

РЕНАТА РАВИЧ

ПИСЬМА К БУДУЩЕЙ МАТЕРИ КАК РОДИТЬ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА



Рената Равич

**Письма к будущей матери.
Как родить здорового ребенка**

«Издательские решения»

Равич Р.

Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка /
Р. Равич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-746887-3

Перед вами третье издание уникальной книги, материал для которой автор собирала больше сорока лет. Эта книга — и университет для будущих родителей, и разговор с добрым другом. Рената Равич делится знаниями по токологии — науке о здоровой беременности, обращаясь как к собственному опыту, так и к мнению всемирно известных врачей. В каждом письме она говорит со своим читателем лично, рассказывая с любовью и заботой, как подготовиться к рождению, подарить жизнь и вырастить здорового ребенка.

ISBN 978-5-44-746887-3

© Равич Р.

© Издательские решения

Содержание

Благодарность	7
Вместо предисловия	8
Притча: Мать, Создатель и Ангел	11
Письмо первое. Самая трудная профессия на свете – быть Мамой!	14
Право ребенка быть желанным	15
Настройтесь на победу!	17
Что такое здоровый ребенок?	20
Прелюдия к зачатию	22
Какие преимущества я буду иметь от ребенка?	23
Что мне необходимо знать, чтобы вырастить ребенка?	24
Вопросы к размышлению	25
I. Перед ЗАГСом	26
II. Перед родами	27
III. После родов	28
Письмо второе. Немного о наследственности	29
Письмо третье. Генеральная уборка	32
Подготовьте свой организм!	33
Новые методы диагностики	36
Не пренебрегайте современной медициной!	38
Профилактика выкидыша до и во время беременности	41
Письмо четвертое. Факторы риска: алкоголь, курение, наркотики	45
Письмо пятое. Здоровая беременность – здоровый ребенок	49
Доминанта здоровой беременности	50
Десять заповедей здоровья будущей матери	54
Периодизация беременности	56
Первый триместр	57
Второй триместр	59
Третий триместр	60
Таблица для вычисления срока родов (по Келлеру)	61
Письмо шестое. тайная жизнь еще не рожденного ребенка	63
Еще не родился, но уже живой!	64
Воспитание ребенка во время беременности	69
Письмо седьмое. Эмоциональный климат в семье	71
Безоговорочная любовь	73
Эмоциональный резервуар	74
Контакт глаза в глаза	75
Физический контакт	76
Пристальное внимание	78
Активное слушание	79
Искусство прощать	81
Скажи нам о Детях	82
Письмо восьмое. Приятного аппетита!	84
Белки, жиры, углеводы	88
Белки и анемия	91
Жиры	92
Углеводы	93

Витамины для беременных	94
Структура питания населения России	96
Конец ознакомительного фрагмента.	100

Письма к будущей матери Как родить здорового ребенка

Рената Давыдовна Равич

Дизайнер обложки Александр Минц

Корректор Людмила Асланова

© Рената Давыдовна Равич, 2017

© Александр Минц, дизайн обложки, 2017

ISBN 978-5-4474-6887-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге известного натуропата Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка», 3 изд., 2016, рассказывается о нелекарственных методах подготовки к зачатию, поведении во время беременности и в родах. Психологический настрой на здоровую беременность, факторы риска, полноценное питание, профилактика выкидышей, упражнения, расслабление, тренировка дыхания, психофизическая подготовка к родам и грудному вскармливанию, молокогонный чай, профилактика трещин и мастита, нелекарственные методы оздоровления и доврачебная помощь при раннем токсикозе, отеках, пониженном гемоглобине, ОРЗ, мастите и других недомоганиях – это краткий перечень тем этой книги. Предыдущие печатные издания книги распроданы до последнего экземпляра. Электронное издание 2016 года позволяет использовать современные технологии для максимального распространения знаний о здоровой беременности. Книга адресована широкому кругу читателей.

Сайт www.naturecurative.com

Посвящается: моим родителям, моим детям, моим внукам, моим
учителям, моим ученикам —
чтобы не прервалась связь времен!

Благодарность

Первый вариант этой книги я начала писать более 40 лет назад в благодарность натуропатии за то, что мне помогли выздороветь и родить здоровых детей. И с тех пор, как стойкий оловянный солдатик, я стою на своем посту, пытаюсь доказать, что знания, мудрость, опыт и интуиция прежних поколений – самый надежный мост в будущее. Я верю, что надо писать книги, надеюсь, что их будут читать, потому что книги – это стрелы, пущенные в далекую цель, чтобы сохранить прошлое, без которого нет будущего. Я благодарю всех, кто помогал мне на этом долгом и трудном пути: моих детей и внуков, в особенности, мою чудесную дочь Галину и ее замечательного мужа Виктора Хатуцких за моральную и материальную поддержку, мою старинную подругу Ольгу Подколзину – за веру в меня и бесценные советы, моего далекого канадского друга Сергея Панасюка, который доказал, что крепкая дружеская рука может быть надежной опорой даже на таком расстоянии. Будьте здоровы и счастливы!

Ваша Рената Равич

Вместо предисловия



И. А. Аршавский (1903 – 1996)

*«Почему так важно как можно более тщательно готовиться к зачатию, беременности и родам? Принято считать, что основными заболеваниями для человечества в наше время являются сердечно-сосудистые заболевания и рак. Это неверно. В действительности проблема №1 – **физиологическая незрелость новорожденного**. Именно она является поставщиком разнообразных состояний патологии развития ребенка не только в ранние, но и в более поздние возрастные периоды, приводя в том числе и к сердечно-сосудистой патологии и заболеваниям раком». Книга натуропата Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка» представляет собой подробный и систематизированный обзор и анализ отечественных и зарубежных работ о естественных (неспецифических) методах оздоровления в период вынашивания плода. Она является необыкновенно важной и крайне своевременной работой, в которой в популярной, живой и доходчивой форме, рассчитанной на массового отечественного читателя, рассказывается о том, что необходимо знать, а главное – что необходимо делать молодой женщине, если она хочет родить **здорового** ребенка. В книге рассматриваются вопросы, принципиально необходимые для закладки фундамента здоровья: о связи здоровой наследственности с последующей жизнью ребенка; подготовке родителями своего здоровья к моменту зачатия; необходимости оздоровления, особенно матери, с тем, чтобы в ее организме были созданы все условия для проведения здоровой беременности. Постоянно подчеркивается абсолютный приоритет психологической настройки будущей матери на укрепление здоровья своего ребенка, ее ответственность за здоровье ребенка, ее заботу, которая начинается с первых дней зачатия, а лучшие, и раньше.*

*Отдельная глава посвящена вопросу здорового питания беременной матери и связи ее рациона со здоровьем будущего ребенка. В настоящее время вопрос о важности рационального питания во время беременности, о постоянном следовании правилам здорового образа жизни именно во время беременности становится одним из самых важных в профилактике будущих болезней новорожденного. Задача профилактики **физиологической незрелости**, главного поставщика многих хронических болезней, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических, должна начинаться именно в период внутриутробного развития плода, когда его здоровье обеспечивается здоровым образом жизни матери. Обучение будущих матерей здоровому образу жизни является исключительно важным вкладом в программу оздоровления нации. Настоящая работа находится в русле современных научных исследо-*

ваний, подчеркивающих исключительную важность внедрения в жизнь профилактического направления здравоохранения. Задачи укрепления здоровья взрослых, в особенности детей, с помощью профилактических мер, а также путем пропаганды среди самых широких слоев населения здорового образа жизни выходят на передний план. Настоящая работа в значительной степени будет способствовать тому, чтобы женщины прониклись главной идеей современной медицины – предупредить болезнь легче, чем лечить. И естественно, что, если женщина в такой исключительно важный период ее жизни, как беременность, уже **заранее** заботится о здоровье своего будущего ребенка, это и является самым мощным средством профилактики хронических заболеваний.

Также исключительно важным является то, что автор книги «Письма к будущей матери» Рената Равич рассказывает, как без помощи лекарств предупредить различные незначительные недомогания, которые могут осложнять состояние беременной женщины, но при этом не являются настолько серьезными, что необходимо лечение в условиях клиники. Эти методы самопомощи должны быть в арсенале любой женщины: как самим справиться с токсикозом в период ранней беременности, если не требуется вмешательства врача; как предупредить возникновение запоров, как научиться отдыхать и расслабляться, какая физическая нагрузка может быть подходящей, как научиться аутотренингу и медитации. Поскольку за последние годы науке стало известно, что плацентарный барьер может пропускать лекарственные препараты (около 400), которые могут отрицательно воздействовать на внутриутробное развитие, знание будущими матерями некоторых простейших навыков самопомощи и гигиены здоровой беременности является очень важной мерой и должно всячески приветствоваться. Поэтому следует настоятельно рекомендовать максимальное распространение важной книги Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка», посвященной актуальным вопросам гигиены здоровой беременности.

Эта научно-популярная работа написана простым, увлекательным, живым языком и апеллирует не только к разуму, но и эмоциям молодых матерей. Такая книга будет всячески способствовать пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, что способствует укреплению генетического фонда нашей страны.

И. А. Аршавский,
академик, д-р мед. наук, профессор,
всемирно известный физиолог,
один из основоположников возрастной физиологии.

Отзыв о рукописи книги Ренаты Равич «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка» для редакционно-издательского совета. Книга издана. – Ростов-на-Дону: изд-во «Феникс», 1999.



Мадонна с младенцем и играющими ангелами. Неизвестный автор, Нидерланды. 1490

Притча: Мать, Создатель и Ангел

В некоторых странах (а теперь и у нас) существует замечательный праздник – **День матери**. И вот моя подруга прислала мне по электронной почте из Америки подарок – притчу неизвестного автора, над которой я предлагаю подумать всем будущим (и настоящим!) матерям.

«К тому времени, когда Создатель занялся сотворением Матери, он уже работал шесть дней без передышки, но оторваться от работы никак не мог. И тут появился Ангел и спросил: *«Почему Ты именно на Это тратишь столько времени?»*»

Создатель задумался и ответил: *«Ты видишь, из какой необыкновенной материи Она сделана?»*

Она должна стираться безупречно, но быть живой, никакой синтетики;

Она должна никогда не ломаться, но чтобы любую часть можно было легко заменить

Она должна сутками держаться на черном кофе и довольствоваться вчерашними остатками;

У нее должна быть такая широкая юбка, чтобы у нее на коленях могли выплакаться одновременно трое детей, но когда она встанет, этого никто не должен заметить;

У нее должен быть такой чудодейственный поцелуй, который способен исцелить все – от разбитого колена до разбитого сердца;

Она должна уметь делать все, как будто у нее одновременно шесть пар рук, работающих без усталости, и т. д.

Ангел просто остолбенел от изумления: *«Шесть пар рук! Ну, это уж слишком!»*

Создатель покачал головой: *«Ох! Представь себе, руки не самое трудное. Главное, у Матери должно быть три пары глаз, вот что важно!»*

«И Ты все это хочешь уместить на этой стандартной модели?» – удивился Ангел.

