хочешь), можешь пропеть его вслух, но без всякого напряжения и без малейшего усилия.

Со временем ты убедишься в том, что звуки возникают в разных участках твоего тела. Согласно закону о том, что природа не терпит пустоты, дыхательное движение будет направлено туда, где создается наибольший вакуум. Попрактиковавшись в этом упражнении, ты заме-

тишь, что пространство У находится в тазовой области, О – в центре туловища, Э распространяется по всему туловищу, А – распространяется из центра и окружает тело, словно покрывало.

С разными тонами связаны и разные качества ощущений. Выдай тон из телесных пространств. Между выдохом и вдохом неизбежно возникает пауза до следующего вдоха, сопровождаемая беззвучным тоном. Дай каждому тону найти свое местоположение. Удовлетворившись, сделай паузу и прислушайся к себе. Попробуй отметить, какие изменения произошли у тебя внутри – в душе и в теле. (Это упражнение хорошо помогает также во время родов.)

- Медитативная музыка может гармонизировать дыхание, а также оказывает уравнивающее действие на тело и душу.

- Оживленная музыка, наоборот, может взбодрить и развеселить.

- Возможно, тебе захочется рисовать какие-либо духовные символы.

Наслаждаться природой

- Природа оказывает благотворное, обновляющее влияние. Постарайся как можно чаще выходить на природу и наслаждаться светом и воздухом. Это пойдет на пользу и тебе, и твоему ребенку. Прогулки с ребенком, сидящим в слинге или в другой переноске, где он тесно прижимается к тебе, – это лучшее средство от детской колики, лучший способ успокоить боль и погрузить дитя в благодатный сон.

- Идти и при этом полностью осознавать прикосновение ног к земле, чувствовать, как она несет тебя, – это помогает прийти в себя, обрести душевное равновесие. Полезно также сосредоточиться в это время на дыхании. Дыхание придет в гармонию с ритмом твоих шагов. Осознанная ходьба поможет тебе найти свой собственный ритм в момент, когда ты отделилась от него, потому что должна (и хочешь) отдать всю себя своему ребенку. Ходьба хорошо способствует медитации. Во время долгих прогулок на природе она, возможно, подскажет тебе ответы на вопросы, которые занимают тебя как молодую мать. Может быть, во время прогулки тебе захочется остановиться, чтобы полюбоваться ярким цветком, нежным листочком, причудливой формой облака, порхающей бабочкой, летящей в небе птицей или тихо падающими на землю снежинками.

Визуализация

Если у тебя нет возможности наслаждаться природой в реальности, то призови на помощь свое воображение, чтобы представить себя окруженной красотой и покоем. Выдели себе несколько минут и отдайся своему дыханию. Потом представь себе какое-нибудь знакомое место – истинное или придуманное: пустынный пляж, уголок запущенного парка, цветущий горный луг, ароматный розовый сад, полянку под тенистым раскидистым деревом, берег журчащего ручья – или любую приятную сцену, которая может возникнуть перед твоим внутренним взором.

Прими эту картину со всей серьезностью: ощути запах цветов или еловых иголок, шум текущей воды, вкус соленого воздуха, дуновение тихого ветерка, тепло лучей летнего солнца, ласкающего кожу. Почувствуй мягкий теплый песок под босыми ногами. Если тебе надо возвращаться к повседневным делам, то потянись и разомнись. Ты почувствуешь себя бодрее и сильнее.

Вода как помощник

- Вода – материнская стихия, тесно связанная с миром наших чувств, – может поддерживать наше внутреннее освобождение и раскрепощение. После окончания лохий (послеродовых

маточных выделений из влагалища) ты можешь отдаваться на волю воды, принимать ванны с эфирными маслами (см. ниже) при свете свечи и под приятную музыку. Это расслабляет тело и дух и оздоравливает «дыхание маткой»¹¹. Такой ванной ты можешь побаловать себя как заботливую мать – с помощью ласковой воды.