«Ну да! – Создатель вытер пот со лба. Он не мог разогнуться от усталости. – Одна пара глаз, чтобы сквозь закрытые двери видеть, что вытворяют ее дети, когда они ведут себя слишком тихо. Вторая пара глаз – на затылке, чтобы видеть то, что ей обязательно надо увидеть именно сейчас, хотя и считается, что это невозможно. И третья пара – здесь, видишь, светится как звезда во лбу, когда она смотрит на свое вечно ошибающееся и вечно спотыкающееся неразумное Дитя и говорит, что она все равно понимает и любит Его или Ее, хотя при этом Мать не произносит ни слова.»

Ангел попытался остановить Создателя: *«По-моему, Ты слишком тяжело трудишься. Оставь эту непосильную работу – завтра закончишь.»*

«Не могу! – возмутился Создатель. – Я уже почти все сотворил, и это мое Творение запало мне в самую душу! Смотри, она уже умеет вылечить себя сама, когда заболевает, она способна накормить семью, буквально сделав суп из топора, ей даже удастся загнать 9-летнего мальчишку в душ!»

Ангел подошел ближе и дотронулся до Божественного Творения: *«Господи, но Ты сделал ее такой мягкой!»*

«Да, она кажется мягкой, – покачал головой Создатель. – Но на самом деле я сотворил ее твердокаменной. Ты даже не представляешь, сколько она может вынести и чего способна добиться!»

«А думать она сможет?» – поинтересовался Ангел.

«Ну, конечно! Не просто думать, но и логически рассуждать, и успешно вести самые сложные переговоры.»

Тут Ангел заметил что-то странное, подошел поближе и дотронулся до щеки: *«Смотри, тут мокро! Я же говорил, что Ты слишком много работал над этой Моделью. Тут что-то течет!»*

«Да, нет, это просто слезы!» – возразил Создатель.

«А для чего слезы?» – удивился Ангел.

«Слезы – это же так просто! Она плачет, чтобы выразить свою радость, печаль, разочарование, боль, одиночество, горе и гордость».

Ангел был просто ошеломлен: *«Господи, Ты действительно гений! Ведь эти женщины и в самом деле потрясающие существа!»*



Мадонна с младенцем. Альбрехт Дюрер, Германия, XV век.

Письмо первое. Самая трудная профессия на свете – быть Мамой!

Проблема, как выносить и родить здорового ребенка, приобретает сейчас государственное значение, потому что генофонд России в опасности. Только в последние годы рождаемость очень медленно начинает превышать смертность. Объясняется это не только экологической ситуацией в стране, но и тем, что в России практически отсутствует **культура здоровья**. Молодые люди пренебрегают своим здоровьем, а супруги не готовятся **заранее** к тому, чтобы зачать здорового ребенка.

Токология – наука о здоровой беременности – только возрождается к жизни, хотя одна из лучших в мире книг на эту тему «Токология» была написана еще в конце XIX века всемирно известным врачом-натуропатом доктором Алисой Стокгэм и переведена на русский язык по личной рекомендации Л. Н. Толстого. *«Можно и должно искать лучших путей в жизни, пользуясь для этого наукой, опытом людей и своей свободной мыслью, — писал он в предисловии. — Токология – наука о рождении детей. После науки о том, как жить и как умирать, это самая важная наука. Важно родителям знать, как вести себя, чтобы без излишних страданий производить неиспорченных и здоровых детей, и еще важнее самим будущим детям рождаться в наилучших условиях. Быть хорошо рожденным – право каждого ребенка»* (Л. Н. Толстой).

Еще до появления Интернета, 45 лет назад, когда лично я отчаянно нуждалась в информации такого рода, мне приходилось по крупицам собирать материалы о здоровом образе жизни и рекомендации натуропатов (специалистов по нелекарственным методам оздоровления) во время беременности по разным библиотекам. Когда я нашла драгоценную, хотя и ветхую книгу Алисы Стокгэм «Токология» в Ленинской библиотеке, я стала всем задавать вопрос: «Что такое токология?» Никто, в том числе и десятки врачей, не знал ответа на этот вопрос. И я лишний раз убедилась, что «рукописи не горят» и что «старых» книг не бывает.

Для того чтобы помочь молодым женщинам рожать **здоровых** детей, я и написала эту книгу, где систематизирован весь накопленный опыт естественных, нелекарственных методов помощи беременным женщинам. Изучите ее внимательно, выполняйте соответствующие рекомендации все девять месяцев, и у вас будет гораздо меньше проблем со здоровьем – как своим, так и своего ребенка. **Делайте** хоть что-нибудь для его и своего здоровья (а это одно и то же!) **сейчас**, пока он еще не родился!

Но прежде всего поймите, мои славные будущие мамы: **беременность – это не болезнь! Беременность – это естественное состояние здоровой молодой женщины, это работа над укреплением здоровья и своего, и малыша – все девять месяцев.** «Практичные» люди сказали бы, что это то же самое, как вкладывать деньги в надежный банк: чем больше усилий вы приложите сейчас, тем крепче родится ваш ребенок. Но я человек «непрактичный». Мне важнее то, что говорят такие мудрые идеалисты, как Януш Корчак в своей великой книге «Как любить ребенка»: *«Часто можно встретить мнение, что материнство облагораживает женщину, что лишь как мать она созревает духовно. Да, материнство ставит огненными буквами вопросы, охватывающие все стороны внешнего и внутреннего мира, но их можно и не заметить, трусливо отодвинуть в далекое будущее или возмущаться, что нельзя купить их решение. Велеть кому-нибудь дать тебе готовые мысли – это поручить другой женщине родить твое дитя. Есть мысли, которые надо самому рожать в муках, и они-то самые ценные. Это они решают, дашь ли ты, мать, грудь или вымя, воспитаешь, как человек или как самка».*

Право ребенка быть желанным

Главное условие благополучной беременности и здорового малыша: ребенок должен быть **желанным**! Его будущее здоровье неразрывно связано с эмоциональным и психическим состоянием беременной женщины. Основная заповедь: в семье, где ожидают ребенка, должны преобладать **радость** и спокойная уверенность в благополучном исходе. Ах, как далека от этого наша реальная действительность! К сожалению, возникают такие жизненные перипетии, когда женщина не сразу настраивается положительно по отношению к будущему ребенку: ссоры с мужем, сложности на работе, плохие жилищные условия, мучительная нехватка денег, отсутствие помощи – все это влияет на уязвимую психику беременной женщины и вызывает иногда чувство раздражения, грусти, неприятия будущего ребенка. Потерпите, мои хорошие, уверяю вас: его улыбка будет вам лучшей наградой!

Когда я вижу беременную женщину на улице, мне хочется подойти, погладить ее по животу и сказать: *«Милая, сделай для своего ребенка что-нибудь хорошее **сейчас**, пока он еще внутри тебя!»* Но я не осмеливаюсь, ... вот и приходится писать книги. Я вспоминаю те, уже далекие дни больше 40 лет тому назад, когда я так же стеснялась своего живота и **ничего** не знала! Но тогда и книг почти никаких не было. А сейчас на каждом лотке сотни названий, миллион советов, тысячи рекомендаций. Кого слушать, как поступить, с кем посоветоваться, кому довериться? Так хочется, чтобы ребеночек родился здоровым, умным, красивым, чтобы у его колыбельки, как в сказке, собрались волшебные феи и одарили Его или Ее, как Спящую Красавицу, всеми возможными чудесными дарами, чтобы у Малыша или Малышки было все-все, ну все на свете... И так из поколения в поколение!

Только беда в том, что каждое следующее поколение считает себя настолько умнее предыдущего, что ни в грош не ставит мудрость и знания, накопленные в течение столетий. А уж теперь, когда нажал кнопку и Интернет выдаст тебе все, что хочешь узнать, особенно теперь модно презирать интуицию, в погоне за бесконечной лавиной информации, которая обрушивается на нас со всех сторон. Да и веретено, которым уколешь пальчик, в том или ином виде всегда припасено у Судьбы. А вот насчет принцев у Судьбы планы неизвестны.

Я человек, который хочет «странного» (как говорили великие братья Стругацкие). Мне хочется, чтобы вы, моя милая будущая мама, не листали эту книгу впопыхах в метро. Мне хочется, чтобы вы сели в мягкое кресло, закутались в теплый плед, зажгли уютную зеленую лампу, отключили телефон и телевизор, открыли эту книгу и... задумались над ответами на вопросы, которые я хочу вам задать. И хотя я не знаю вас лично, но я вам полностью доверяю. Я уверена, что вы найдете как раз те ответы, которые нужны именно вашему будущему ребенку, потому что я – самым старомодным образом – верю в мудрость и интуицию Матери, которую сотворил Создатель в той самой притче, которую вы прочли выше. А главное, что мне хочется предложить: засучите рукава и **займитесь своим здоровьем сейчас, пока вы еще здоровы!**

Отгремели звуки свадебного марша, утихли крики «горько», наступает пьянящее счастье медового месяца, а с ним и надежды на новую жизнь, которую вы, молодая женщина, подарите миру. А может, и нет никакого праздника, и вы, совсем одна, сжавшись в комочек и глотая слезы, прислушиваетесь к таинственным толчкам под сердцем, еще не осознав до глубины души, что это стучится Новая Жизнь, которая свяжет вас с будущим, принесет радости и трудности, наполнит ваше существование смыслом.

Вы женщина, хранительница Жизни и Домашнего Очага, вы мост между прошлым и будущим, разве вам не хочется сделать наш мир чуточку лучше? Самым замечательным подарком миру и будет здоровый ребенок, в воспитание которого вы вложите всю душу и сердце. Надо только осознать, что для этого нужны силы, труд и забота о ребенке с пер-

вых же дней после зачатия. Надо поверить своему материнскому инстинкту, но при этом копить и использовать самые современные знания о том, как выносить, родить и вырастить **здорового** ребенка, как укрепить свое и его здоровье, каким методам самопомощи научиться, чтобы не хвататься при первых же признаках недомогания за лекарства.

Лекарства часто сопровождают человека от колыбели до могилы (во всяком случае, пока женщина не забеременеет, она бездумно поглощает их). Чуть насморк, головная боль, кашель – паника и... аспирин, пенициллин, анальгин. А чай с малиной, компресс, горчичники – это же дедовские методы, бабушкины сказки, а мы уважаем прогресс, впитываем почтение к нему с молоком матери.

Впрочем, где оно, это грудное молоко, эликсир жизни? Посмотрите на очереди в молочной кухне, на бесчисленные коробочки с улыбающимися «малышами» в супермаркете, поговорите с другими женщинами, уже имеющими детей, – молодые, цветущие, ухоженные, но много ли таких, которые кормят младенца собственным грудным молоком? Хотя материнское молоко – основа здоровья ребенка – необходимо ему как воздух.

Понимаете ли вы, такая молодая и такая неопытная (в этом вас уверяют все, кому не лень), какую ответственность вы берете на себя – ответственность за физическое, эмоциональное, интеллектуальное и духовное развитие своего ребенка? Знаете ли вы, что в течение беременности и первого года жизни закладываются все основы его физической конституции, а в течение первых трех лет – весь психический склад, характер, привычки и даже то, станет ли он победителем в жизни или неудачником?

Сейчас, когда во всем мире столько говорят о правах ребенка, забывают его первейшее и неотъемлемое право — **быть желанным и родиться здоровым**. Дети не должны быть случайным, нежелательным последствием необдуманных скоропалительных отношений мужчины и женщины. Дети, без которых жизнь скучна и бесцветна, заслуживают того, чтобы к их приходу готовились заранее, сознательно и терпеливо, чтобы их хотели и ждали с радостью.

Изучая состояние детей, рожденных чехословацкими матерями, которым по медицинским показаниям запретили делать аборт (220 детей), исследователи обнаружили, что у этих **нежеланных** детей были значительные затруднения в социальной адаптации и они были более подвержены заболеваниям, в том числе и т.н. болезни «сиротства» (госпитализму).

Аналогичное исследование, проведенное в Швеции, показало: **нежеланные** дети в два раза чаще нуждались в психиатрической помощи, преступность среди таких подростков в возрасте от 16 до 21 года была выше, они менее образованны. Изучение причин преступности выявило, в частности, что при прочих равных условиях у 84% преступников матери не хотели рождения этих детей.

Вывод: пусть каждый ребенок будет желанным гостем, которого ждут в семье с радостью и к приходу которого тщательно убирают «дом», т.е. организм матери. И если уж так случилось, что женщина заранее не готовилась к зачатию, то тем тщательнее она должна следить за своим здоровьем с самого начала беременности. Кстати, проведение безопасного и полезного во всех отношениях краткого разгрузочного курса очислительной диеты нату-ропата Б. Йенсена (см. приложение) при первых же симптомах беременности значительно облегчит возможный ранний токсикоз.

Настройтесь на победу!

Вы еще только ждете малыша в гости! А ведь мудрые йоги не зря говорят, что ребенок – это гость в доме. Впереди долгие девять месяцев марафона. Но я уверена, вы победите! Главное, не забывайте, что уже сейчас в значительной степени от вас, моя милая мама, зависит, каковы будут не только его детство, но юность и зрелость. Подумайте, что вы можете сделать **сейчас**, чтобы обеспечить ему полноценную здоровую жизнь. Будет ли ваш малыш (а потом и сам будущий родитель) встречать новый день с энергией и улыбкой, подготовленный к жизненным испытаниям? Прежде всего, здоровье вашего ребенка зависит от упорства, терпения, настойчивости, последовательности родителей, от того, как вы готовились к зачатию и рождению ребенка. А для этого нужны **знания**!

Постарайтесь продлить на долгие плодотворные годы это состояние кипучей энергии и готовности к борьбе с трудностями, которое так характерно для детей. Помните девиз кшатриев – воинов одной из высших каст в Индии: *«Не думай ни о победе, ни о поражении, готовься к битве!»* Вот так и надо готовиться к битве: строить здоровье ребенка именно сейчас, в период беременности и первых трех лет его жизни, когда вы практически посвящаете ему все время. Конечно, это не просто, но если понимать, что это время – самый главный экзамен для подлинной проверки материнской и отцовской любви, то вы с радостью и энтузиазмом примитесь за самое неотложное дело – закладку основ крепкого здоровья своего ребенка на всю жизнь.

Вместо того чтобы дожидаться, когда ребенок заболит, и только тогда обращаться к врачу (а это, конечно, **необходимо!**), разве не разумнее **заранее**, с самого первого дня, прививать ему гигиенические навыки **культуры здоровья**, чтобы они вошли в его плоть и кровь на всю жизнь. От вас зависит приучить ребенка с детства к простой здоровой пище, которая поможет сохранить зубы, избавит от болей в желудке, бессонницы, головных болей, короче, целого вороха болезней, наступление которых неизбежно с возрастом без профилактических мер по поддержанию здоровья. От вас зависит приучить его закаляться, чистить зубы, самому стирать носки и класть вещи на место. От вас зависит, будет ли ваш ребенок только потреблять или он предпочтет создавать, творить. От вас зависит **самое главное** – станет ли ваш ребенок в будущем на сторону Добра или Зла, будет ли он нести в мир Любовь или сеять Ненависть.

Вы сомневаетесь, вы скажете: *«Еще рано, он еще не родился»*, а потом: *«Он еще так мал, что я могу сейчас сделать?»* Но вы мать, вы уже мать! Вы уже сейчас отвечаете за будущее своего ребенка. А будущее – это то таинственное семя, которое пробуждается к жизни под вашим сердцем.

Януш Корчак подчеркивает: *«Да, ребенок еще сосет грудь, а я уже спрашиваю, как будет рожать, ибо это проблема, над которой и два десятка лет думать не слишком много»*.

Давайте учиться **сейчас**, сегодня строить будущее здоровье своего ребенка. Тогда мы сможем честно смотреть ему в глаза, ведь он вырастет крепким и приспособленным к бурям жизни. Давайте **сейчас** сделаем все, что в наших силах, чтобы укрепить его иммунитет. Тогда мы не будем метаться от одного «узкого» специалиста к другому, потому что наш ребенок не станет хроническим больным. Нам не придется протягивать в аптеке ворох рецептов на сильнодействующие (и дорогостоящие!) лекарства, чтобы залечивать осложнения, вызванные предыдущими лекарствами, которых можно было бы избежать!

Конечно, врач обязательно должен лечить ребенка. Есть ситуации, когда лекарства спасают жизнь: вспомните великое открытие пенициллина во время Второй мировой войны! Но надо помнить, насколько важны роль матери, ее материнский инстинкт, ее разум, воля,

знания, которые помогут выбрать росистую тропинку здоровья, а не широкое шоссе стандартизованного медикаментозного мышления и «привычных» вредных привычек, даже если эта дорога выложена плитками шоколада.

Мне хотелось настоятельно подчеркнуть, что эти мои письма написаны женщинам, которые **сознательно** готовятся к рождению здоровых детей и готовы ради этой жизненно важной цели на **каждодневную** настойчивую **работу** и заботу о восстановлении и укреплении своего здоровья. Цель данной книги – научить женщину, что она должна знать и что она захочет делать все девять месяцев, чтобы самостоятельно, сознательно и правильно подготовиться к родам здорового ребенка, иметь силы и возможность выкормить его грудным молоком.

Наша цель – **профилактика** физического и психического здоровья детей с самого начала жизни, включая и наиболее ответственный период – время беременности. Профилактика детских заболеваний начинается с укрепления здоровья их будущих родителей, в особенности будущей матери. Мать всегда отвечает за здоровье своего ребенка. Мать – первый помощник врача, дающего рекомендации по лечению и выписывающего рецепт на лекарство. А если мать обладает знаниями по укреплению здоровья членов своей семьи и своего собственного, знакома с методами доврачебной помощи, то рецепт с сильнодействующим (и модным) антибиотиком может и не понадобиться. Эти знания помогут ей не допустить болезней в свой дом или облегчат бремя болезни, если она использует нелекарственные (неспецифические) методы оздоровления. И «плата» за ее неустанные усилия по сохранению здоровья детей и близких – их ясные глаза, открытая улыбка, звонкий смех, крепкие мускулы, здоровое сердце.

Вопрос вот в чем: как вы, женщина, любите своего будущего ребенка? Для себя или для него? Прочитайте мудрую книгу великого Человека: врача, педагога, писателя Януша Корчака «Как любить ребенка», которую я уже упоминала выше. Размышляйте над ней сейчас, потом может оказаться уже поздно. Учитесь бескорыстной, безусловной, безоговорочной любви, учитесь служить своим детям, как служили вам ваша мать и бабушка, а ваши дети передадут эстафету любви и заботы дальше (естественно, что «служить» отнюдь не означает «прислуживать»).

«Любя» своего будущего ребенка, можно поглощать гамбургеры и конфеты и надевать по три свитера, а можно наслаждаться черным хлебом и бегать босиком по росе. Каждая женщина выбирает свой путь. Естественно хотеть, чтобы наши дети были здоровы; само собой, мы желали бы, чтобы они были здоровее и счастливее нас. Но хотеть мало! Именно родители с первых дней зачатия, еще до момента рождения, должны строить здоровье своего ребенка, чтобы помочь ему не только вырасти физически крепким и эмоционально уравновешенным, но и научить **культуре здоровья**, потому что гигиенические навыки, привитые с детства, легче сохранить на всю жизнь.

Мы живем в напряженное для здоровья время, когда научно-технический прогресс наступает по всем фронтам, заменяя Природу Синтетикой. Воздух, вода, пища – все изменилось (часто к худшему!), но биологию человека не переделаешь. Его легкие задыхаются в смоге и протестуют, в результате – астма. Кожа тщетно пытается дышать, это ведет к экземе. Желудок не переваривает школьных завтраков, с детства возникают гастриты. Он целыми днями сидит в душных помещениях почти без движения, в результате – инфаркт в 30 лет. Ко всему этому прибавляется постоянное нервное перенапряжение, пресловутый стресс – бич нашего тревожного времени, особенно в перенаселенных городах.

Научиться самой снятию стресса и овладению основами расслабления – насколько это важно в период беременности и кормления грудью! К тому же аутотренинг и расслабление окажут неоценимую помощь в процессе родов. Надо знать, что неумение расслабляться часто приводит к гипертонии, способствует возникновению нервных расстройств.

Конечно, не следует упрощать дело: причины многих болезней не однозначны! Но мы, родители, должны сделать все, что в наших силах, чтобы помочь нашим будущим детям справиться с натиском прогресса. Причем исключительно важно понимать, что беременная женщина закладывает основы не только физического, но и психического здоровья своего малыша.

Укрепление здоровья предполагает также знания о том, как естественными нелекарственными или, как теперь принято говорить, неспецифическими методами с помощью истинных друзей здоровья – солнца, воздуха, воды, здоровой пищи, массажа, дыхательной гимнастики и физической нагрузки – бороться против наступления болезней.

В настоящей книге собраны и систематизированы рациональные натуропатические рекомендации для беременных женщин, которые помогут им свести к минимуму опасности патологии, выносить и родить здорового ребенка. Сведения эти собирались годами из многочисленных книг – как современных, так и старинных (страницы которых даже не разрезаны до сих пор), пылящихся на полках Ленинской библиотеки, и других библиотек – как российских, так и зарубежных, посвященных **токологии** – науке о здоровой беременности.

Безусловно, книга «Письма к будущей матери» не может ни в коей мере заменить постоянного контроля врача в женской консультации! Однако ясно, что никакой, самый внимательный и добросовестный врач не имеет возможности, времени и терпения просто и доверительно объяснять беременной женщине, какие гигиенические рекомендации ей необходимо соблюдать **каждый день**, что необходимо знать и делать в течение этого времени, чтобы ее организм явился гостеприимным домом для малыша.

Что такое здоровый ребенок?