- Помогает также теплый душ, который смывает все тяготы. Тепло стимулирует кровообращение, что вызывает прилив молока к груди. Если у тебя нет времени на душ или ванну, то можешь погрузить грудь в теплую воду или обернуть ее теплым влажным полотенцем и насладиться ощущениями.

- Если ты сильно утомлена, попробуй воспользоваться контрастным душем, он взбодрит и оживит тебя. Начиная с теплого душа, причем направляй струю сзади, на место, наиболее удаленное от сердца, то есть на правую стопу. По два раза ополосни справа и слева руки и ноги, ведя душ снизу вверх, потом ополосни спину от уровня плеч в направлении сверху вниз. Потом повтори все это спереди – опять-таки сначала снизу вверх. Всего таких подходов должно быть четыре, сначала теплой водой, потом холодной, потом снова теплой и снова холодной.

- Холодные обмывания помогают взбодриться при выраженной слабости.

- Благотворно действуют также ножные ванны, когда ноги погружают в воду до лодыжек. В промежутках между кормлениями можно делать ножные ванны с эфирными маслами. Через ножные ванны ты оказываешь влияние на все тело, потому что на стопах присутствуют акупунктурные точки, соответствующие всем органам и системам. Поставь обе ноги в ванночку, заполненную теплой водой, и постепенно доливай туда горячую воду, чтобы довести температуру до 41 °С. Возможно, тебе захочется окунуть в воду и кисти рук. *Ты чувствуешь, как тепло проникает в твое тело и приносит облегчение?*

Другие природные помощники

Ароматерапия – например, добавление эфирных масел в ванну или распыление их в воздухе – может внести в твое тело гармонию (см. раздел «Ароматерапия – способ гармонизации с помощью эфирных масел» в главе 14). Ты можешь побаловать себя эфирными маслами, которые улучшат настроение: сандаловое, медовое, жасминовое, ванильное, гераниевое, нарциссовое, мандариновое, майской розы и кориандровое.

Масла мимозы, дрока, ладана, корицы и какао создают уютное, домашнее ощущение гнездышка.

Чувство страха снимают масла ванили, кедра, нероли и мелиссы.

Для ребенка в первые недели жизни подходят только эссенции розы, римской ромашки или мирта, потому что другие ароматы могут оказаться для него слишком сильными. Чем тоньше аромат, тем сильнее воздействие на глубинные душевные пласты. Инструкцию по пользованию эфирными маслами ты найдешь в главе 14.

Могут помочь также и цветы Баха или какие-нибудь гомеопатические средства.

Муж (или подруга) как помощник

- Пока кормишь, попроси мужа приготовить ножную ванну. Из эссенций в присутствии ребенка, как уже было сказано, можно использовать розу, мирт или римскую ромашку.

- Если ты обучила мужа искусству «внимательного прикосновения», то он сможет оказать тебе большую услугу. Покажи ему, как надо разогреть руки, а потом попроси положить их на какое-то определенное место – например, на лопатки, позвоночник или плечи (но не надавливая). Прижмись к его рукам движением изнутри наружу. Полностью отдайся этим при-

¹¹ «Дыхание маткой» – термин медитативных практик.

косновениям. Может быть, ты почувствуешь, как через его руки уходит напряжение, а в тебя вливается тепло и жизненная сила. Чувствуешь ли ты свои дыхательные движения?

- Может быть, твой муж захочет (поддержи его в этом!) сесть позади тебя, когда ты кормишь, и обнять и тебя, и вашего ребенка. Обопрись всем телом на него, прижмись к нему спиной. Пусть он «унесет» тебя. Так твой муж сможет принять посильное участие в грудном кормлении, а телесный контакт будет полезен всем троим.

- Когда ребенок спит, попроси мужа или подругу сделать тебе массаж с ароматическими маслами (см. раздел «Ароматерапия – способ гармонизации с помощью эфирных масел» в главе 14). Такой массаж может вдохнуть в тебя поток жизненных сил, столь необходимых тебе в этот нелегкий период.