Здоровье будущего ребенка включает следующие составляющие:
определенный уровень наследственного здоровья;
тщательную подготовку организма будущих родителей к зачатию;
правильно проведенную здоровую беременность;
нормальные, естественные (как теперь принято говорить, «сладостные»), мягкие роды;
грудное вскармливание в течение 9 месяцев;
укрепление иммунитета и закалку с первых же часов и дней после рождения;
и самое главное – каждодневные **Любовь и Забота!**

Вроде бы всем ясно, что чем здоровее родители, тем крепче будет их ребенок в наследственном отношении. Однако современные женщины (как и мужчины) практически полностью полагаются на врачей, будучи свято уверенными, что забота об их здоровье – дело именно врачей. Их задача сводится только к хождению к специалистам, сдаче анализов, проверке на самых модных технически сложных медицинских аппаратах и глотанию таблеток.

Большинство беременных женщин искренне убеждены, что вполне достаточно регулярно ходить в консультацию, делать анализы, взвешиваться, в случае необходимости принимать лекарства, назначенные врачом, и ребенок родится здоровым. А если что не так, ясно, виноват врач! Всегда ли это так? Должна ли будущая мать **сама** строить фундамент здоровья своего ребенка, обеспечив ему максимально высокий уровень внутриутробного развития? Знает ли она, что для этого она сама должна делать? Готовится ли она сознательно к тому, чтобы овладеть самой трудной «профессией» на свете – стать Матерью? Понимает ли она, что уже сейчас, с первых же дней после зачатия, отвечает за его здоровье? Ведь недаром в Китае, например, возраст человека исчисляется с момента зачатия.

Помните ли вы знаменитый фильм по пьесе М. Метерлинка «Синяя птица»? В ней есть сцена, как дети, которые должны родиться, собираются отплывать на корабле на Землю в сопровождении Бога времени. Каждый из них уже имеет в жизни определенную цель. Один – изобрести новое лекарство, другой – лечить людей от неизлечимых до него болезней, третий – построить необыкновенные города, четвертый – любить... Казалось, эта голубая мечта, фантазия драматурга, ничего общего не имеющая с реальностью: ребенок рождается по желанию или (увы!) против желания родителей. Что из него получится в дальнейшем, одному богу известно... Но вот в 1979 году, как бомба, разорвалась выпущенная психологом Хэлен Вамбах книга «Жизнь до жизни». Она обследовала 750 людей, которых вводили в состояние гипноза, и задавала им различные вопросы, на которые они потом, после выхода из гипнотического транса, письменно отвечали: *«Выбирали ли вы возможность быть рожденным? Специально ли вы выбирали вторую половину XX века для прихода на Землю? Какова цель вашего прихода на Землю сейчас? Каковы были чувства вашей будущей матери? Вашего отца? Что вы чувствовали сразу после рождения?»* – и т. д. Нам, неискушенным в тайнах подсознания, такие вопросы кажутся дикой несурезицей, но исследования в области гипнотического транса проясняют многие проблемы бессознательного. Ответы поражают в самое сердце: **дети выбирают нас!**

Что важно понять будущей матери, узнав об этих исследованиях глубин подсознания: ребенок уже в чреве матери **чувствует** ее отношение. Поэтому положительный настрой на будущего ребенка может оказаться для него жизненно важным, определяющим все последующие годы. Интересно, что большинство ответов содержали сходные цели: *«Я пришел на Землю, чтобы любить, помогать людям, заботиться о близких мне людях, помогать родителям и детям, развивать науку, изобретать новое»* и пр. Некоторые ответы напрямую касаются нашей темы: *«Я родился, чтобы помочь своим родителям. Я выбрал это рожде-*

ние, чтобы заботиться о своей матери». Так что не только мать рождает ребенка, чтобы любить и заботиться о нем, но и он рождается, чтобы научить ее истинной, бескорыстной, безоговорочной любви к детям и будущему.

Для тех женщин, которых в самом деле волнуют эти вопросы, кто готов **заранее** учиться и трудиться для подготовки к самому ответственному экзамену в своей жизни – рождению здорового ребенка, и собраны эти материалы о естественном оздоровлении во время беременности – сплав знаний и опыта многих поколений врачей-натуропатов (сторонников естественного, нелекарственного оздоровления) и мудрости и интуиции народной (традиционной) медицины.

Прелюдия к зачатию

Прежде чем зачать ребенка, задумайтесь над следующими вопросами:

Сочетается ли рождение и воспитание ребенка с тем стилем жизни, которого я придерживаюсь?

1. Что я хочу от жизни для себя? Что, по-моему, важно?
2. Смогу ли я справиться с ребенком и работой одновременно?
3. Хватит ли у меня времени и энергии для ребенка и для работы?
4. Готова ли я отказаться от свободы делать, что я хочу и когда хочу?
5. Хочу ли я сократить свою общественную и светскую жизнь и проводить больше времени дома? Буду ли я жалеть о свободном времени и уединении?
6. Могу ли я сама материально содержать ребенка? Осознаю ли я, как много необходимо для того, чтобы вырастить ребенка?
7. Хочу ли я растить ребенка там, где живу сейчас? Захочу ли я и смогу ли переехать в другое место?
8. Как ребенок вмешается в развитие и рост моей личности?
9. Изменит ли ребенок мои планы в отношении образования? Хватит ли у меня энергии одновременно учиться и растить ребенка?
10. Готова ли я отдать наиболее творческую часть моей жизни, как минимум восемнадцать лет, чтобы отвечать за ребенка? И провести большую часть своей жизни, заботясь о благополучии своего ребенка?

Какие преимущества я буду иметь от ребенка?

1. Нравится ли мне возиться с детьми? Наслаждаюсь ли я тем, что делают дети?
2. Хотелось бы мне, чтобы ребенок был как я?
3. Буду ли я стараться передать ребенку свои ценности и идеалы? Что, если ценности и идеалы моего ребенка будут отличаться от моих?
4. Хочу ли я, чтобы мой ребенок достиг того, что я хотела, но не смогла?
5. Ожидаю ли я, что мой ребенок спасет меня от одиночества в старости? Делаю ли я то же для своих родителей? Делали ли то же мои родители для их родителей?
6. Хочу ли я мальчика или девочку? Что, если я не получу, что хочу?
7. Если у меня будет ребенок, явится ли это доказательством для других, насколько я зрелая личность?
8. Если у меня будет ребенок, докажу ли этим, что я настоящий мужчина или настоящая женщина?
9. Ожидаю ли я, что мой ребенок сделает меня счастливым?

Что мне необходимо знать, чтобы вырастить ребенка?

1. Нравятся ли мне дети? Когда я нахожусь с детьми какое-то время, что я думаю или чувствую о том, когда со мной рядом всегда будет ребенок?
2. Нравится ли мне учить других?
3. Легко ли мне сказать другому человеку, что я хочу или что мне нужно, или что я ожидаю от него?
4. Хочу ли я отдать ребенку всю любовь, в которой он нуждается? Легко ли мне любить?
5. Хватит ли у меня терпения справляться с шумом и суматохой и круглосуточной ответственностью? Сколько времени и пространства мне необходимо для меня самой?
6. Что я делаю, когда я рассержена или расстроена? Обрушусь ли я на ребенка, если я выйду из себя?
7. Что означает для меня дисциплина? Что означают свобода или ограничение, или обеспечение жизненного пространства, и смогу ли я дать свободу ребенку? Что это такое – быть слишком строгой или недостаточной строгой? Хочу ли я иметь идеального ребенка?
8. Как я улаживаю отношения с родителями? Что я буду делать, чтобы не повторять ошибок, которые делали мои родители?
9. Возьму ли я на себя заботу о здоровье и безопасности моего ребенка? Как я забочусь о себе самой?

Вопросы к размышлению

I. Перед ЗАГСом

Хотите ли иметь детей? Сколько?

Хотите ли, чтобы ваш сын был похож на отца?

Хотите ли, чтобы ваша дочь была похожа на мать?

Понимаете ли всю меру ответственности за свою будущую семью?

Что для вас важнее:

А. Физическое здоровье ваших детей?

Б. Эмоциональное (психическое) здоровье ваших детей?

В. Интеллектуальное развитие ваших детей?

Г. Материальное благополучие вашей семьи?

Хотите ли вы быть такой же женой, как ваша мать?

Хотите ли вы быть такой же матерью, как ваша мать?

Хотите ли вы быть таким же мужем, как ваш отец?

Хотите ли вы быть таким же отцом, как ваш отец?

II. Перед родами

Ждете ли вы своего ребенка с радостью?

Ждет ли ваш супруг ребенка с радостью?

Готовите ли вы свой организм к рождению ребенка?

Соблюдаете ли вы здоровый образ жизни?

Придерживаетесь ли вы рационального питания: фрукты, овощи, зелень, специи, молочнокислые продукты, нерафинированные крупы, черный хлеб, мед, орехи, рыба и мясо?

Употребляете ли вы продукты, нежелательные во время беременности: консервы, колбасы, солености, копчености, острые специи, соль, сахар, пирожные, торты?

Курите ли вы во время беременности?

Выпиваете ли вы во время беременности?

Контролируете ли прибавку в весе во время беременности?

Ведете ли сидячий образ жизни во время беременности?

Поднимаете ли тяжести во время беременности?

Работаете на экологически вредном производстве во время беременности?

Большие ли у вас физические перегрузки во время беременности?

Нервничаете ли во время беременности?

Большие ли у вас психические перегрузки во время беременности?

Были ли у вас сильные стрессы во время беременности?

Занимаетесь ли специальной гимнастикой для беременных?

Ухаживаете ли за кожей во время беременности?

Принимаете ли ежедневно душ? Обливаетесь холодной водой? Купаетесь? Ходите в баню?

Готовите ли грудь к кормлению? Собираетесь ли кормить грудью? Сколько месяцев?

Часто ли болеете во время беременности?

Принимаете ли лекарства: аспирин, антибиотики, сульфаниламиды, гормоны?

Умеете ли справляться с незначительными недомоганиями (ОРЗ, грипп, ранний токсикоз) без лекарств?

Принимаете ли дополнительно биологически активные добавки к пище, витамины?

Лежали ли на сохранении в больнице?

Были ли у вас конфликты на работе во время беременности?

Были ли у вас конфликты в семье во время беременности?

Обучают ли вас в женской консультации психопрофилактике и подготовке к родам?

Помогает ли вам муж во время беременности? Старшие дети?

Готовитесь ли вы сознательно к родам?

Собираетесь ли рожать в роддоме? Дома? В воде? Готовились ли к этому заранее?

III. После родов

Когда собираетесь приложить ребенка к груди?
Умеете ли справляться с маститом без лекарств?
Знаете ли, как увеличить лактацию без лекарств?
Будете ли закалять малыша? Когда начнете?
Умеете ли справляться с его незначительными недомоганиями без лекарств?
Учились ли этому заранее?
Собираетесь ли физически развивать ребенка?
Собираетесь ли эмоционально развивать ребенка?
Собираетесь ли интеллектуально развивать ребенка?
Собираетесь ли духовно развивать ребенка?

Лаура Хаксли и Пьеро Ферручи
«Дитя вашей мечты»



Марк Шагал. Свадьба, 1918 г. Третьяковская галерея, Москва

Письмо второе. Немного о наследственности

Статистике известны целые семейные кланы, где сердечно-сосудистые, легочные или почечные заболевания передаются из поколения в поколение. Есть семьи, где наследуется предрасположенность к язвенной болезни желудка, гипертонии, астме и пр. В каждой семье есть свои слабые наследственные звенья. Задача родителей с самого начала жизни ребенка (включая и период внутриутробного развития) не позволить развиваться наследственному предрасположению в болезнь. Конечно, это не всегда возможно, но роль профилактики хронических заболеваний у будущих детей во время беременности гораздо серьезнее, чем это принято считать. Генетики подчеркивают, что *«многих несчастий можно было бы избежать, если бы каждый человек понимал роль наследственности в появлении тех или иных заболеваний и аномалий»* (Шарлотта Ауэрбах «Наследственность»).

Если женщина, страдающая холециститом, тщательно соблюдает диету и здоровый образ жизни во время беременности, она может родить здорового ребенка, и только потом злоупотребление пирожными, сливками и яйцами гораздо быстрее выведет из строя его наследственно слабый желчный пузырь, чем у малыша, чьи родители совершенно здоровы.

Если у матери до зачатия был панкреатит и у отца ослабленная поджелудочная железа, вряд ли ребенок получит в наследство соответственно здоровый орган. Поскольку вероятность заболевания диабетом у этого ребенка – при наличии факторов риска таких же, как у других детей, – выше, мать должна уделять особое внимание здоровой пище во время беременности и следить за диетой ребенка после его рождения: как можно меньше сладостей и мучного.

Натуропаты подчеркивают, что мы здоровы настолько, насколько здоров наш самый **слабый** от рождения орган: цепь порвется, когда ослабнет то звено, которое держится хуже всего. Эта врожденная предрасположенность к болезням реализуется только, если родители и ребенок пренебрегают сигналами предупреждения и злоупотребляют факторами риска.

Например, известно, что у детей, чьи родители страдают гипертонией, часто давление выше нормы. Что нужно знать таким родителям:

создать и сохранять спокойную обстановку во время беременности (и после!). Такой маме жизненно необходимы медитация и аутотренинг, т.к. при гипертонии главный фактор риска – психоэмоциональное напряжение и сильный стресс;

не злоупотреблять солью;

активно двигаться;

знать рекомендации натуропатов о том, как снизить давление без лекарств (см. ниже).

Так, в Японии, где очень напряженный ритм работы, а потребление соли в несколько раз выше, чем в Европе, самое большое количество гипертоников. Безусловно, и в отношении наследственности есть ситуации, которые поддаются нашему воздействию. Например, если у одного родителя или, тем более, у обоих родителей есть склонность к ожирению, то их ребенка особенно опасно «пичкать» сладостями, т.к. его куда легче раскормить, чем наследственного «худышку», причем раскармливание начинается уже в чреве матери, если она не может себя сдерживать и ежедневно ест булочки и пирожные. Широкие исследования показали, что если оба родителя будущего ребенка толстые, ему в двух случаях из трех грозит ожирение; если толстым является только один из родителей – в одном случае из трех, а если оба родителя худые, то вероятность ожирения составляет лишь один случай из двухсот. Многие ученые считают, что главное при этом не столько генетическая предрасположенность к полноте, сколько привычки питания в семье. Ребенок тучных родителей обычно имеет вес выше нормы потому, что родители (возможно, бессознательно) «прививают» ему свою повышенную потребность в пищевых стимулах. Так что при тучных родителях глав-

ное – самодисциплина для всей семьи, а для будущей мамы в особенности. Необходимо также обучение методам снятия стресса не за счет обильного ужина, а за счет других интересов и радостей в жизни!

Как серьезные, так и незначительные дефекты у малыша только кажутся разразившимися как «гром среди ясного неба». Например, часто детей в семьях с наследственно слабыми легкими слишком «оберегают» и чересчур кутают, не зная, насколько важно для них укрепление иммунной системы с помощью закаливания с первых же дней, а еще лучше закаливание будущей мамы (подробнее см. ниже главу про методы закаливания). Наследственные и внешние условия не исключают, а дополняют друг друга. Если у ребенка слабая в каком-то отношении наследственность, то тем важнее работа родителей над укреплением его здоровья. Поймите, лучше начинать это во время беременности!

Конечно, не всегда можно помочь ребенку, страдающему умственной отсталостью или другими наследственными дефектами. Однако героические усилия великих педагогов, например, Марии Монтессори, работавшей с умственно отсталыми детьми, показали, что и здесь многого можно добиться! Не зря теперь эту методику раннего развития используют для **здоровых** детей во многих странах мира. Зато очень легко загубить здоровье крепыша из потомственной семьи долгожителей, создав ему чересчур тепличные условия. Родители должны стараться помочь слабому от рождения ребенку: здоровая диета, закалка, физическая активность, биологически активные добавки, укрепляющие здоровую кишечную флору и иммунитет, спокойная обстановка любви и доброжелательности. Но родители не должны мешать сильному в наследственном отношении ребенку. Нельзя потакать его капризам, перекормливать, перекутывать, уступать и пр., тогда физическое и психическое здоровье их детей будет приближаться к верхним границам, ограниченным типом их наследственности.

В связи с развитием медицинской генетики вопрос о наследственных заболеваниях выдвигается на первое место. На одной из сессий Академии медицинских наук была названа удручающая цифра – 1500 наследственных недугов. Поэтому вопрос о пренатальной (дородовой) диагностике на самых ранних стадиях развития эмбриона жизненно важен. Безусловно, многие женщины не решились бы иметь ребенка, если бы заранее знали, что у него будет безнадежное наследственное заболевание.

Новейшие достижения в изучении многих наследственных нарушений дают возможность диагностировать хромосомные аномалии и генетические болезни на самых ранних стадиях внутриутробного развития. Родители, чувствующие ответственность за здоровье своего будущего ребенка, ни в коем случае не должны пренебрегать достижениями науки, чтобы, пока еще не поздно, принять разумное решение. Хромосомные нарушения встречаются примерно у 1 из 200 рожденных детей. Только в США ежегодно рождаются около 20 000 детей с хромосомными аномалиями – тяжелыми врожденными пороками и дефектами, деформациями черепа и пр.; наша статистика мне неизвестна.

Своевременный генетический прогноз мог бы предотвратить такую трагедию. Безнадежно больной ребенок – это тяжкое бремя! Чувство гнева, вины и опустошенности у родителей оказывается еще более мучительным, когда они слишком поздно начинают понимать, что трагедии можно было избежать.

По-моему, разумно взять на вооружение ценный зарубежный опыт, когда при регистрации брака кроме ряда других документов требуют и справки о состоянии здоровья молодоженов. Считается: если юноша и девушка любят друг друга и решаются на брак, негуманно им запрещать. Пусть так! Но и рожать детей при отрицательной рекомендации иммунологов, специалистов по генной наследственности вряд ли гуманно. Ибо что получается на практике? Молодые люди вполне законным способом плодят на свет калек, которые, если они только в своем уме, живут весь свой век, неимоверно мучаясь, страдая и проклиная родителей. А те зачастую с легким сердцем избавляются от своего чада, передавая его в руки госу-

дарства, которому приходится на каждого такого ребенка тратить в год миллионы рублей. Если помножить эту цифру на десятки тысяч детей-инвалидов (точная статистика не публикуется), сумма получится внушительная.

Но дело не в деньгах, а в страданиях ни в чем не повинных детей. Дорогая цена любви. Дорогая! Думаю, что пришло время рядом с таким понятием, как любовь, вспомнить другое – долг. Долг перед будущим! Вот мнение главного врача одного из специнтернатов для детей-инвалидов: *«Справки о здоровье молодоженов не только нужны, они необходимы. И во всех развитых странах это уже давно поняли. Такие справки, содержащие хромосомные, генные характеристики, желающие вступить в брак должны предоставлять одновременно с подачей заявления, чтобы специалисты могли просчитать возможные негативные последствия для будущего первенца. В настоящее время разработаны диагностическая процедура и соответствующая аппаратура, которая позволяет по анализу околоплодной жидкости уже на ранних стадиях эмбрионального развития распознать пол ребенка, а главное – установить генетические нарушения. Когда повсеместно будет использоваться аппаратура для генетических консультаций, количество рождений детей-инвалидов можно было бы постепенно свести к нулю».*

Известно, что у нас в стране несколько миллионов инвалидов детства. Какую страшную цену платит общество за пьянство матерей и отцов, за ошибки и просчеты в воспитании будущей матери, за ханжество учителей, стесняющихся выносить на уроки вопросы полового воспитания, профилактики венерических заболеваний и СПИДа, за отсутствие в женских консультациях современной диагностической аппаратуры!

Ясно, что генетический фонд человечества не менее, если не более, важен, чем генетический фонд растительного и животного мира. Однако в то время, как научная селекция качественных сортов растений и племенного скота находится на высоком уровне, вопрос о важности подготовки к рождению полноценного здорового ребенка обычно даже не приходит в голову будущим родителям. В некоторых странах школьникам 13—15 лет на уроках «Здоровья» (возможно, они называются по другому) наглядно показывают на слайдах, к каким печальным последствиям для их будущих детей приведет их курение, употребление спиртным и наркотиками *сейчас*. Хочется надеяться, что на впечатлительных подростков это действует. Может быть, хотя бы некоторые не захотят мучиться всю жизнь и бросят свои пагубные привычки?

Мы никоим образом не призываем к «спартанскому» уничтожению неполноценных детей. Истории человечества известны многие гении, в детстве страдавшие тяжелыми заболеваниями: А. Суворов, И. Кант, И.-В. Гете, да и тяжелая наследственность Л. Бетховена, приведшая к его глухоте, кажется, противоречит нашим утверждениям. Впрочем, кто знает, какой набор генов определяет развитие музыкального гения? Но сохранять здоровье будущих поколений необходимо!

Письмо третье. Генеральная уборка

Весной, к Пасхе или приезду почетных гостей рачительные хозяева всегда вычищают дом от всякой грязи и выбрасывают накопившийся мусор. Почему бы молодой паре, в самом деле, желающей родить здорового ребенка, не подготовиться как следует к зачатию?! И это вполне реально, тем более что современные молодые семьи, занятые образованием и карьерой, по большей части уже **планируют**, когда они хотели бы завести ребенка. И это можно только приветствовать.

Знаете ли вы, что если женщине **заранее** (как минимум **за год** до зачатия) начать готовиться к рождению ребенка и разумно заботиться о себе (и тем самым о здоровье будущего ребенка) во время беременности, то ребенок родится настолько здоровым, насколько это вообще зависит от его наследственности. Учтите, Природа использует лишь тот генетический материал, который могут предложить родители. А можете ли вы, положив руку на сердце, считать здоровой себя? Или будущего отца ребенка? Надо помнить, что ребенок унаследует от обоих родителей не только хорошее, но, увы, все или многое плохое в отношении физического и эмоционального здоровья.