- Хорошо бодрит также похлопывающий массаж. Попроси мужа постучать тебя по спине ладонями или сжатыми кулаками в направлении снизу вверх. Надо, чтобы похлопывания были пружинистыми и эластичными. По крестцу и ягодицам можно стучать сильнее, по области почек нежнее, а по верхней части спины можно опять стучать сильнее. Говори мужу, где тебе приятнее всего его постукивания.

Можно стучать также кончиками пальцев или расслабленными запястьями, легко и ритмично (в направлении снизу вверх) по всей спине, чтобы было впечатление падающих дождевых капель. Под конец пусть он положит одну ладонь на крестец, а другую между лопатками или обе руки на плечи или лопатки (но не надавливая сильно на них).

Спроси себя: *«Как теперь чувствует себя моя спина? Что дал мне массаж? Чувствую ли я спиной свои дыхательные движения?»* Можете после этого поменяться местами. Давать бывает еще приятнее, чем брать.

- Так как стопы связаны со всем телом, то очень хорош для улучшения общего самочувствия массаж стоп.

Найти доступ к внутренним источникам

В первые недели после рождения ребенка ты будешь часто испытывать неуверенность в своих силах. Ты хочешь сделать как можно лучше своему ребенку, но не понимаешь, что он тебе говорит. Чужие советы могут еще больше сбить тебя с толку. *Ответы находятся в тебе*, но стресс мешает тебе их услышать. Надо дать себе время и тихо посидеть на месте, не отвлекаясь, чтобы услышать свой негромкий внутренний голос, который между тем может говорить очень ясно и доходчиво. Истинный авторитет, который ты при этом обретишь, пойдет на пользу не только тебе, но и твоим детям, ибо тебе предстоит вести их по жизни. Пока твое дитя спит, воспользуйся этим временем, чтобы добраться до самых потаенных глубин своего существа.

- Дойди до источника своей силы. Сделай несколько описанных в этой главе дыхательных упражнений, чтобы освоиться в собственном теле. Раскрой дневник и возьми в руку карандаш. Если хочешь, зажги свечу и сядь, выпрямив спину, на табуретку или на подушку. Закрой глаза. Замри и мысленно следуй за своим дыханием – оно свяжет тебя с высочайшими и глубочайшими источниками, таящимися в тебе, и эти источники смогут ответить на любые твои вопросы. Положи руку на область сердца и прислушайся. Попробуй сосредоточить все внимание на точке над своим левым глазом.

Если есть проблема, для которой ты ищешь решение или ответ, то дай вопросу возникнуть и оформиться. Когда вопрос зазвучит четко и определенно, открой глаза и запиши его в дневник и снова закрой глаза. Снова сосредоточь внимание над левым глазом и на своем сердце. Напряги слух и прислушайся. Наберись терпения и жди, что произойдет. Ни в коем случае не пытайся что-нибудь себе подсказывать. Записывай слова, которые ты начнешь слы-

шать. После записи снова закрывай глаза и слушай, до тех пор, пока не появится чувство, что все сказанное – хорошо. Поблаговари свои внутренние источники.

Открой глаза и прочитай то, что ты написала. Стало ли тебе что-то яснее? Может быть, тебе стоит немного поиграть этими словами, чтобы понять, что они означают.

- Многим людям удачные ответы на мучительные вопросы приходят во время длительной ходьбы.

- Помогают также цветы Баха – они способствуют доверию к своему внутреннему голосу.

- Еще один путь поиска ответов – это рисование. Для этого не надо обладать художественными талантами или умением рисовать. Тебе понадобится альбом для рисования и многоцветный набор мелков, пастели или акварельные краски. Обратись к своему «источнику силы», чтобы посвятить себя рисованию. Положи руку на область сердца, соберись с мыслями и чувствами, а затем дай теме или вопросу подняться в сознание из глубин твоего существа. Например, это могут быть темы: «Дитя, в чем ты нуждаешься?», «Как ты развиваешься, малыш?», «Надо ли мне отказаться от грудного вскармливания?», «Каковы мои отношения с мужем?» и т. д. Ты можешь нарисовать по одной картине на каждую тему или посвятить всему комплексу тем от шести до десяти картин.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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