Разве не разумно потратить **год** на подготовку к зачатию здорового ребенка?! Вообще-то сейчас существует масса всяких безопасных для здоровья методов контрацепции – посоветуйтесь со специалистом, это лучше, чем слушать советы подруг. Предупредите врача, что хотели бы забеременеть через год, чтобы во время прекратить принимать противозачаточные таблетки или пластыри.

Другое дело, что реальная действительность вечно (а главное, неожиданно!!!) вносит свои коррективы. Одно могу сказать – если уж вы беременны в **первый** раз, лучше всего аборт не делать, а рожать: первый ребенок – самый сильный и самый здоровый. Но решать – вам самим. Мораль читать никто не собирается. Но специалисты считают, что подросткам лучше все объяснять про важность противозачаточных средств тогда, когда такие вещи еще интересуют их только теоретически. Общеизвестно, что каждое следующее поколение вступает в сексуальные отношения раньше, чем предыдущие. И это реальный факт жизни и сетовать на «развращенную» молодежь бессмысленно, да и глупо, если честно.

К тому же СПИД на дворе, друзья мои! И это куда серьезнее нелепых словесных баталий в газетах на тему о вреде полового воспитания в школе. Остроумные французы в день борьбы со СПИДом надели розовый презерватив... на Вандомскую колонну. В некоторых европейских странах заботливые врачи раздают бесплатно презервативы школьникам. Право же, это разумнее, проще и, кстати, существенно дешевле, чем лечить подростков от венерических заболеваний, не говоря уже о СПИДе. Количество людей с положительной ВИЧ-реакцией растет в нашей стране быстрее, чем мы себе можем вообразить. Будьте честны перед своим будущим ребенком: **обязательно** сдайте анализ на наличие ВИЧ-инфекции до того, как вы решите завести ребенка, чтобы убедиться, что вы здоровы.

Подготовьте свой организм!

Мы настойчиво хотим подчеркнуть, что организм женщины надо готовить к рождению ребенка, как землю, если мы хотим получить хороший урожай. При подготовке к свадьбе думают о чем угодно (наряды, лимузины, подарки, свадебное путешествие), но только не о том, насколько подготовлены физически и психически жених с невестой к продолжению рода.

Опасны чересчур ранние браки, т.к. слишком юная женщина не может выносить здорового ребенка.

Опасно, когда дети зачинаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Опасно, когда женщина до рождения первого ребенка делает аборты.

Опасно, когда (в первый раз особенно!) беременеет немолодая женщина, т.к. с возрастом в половых клетках накапливаются хромосомные изменения, увеличивающие вероятность рождения детей с тяжелой патологией, в том числе и болезнью Дауна и аутизмом.

Пренатальная диагностика жизненно необходима, и женщины должны знать, что она уже реально существует в нашей стране. В крупных городах имеются центры пренатальной диагностики, позволяющие своевременно выявить серьезную патологию плода при беременности. Специальный анализ – амниопроба по взятой капле околоплодной жидкости – определяет хромосомный набор клеток эмбриона и позволяет выявить аномалии развития. Сейчас разрабатывают предложения по созданию единой системы медико-генетических консультаций по всей стране. Будьте благоразумными, дорогие родители, ни в коем случае не пренебрегайте такой возможностью! Желательно обращаться в такие консультации на самых ранних стадиях беременности. Сейчас в некоторых медико-генетических консультациях используются даже «новые» (а по сути, древние) методы дерматоглифики (на самом деле, это известная со времен Аристотеля хиромантия), позволяющие заранее по линии руки выявить некоторые наследственные заболевания. Ни в коем случае нельзя пренебрегать дополнительной возможностью узнать данные о состоянии здоровья своего будущего ребенка!

Но оказывается, многие заболевания ребенка возникают не из-за поломки генов, а из-за **неправильно протекающей беременности** (вирусные заболевания, например: краснуха, радиация, плохая экология, нитраты и нитриты и т.п.), что мешает реализовать наследственную программу. В результате «... *благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей*» (И. А. Аршавский). По данным физиологов, в нашей стране рождается около 90% физиологически незрелых детей! И эти данные И. А. Аршавский, выдающийся ученый нашей страны, приводил еще до Чернобыльской катастрофы 1986 года!

Послушайте, что говорят специалисты: *«Значительно чаще врожденные заболевания и аномалии возникают не как следствие наследственной неполноценности зародышевых клеток, а в результате неблагоприятных экзо- (внешних) и эндогенных (внутренних) влияний во внутриутробном периоде развития. Их воздействие наиболее сильно проявляется в ранние сроки беременности, в первые 8—12 недель, когда развитие зародыша, постепенное превращение его в эмбрион и плод происходит наиболее бурно, и по этой причине зародыш особо чувствителен к различным вредным воздействиям. Роль механической травмы матери (падение, ушиб) в развитии врожденных заболеваний и аномалий обычно переоценивается, она невелика или даже сомнительна, если при этом не было повреждения детского места. Большое значение имеют механические повреждения при неудачных попытках прерывания беременности. Травма во время родов может привести к тяжелым неврологическим нарушениям, различного рода повреждениям, в том числе и костно-сустав-*

ной системы, а также внутричерепным кровоизлиянием, сопровождающимся вторичными изменениями опорно-двигательного аппарата. Радиация может серьезно влиять на развитие зародыша, особенно в малые сроки беременности». (А. А. Яковлева «Предупреждение болезней суставов у детей»).

Хорошо известна отрицательная роль алкоголя, сульфаниламидных препаратов и тетрациклина, солнечной и другой радиации, рентгеновского облучения и целого ряда химических веществ, в том числе и наркотиков, на возникновение врожденных пороков. Таким же действием обладают некоторые противозачаточные и abortирующие средства, а также некоторые снотворные. Например, печально известен талидомид, «безвредное» успокаивающее лекарство, широко разрекламированное для беременных, которое привело к тому, что в период с 1956 по 1962 годы в ряде стран Западной Европы родилось более 10 000 калек с тяжелыми врожденными уродствами.

Для зародыша, особенно в ранней фазе развития, определенную опасность представляют вирусные инфекции матери, такие как краснуха, свинка, корь и грипп. Опасны также токсоплазмоз, кандидоз и др. заболевания, вызываемые простейшими микроорганизмами.

Научные исследования генетиков показали, что недостаток фолиевой кислоты, а также витамина В-12 в организме ведет к **генетическим** мутациям, сравнимым по своим отрицательным последствиям с **радиоактивным** излучением. В некоторых странах фолиевую кислоту уже обязательно добавляют в некоторые продукты. Она содержится в землянике, печени, дрожжах, витаминах группы В, отрубях, коричневом рисе, печени. Обязательно читайте этикетки на коробках: сейчас разработана целая серия так называемых функциональных «обогащенных» продуктов с добавлением витаминов и микроэлементов, например: качественные сухие завтраки, хлеб с добавлением цельного зерна, биокефиры и биойогурты. Посмотрите в разделе про питание, в каких еще продуктах содержатся указанные витамины, и используйте их в своем рационе. Кроме того, заранее, до наступления беременности, подберите высококачественные натуральные поливитамины и проверьте, есть ли в них фолиевая кислота и витамин В-12. Кстати, учтите, что у вегетарианцев обычно не хватает именно витамина В-12.

Поймите, что знания и опыт укрепления здоровья, накопленные в течение многих лет развития натуропатии, могут сыграть свою огромную положительную роль. Важно только соединить знания ученых и реальную профилактическую работу среди широких масс молодежи. Во всем мире болеть «не престижно» и, кстати, очень дорого. Так что вопросы **обучения** здоровому образу жизни выходят на первый план. Необходимо, чтобы и в нашей стране здоровый образ жизни перестал быть только синонимом физкультурного движения, а включал бы в себя обучение знаниям о правильном питании, закаливании, эмоциональной саморегуляции, снятии стресса, а также овладение медитацией и аутотренингом, нелекарственными методами доврачебной самопомощи. Все это исключительно важно для молодых женщин, ожидающих детей.

Физиологи на большом экспериментальном материале продемонстрировали, что здоровая наследственность обоих родителей **необходима, но недостаточна** для рождения здорового потомства. Так, экспериментально в определенные сроки беременности у подопытных животных (при условии, что оба родителя были испытаны в наследственном отношении) во время экспериментов искусственно создавалась та или иная форма нарушений, например, длительный стресс, и детеныши рождались с тяжелой патологией.

К сожалению, экологическая обстановка в некоторых регионах нашей страны настолько трагична, что можно с горечью признать, что эксперименты проводятся уже и на людях: отравленный воздух, выбросы химических отходов в воду, нитраты, в десятки раз превышающие все допустимые нормы. Конечно, настоятельно необходимо улучшение экологической обстановки в масштабе всей страны. Но женщинам, если они хотят родить

здоровых детей, и **самим надо многое знать и делать в течение всего срока беременности**. Вся надежда на будущее нашей страны и состоит в том, чтобы женщины хотели рожать **здоровых** детей.

Например, поскольку известно, какую пагубную роль оказывает стресс на будущего ребенка, надо учиться антистрессовым методикам: расслаблению и пр. (подробнее см. ниже). Поскольку науке теперь известно, что лекарства проникают через плацентарный барьер (см. выше пример талидомида), беременным женщинам (а по моему глубокому убеждению, и всем другим) надо учиться нелекарственным методам оздоровления.

Новые методы диагностики

Всем будущим родителям необходимо также знать, что есть такие наследственные заболевания, которые полностью поддаются лечению у новорожденных, если они **своевременно** выявлены. Например, **фенилкетонурия**, наследственное заболевание, если оно **сразу же**, буквально в течение нескольких суток после рождения, не выявлено и не проведено соответствующее лечение, в дальнейшем приводит к тяжелому умственному дефекту. При этом необратимый процесс повреждения головного мозга новорожденного происходит в самые **первые недели жизни** без видимых признаков. Только к концу первого года начинают проявляться признаки отставания в развитии.

На сегодняшний день разработаны специальные методы диагностики – т.н. **скрининг новорожденных**, который необходимо делать на **4—5 день после родов**, что позволяет выявить тех детей, у которых накапливается избыток аминокислоты фенилаланина. Если заболевание **фенилкетонурия** обнаружено не **позже** двух месяцев со дня рождения, немедленное лечение и специальная диета, рассчитанные на несколько лет, позволяют полностью избавиться от этой страшной болезни. Программа общего **скрининга новорожденных на фенилкетонурию** и четкая организация их лечения дадут ежегодный экономический эффект в десятки миллиардов рублей, не говоря о неисчислимых мучениях родителей, имеющих умственно отсталых детей. Сейчас в родильных домах проводят такой анализ. **Обязательно проверьте заранее**, делают ли такой анализ в том родильном доме, который вы выбрали: это один из самых **важных** критериев выбора.

Необходимо, чтобы родители в обязательном порядке пользовались услугами медико-генетических консультационных кабинетов, где можно получить прогноз состояния здоровья их будущих детей, поскольку в нашей стране разработаны экспресс-методы, позволяющие проводить массовые обследования и диагностировать свыше 60 наследственных болезней.

Когда супруги будут знать, что серьезная наследственная патология исключена, тогда они могут начать готовиться к наиболее серьезному экзамену в своей супружеской жизни – зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребенка. Подготовка к такому важному моменту ни в коем случае не является посягательством на сокровенные чувства и эмоции, тем более что в той или иной степени планирование семьи является (по крайней мере, в развитых странах) свершившимся фактом. Ничего зазорного не может быть в том, чтобы заранее готовиться к тому, чтобы создать для своего будущего ребенка **наилучший старт в жизни**.

Если бы будущие родители с полной ответственностью отнеслись к «предварительной» подготовке, если бы они понимали, насколько здоровье их будущего ребенка зависит от состояния здоровья самих родителей к моменту зачатия, то они не пренебрегали ли таким серьезным этапом в своей жизни. Наилучшее состояние здоровья будущих родителей к моменту зачатия ребенка и тщательный уход за здоровьем женщины во время беременности – вот важные предпосылки здоровой жизни ребенка в будущем.

В настоящее время забота общества концентрируется на матери и ребенке в основном **после** рождения, когда фундамент здоровья ребенка во многом уже заложен. Не разумнее ли начать готовиться к рождению ребенка **заранее**, обеспечив ему по возможности максимальное здоровье родителей? Кстати, и в будущем лучшим подарком ребенку на долгие годы будут энергичные, крепкие родители, у которых хватает сил на всестороннее и полноценное воспитание детей.

В последние годы появилось множество научно-популярной литературы, посвященной вопросам укрепления здоровья. Организованы многочисленные центры подготовки

беременных. Для того чтобы дети, родившиеся в наши дни, были здоровы и в свое время могли дать обществу здоровых детей, будущим родителям надо думать и, главное, работать над собой уже сейчас. Остроумные люди говорят: чтобы воспитать настоящую леди, надо начинать с бабушки. Как известно, в каждой шутке есть доля правды: проблемы физического и психического здоровья передаются из поколения в поколение.

Помните, пожалуйста: **«Любой ребенок имеет законное право начать жизнь в здоровом уме и со здоровым телом»**, как подчеркивается в книге О. Милунски «Найдите свои гены». Чем тщательнее оба родителя подготовятся к этому замечательному моменту, тем больше радости доставит им здоровый ребенок.

Обычно детородный возраст женщины – от 18 до 40 лет. Но сейчас во всем мире наметилась тенденция начинать рожать детей в возрасте около 30 лет. Если вам больше 35 и вы рожаете в первый раз, не дайте запугать себя термином «старородящая». Вы в хорошей и, кстати, растущей день ото дня компании: эмансипация женщин, учеба, карьера – все это исключительно важно для современных женщин. У вас есть свои преимущества: уже есть профессия, да и материально вы в более выгодном положении, чем молодежь без гроша в кармане. К тому же современные, образованные женщины больше заботятся о сохранении своего здоровья.

Но и вечные ценности нельзя сбрасывать со счета. Главное, задумавшись о ребенке, подсчитайте, сколько вам будет лет, когда у него начнется «переходный» 14—16-летний возраст, зачастую мучительный для родителей. К этому времени вам понадобятся недюжинные физические, а главное, эмоциональные силы. Да и пожилым родителям очень трудно воспитывать детей. Кстати, обратите внимание: появилась новая, совершенно неожиданная тенденция (по крайней мере, в нашей стране): бабушкам и дедушкам приходится выполнять роль родителей, увы, слишком часто отсутствующих по тем или иным «уважительным» причинам, а для этого надо много сил и энергии. Так что лучше рожать детей в молодые годы и сохранить силы и здоровье для внуков!

А пока учтите: если вы решили в первый раз рожать после 35, надо более **тщательно подготовиться**. Отнеситесь к этому с таким же усердием, как к защите диссертации. Я помню, когда меня спрашивали: *«Как, вы до сих пор не защитили диссертацию?»*, я показывала фотографию своего малыша-крепыша: *«Вот моя диссертация!»* Но более современным женщинам удается и то и другое, слава богу!

Не пренебрегайте современной медициной!

Постарайтесь обязательно проконсультироваться у генетиков. Проведите полное обследование своего здоровья (раньше это называлось «диспансеризация»). Сделайте все необходимые анализы, флюорографию, чтобы исключить вероятность туберкулеза (он сейчас опять пошел в гору) и наличие любых инфекций, в том числе и половых. Соответственно проведите лечение **до того**, как забеременеть. Выясните совместимость крови по резус-фактору с будущим отцом ребенка. Сделайте полный биохимический анализ крови, проконтролируйте состояние сердца, печени и почек. Проверьте организм на наличие паразитов, используя современные аппараты биорезонанса.

Очень важно: **обязательно** проконсультируйтесь с эндокринологом, чтобы убедиться, что ваша щитовидная железа работает нормально. Дефицит йода может привести к снижению уровня гормонов щитовидной железы еще до беременности. Если вам назначили йодосодержащие препараты, вы должны находиться под **постоянным наблюдением** эндокринолога все время беременности, поскольку нельзя самостоятельно прекращать прием гормональных препаратов. Несмотря на то что организму нужны микродозы йода, нарушение этого хрупкого баланса во время беременности может повлиять на интеллект будущего ребенка и другие жизненно важные функции, которые формируются под влиянием гормонов щитовидной железы.

Во время беременности необходимо проводить так называемую йодную профилактику – например, ежедневно принимать препарат, содержащий йодид калия. Но только **после консультации с эндокринологом!!!**. Кроме того, можно порекомендовать употреблять йодированную соль вместо обычной (но не забывайте, что беременной не следует увлекаться пересаливанием пищи). Постарайтесь разнообразить свой рацион морской рыбой, кальмарами, креветками, мидиями, салатом из морской капусты. Контроль ТТГ (тиреотропного гормона) необходим в каждом триместре беременности. При компенсации заболеваний щитовидной железы беременность и роды не противопоказаны (Светлана Пилянская, врач-эндокринолог).

Проведите курс очистки организма от паразитов и глистов с помощью сертифицированных антипаразитарных травяных препаратов. Проверьте, нет ли у вас грибков Кандида и дисбактериоза, они также поддаются лечению качественными пробиотиками. Очень ценную информацию дает анализ по волосам на содержание микроэлементов; отсутствие тех или иных питательных веществ можно восполнить с помощью качественных биологически активных добавок к пище, естественно, после консультации со специалистом. Чем тщательнее вы подготовитесь, тем вероятнее благополучный исход. Мне не хочется вас пугать и описывать, какие опасности вас ожидают, если вы решаете рожать **в первый раз** после 35 лет, но береженого бог бережет!

Просто готовьтесь более **тщательно**, тратьте больше времени на укрепление своего здоровья, принимайте больше натуральных витаминов и микроэлементов. Особенно важны: **натуральный** витамин Е (из масла проросшей пшеницы), предотвращающий вероятность выкидышей;

- фолиевая кислота (см. выше);
- витамин С с биофлавоноидами;
- витамины группы В.

Постарайтесь изменить свои ориентиры и жизненные ценности: сейчас на **первое** место выходит забота о будущем ребенке и соответственно о себе: больше отдыхайте, лучше питайтесь, короче, защищайте «диссертацию» на право быть Мамой на отлично!

За год до зачатия лучше всего прекратить курить и пить (про наркотики и говорить нечего!). Причем и мужу, и жене! В следующем письме подробно сказано о том, какие опасные последствия для здоровья могут иметь эти вредные привычки. Сейчас разработано много методик, позволяющих бросить курить, но, скажу по секрету, они помогают только при одном условии: если человек **сам захотел бросить курить!**

Да, и крайне желательно провести генеральную уборку организма. Натуропаты считают, что наиболее эффективный способ очищения организма перед зачатием – это небольшой курс в течение 7—14 дней разгрузочно-диетической терапии (лечебного голодания). Но психологически лечебное голодание не всем подходит. К тому же категорически **не рекомендуется** проводить курс лечебного голодания без квалифицированного врачебного надзора. Сейчас и в России появились специальные центры естественного оздоровления и детоксикации (например, по методике д-ра И. П. Неумывакина); проведите пару недель в такой санатории: очень полезное вложение денег в здоровье будущего ребенка.

Если нет такой возможности, будущие родители могут без осложнений провести краткую программу детоксикации и очищения от накопившихся шлаковых отходов в организме перед зачатием самостоятельно. В приложении приводится **Очистительная диета** из книги «Иридология. Теория и практика. Искусство лечения без лекарств», разработанная всемирно известным иридологом Бернардом Йенсеном, врачом-натуропатом с 40-летним стажем работы. Он настолько знаменит, что в Китае переведены все его работы, а китайцы, как известно, и сами знают толк в медицине. Эти рекомендации совершенно безопасны и их можно использовать в домашних условиях.

Цель этой программы очищения – не только вывести накопившиеся шлаки, но и пополнить организм будущих родителей натуральными витаминами и ценными микроэлементами, тем самым подведя супругов к наилучшему состоянию здоровья и подготовив их к зачатию крепкого в наследственном отношении ребенка.

Предлагаемая Одиннадцатидневная Очистительная диета является одним из вариантов, с которого можно начать изменение своих привычек в еде и переход к пище, обеспечивающей здоровье. Причем очень важным моментом является то, что эти привычки меняются **постепенно**, т.к. слишком резкое изменение привычного рациона питания может привести к серьезным осложнениям.

Программу очищения можно сократить до 4—5 дней для тех женщин, которые не успели подготовиться до беременности. Если хотите более основательно привести себя в порядок, можно увеличить количество дней, проведенных на нейтральных соках: виноградном, яблочном, морковном и др. Для безопасности лучше разводить соки слизистым отваром геркулеса или очищенной водой, либо настоем шиповника.

Вообще-то Очистительная диета рекомендуется натуропатом Бернардом Йенсеном не только при подготовке к беременности, но и в целом ряде других случаев:

При простудных заболеваниях: ОРЗ, гриппе, начинающемся бронхите, ангине, **раннем токсикозе у беременных**, остром фурункулезе.

При обострении различных хронических заболеваний: артрите, гипертонии и пр. (хорошо бы подключить соответствующие профилю заболевания травы и гомеопатию, естественно, после консультации с врачом).

При хроническом запоре (обязательно добавьте биологические активные препараты, восстанавливающие здоровую кишечную флору, **пробиотики**).

При желании похудеть.

При переходе от осеннего сезона к зимнему и после тяжелой зимы – в качестве общего очищающего организм средства.

Другой вариант: программа подготовки женщин к легкому и успешному материнству из книги Маргарет Брэди «Как легко иметь здорового ребенка» (см. приложение). Можно

выбрать подходящую программу детоксикации и оздоровления из книг П. Брегга, Г. Шелтона, д-ра И. П. Неумывакина, Н. Семеновой, Г. Малахова или использовать другие рекомендации по оздоровлению, публикуемые сейчас в большом количестве.

Конечно, наивно думать, что за три недели можно как следует подготовиться к материнству, но раз уж молодая женщина ничего не делала заранее, пусть она как можно тщательнее соблюдает оздоровительные рекомендации в период беременности. Только одно жесткое требование: не выбирайте никаких **крайних** мер, не предпринимайте ничего резкого, только самые **нейтральные** рекомендации, которые кажутся вам наиболее разумными! Обязательно посоветуйтесь со специалистами в области здоровья.

Профилактика выкидыша до и во время беременности

На самом деле профилактика выкидышей должна начинаться как минимум за **год до зачатия**, когда разумные родители, как рачительные хозяева, готовят свой организм к приему долгожданного гостя.

Мы уже подчеркивали, что здоровье будущего ребенка тесно связано с эмоциональным и психическим настроем женщины на здоровую беременность. Известный психолог А. И. Захаров в книге «Как предупредить отклонения в поведении ребенка» отмечает, что большинство детей, которых «не ждали» (по результатам анкетных опросов), в дальнейшем болело неврозом страха, поскольку первичная неуверенность родителей в сохранении беременности проявлялась в дальнейшем неуверенностью ребенка в себе. Не зря же раньше любая знахарка, умудренная опытом и интуицией, могла по виду взрослого человека определить, хотела ли его мать. Раз уж вы забеременели, радуйтесь подарку Судьбы (независимо от от внешних обстоятельств!) и делайте все, чтобы у вас не было выкидыша!

Профилактика выкидышей в эмоциональном плане исключительно важна и во время беременности: радостное и уверенное ожидание ребенка, постоянные тихие беседы с ним, приветствие каждого движения, ласковые поглаживания живота матерью и отцом, а также старшими детьми – все это жизненно важно для будущего малыша. Помните, согласно последним научным исследованиям, **будущий ребенок все слышит, все чувствует и все понимает гораздо раньше, чем считалось прежде.**

Лучше всего бросить курить, пить, и уж, безусловно, принимать наркотики. Вести здоровый образ жизни в течение года и мужчине, и женщине – мне кажется, что это проще, чем всю жизнь мучиться с больным или неполноценным ребенком? Выбирайте сами!

Внимание! Согласно новейшим научным исследованиям, чрезмерная потребность в искусственных стимуляторах (среди которых наиболее распространены наркотики, алкоголь и курение) объясняется во многом **неполноценным** питанием, когда в каждодневном наборе продуктов **резко не хватает** аминокислот, витаминов и микроэлементов. Поэтому, мои милые молодые женщины, если вы в самом деле – не теоретически, а **практически** – хотите, чтобы ваш будущий ребенок был здоров, постарайтесь изменить свою каждодневную диету к лучшему. Начните побольше использовать не только натуральные продукты, но и сухофрукты, орехи, цветочную пыльцу и мед (если нет аллергии), свежую и сухую зелень, отруби, хлопья проросшей пшеницы, морскую капусту. Если у вас ограниченный рацион, то хотя бы подключите высококачественные натуральные биологически активные добавки к пище (подробнее см. ниже). Лучше искусственные витамины, чем никаких, утверждают специалисты (www.doctoryourself.org).

Выше мы уже упоминали про фолиевую кислоту, витамин Е и витамины группы В. Внимательно изучите Письмо о здоровой пище. Для профилактики выкидыша (особенно если эта неприятность произошла с вами в прошлом) желательно придерживаться такого режима питания в течение **года до зачатия.**

При современных экологических условиях разумно в добавление к максимально приближенной к здоровой пище принимать (особенно тем женщинам, которые живут в больших, экологически небезопасных городах) высококачественные биологически активные добавки, основанные на **натуральных ингредиентах, так что внимательно изучайте состав.** Что такое натуральные ингредиенты? Это морские водоросли, сок зеленых растений, масло проросшей пшеницы, цветочная пыльца, маточное молочко, соевые белки и прочие дары Природы. Они и помогут вам избежать выкидыша.

Исключительно важно проверить по аннотации, есть ли в тех поливитаминах, которые вы принимаете, **фолиевая кислота**, поскольку достаточное ее количество является **профи-**

лактикой различных уродств у будущих детей. Особенно нужны продукты, содержащие витамин Е, который и является **главным в профилактике выкидышей**. Он содержится в орехах, семечках, **нерафинированном** растительном масле, крапиве. Особенно много витамина Е в проросшей пшенице.

Учтите, что натуральный витамин Е, сделанный из масла проросшей пшеницы, в десятки раз более эффективен, так что не поддавайтесь на дешевую синтетику. Следует учесть, что при беременности суточная норма витамина Е увеличивается вдвое, так что молодой женщине в этот период нужно не меньше 25 мг в день. Сейчас у нас в магазинах появились пшеничные проростки в виде хлопьев. Их можно добавлять в каши и салаты.

Очень важная информация! В книге известного натуропата Карлтона Фредерикса «Выглядите моложе, будьте здоровее» рассказывается о практической работе акушеров-гинекологов по профилактике выкидышей. Американский врач В. Шота давал **будущим** отцам и матерям витамин Е как минимум **год до зачатия**. При этом учтите, что оба потенциальных родителя соблюдали режим питания с достаточным насыщением рациона **незаменимыми аминокислотами** (т.е. ели достаточное количество продуктов, содержащих **белки**: молочнокислые, творог, сыр, рыбу, мясо) и **натуральными** витаминами. В результате эти же матери, ранее рожавшие неполноценных детей или имевшие до этого выкидыши, стали рожать своевременно, а дети у них были крепкие и здоровые. Там же д-р К. Фредерикс (один из крупнейших специалистов в мире по питанию) подчеркивает, что, если родители хотят обеспечить ребенку **здоровый старт** в жизни, оба они должны хотя бы **в течение года до зачатия** соблюдать полноценную здоровую диету: натуральные, нерафинированные, неконсервированные цельные продукты, максимально насыщенные витаминами (среди которых витамины С и Е наиболее важны) и микроэлементами.

Не поленитесь ранней весной на подоконнике поставить тарелку с пшеницей и овсом, чтобы они проросли и пустили зеленые ростки (постоянно меняйте влажные тряпочки), как это испокон веку делалось на Руси перед Пасхой. Состригайте ножницами эту зелень и посыпайте ею салаты и овощные блюда, поскольку в весенний период у беременных отмечается особое истощение и дефицит витаминов. Поставьте в баночки прорасти не только лук, но и свеклу, укроп, петрушку. Эта зелень исключительно полезна. Посадите корешки укропа, кинзы и петрушки в цветочные горшки. Можно использовать для оконного огорода ящики с землей или микропарники, которые продают в магазинах «Природа». Оконный огород обеспечит беременную женщину всеми необходимыми микроэлементами, которые способствуют профилактике выкидышей. Будем надеяться, что в вашей дружной семье найдутся мужчины, которые смогут устроить такой оконный огород, а старшие дети будут ухаживать за растениями. Может быть, лучше всего начать обустривать Россию со своего дома?

В качестве напитков для профилактики выкидышей рекомендуются только те, которые содержат витамины, особенно витамин С: это настои (в термосе) шиповника, сухой черной смородины, крапивы, красная рябина, сухофрукты: яблоки, курага, урюк, изюм, финики, инжир, хурма и пр. Не жалейте денег на клюкву, бруснику, облепиху, лимоны. Они принесут беременной женщине больше пользы, чем экзотические заморские фрукты, которые срывают зелеными, обрабатывают химикатами и везут за тридевять земель.

В книге «Мед и другие естественные продукты» доктор Д. С. Джарвис, известный натуропат, рекомендует для профилактики выкидышей и полноценного зачатия употреблять регулярно в течение года до зачатия напиток из **натурального** яблочного уксуса (1 чайная ложка) и меда (по вкусу) на стакан теплой кипяченой воды. Кстати, очень приятно, вкусно и прекрасно утоляет жажду. А будущему ребенку принесет только пользу.

Профилактика выкидышей означает **отказ от резких движений в самом начале беременности**: нельзя слишком сильно тянуться вверх руками, резко вставать из ванны, слишком быстро бегать, кататься на коньках, лыжах, велосипеде, лошади – короче, там, где есть опас-

ность **упасть**. Лучше не ходить гулять в скользкую погоду. Когда вы забеременеете, первым делом купите себе **удобную** обувь на плоской подошве, которая не скользит, оставив модные туфли на высоких каблуках до лучших времен.

Пожалуйста, **не таскайте тяжести!** Пользуйтесь коляской на колесиках или обзаведитесь красивым рюкзаком, куда складывайте покупки (но не больше 3—4 кг.), тогда тяжесть равномерно распределится на спине.

Ни в коем случае не затягивайте талию! Ослабьте все резинки, делайте юбки на корсаже или широкой резинке так, чтобы легко можно было переставлять пуговицы. Во время беременности нигде ничего не должно давить и жать. Сейчас продается масса красивой одежды для беременных; только прежде чем покупать, прочитайте соответствующий раздел этой книги. Главное, не гоняйтесь за модной синтетической одеждой!

Очень важный момент в профилактике выкидышей – разумное ограничение страстных и бурных супружеских отношений. Предпочтение лучше отдавать нежному сексу, не травмирующему будущего малыша. Будьте крайне осмотрительны в те дни, которые до беременности соответствовали дням менструаций. Если в прошлом у женщины была склонность к выкидышам, в эти дни старайтесь ограничиться нежными ласками и избегайте активных сексуальных отношений; иначе риск выкидыша возрастает. Особенно опасны первые два месяца после зачатия и последние два месяца до родов. Многие специалисты (натуропат Алиса Стокгэм, физиолог И. А. Аршавский) вообще не советуют в это время проявлять сексуальную активность. Это, конечно, решать каждой отдельной паре, но главное – стараться соблюдать максимальную осторожность. Воспользуйтесь этим временем, чтобы внести новые, нежные краски в свои сексуальные отношения. Всегда приятно попробовать что-то новое.

Если вы хотите избежать выкидыша, учитесь отдыхать: лучше несколько раз в день, буквально по 5—10 минут. Не обязательно ложиться, самое важное – научиться расслабляться. Попробуйте поиграть сами с собой в «тряпичную куклу» (подробнее см. ниже). Главное, уловить и научиться по желанию воспроизводить ощущение спокойного отдыха и расслабления при любой возможности.

Хотя ни дня не должно быть без физической активности, профилактика выкидыша требует разумных ограничений. В дни, соответствующие менструациям до начала беременности, не следует проводить никаких физических упражнений, кроме тренировки глубокого дыхания, а также чередования напряжения и расслабления во время отдыха. Для тех женщин, у которых прежде была угроза выкидыша, это вопрос первостепенной важности.

Не увлекайтесь физической активностью, лучше делать несколько упражнений, но подольше, медленно наращивая нагрузки. Самое лучшее упражнение – энергичные прогулки (без переутомления) на свежем воздухе. **Ваша главная задача – благополучная беременность и легкие роды; ваш главный рекорд – здоровый ребенок.**



Тициан. Мадонна с младенцем. 1507 г. Академия Каррары, бергамо, Италия

Письмо четвертое. Факторы риска: алкоголь, курение, наркотики

Опасность злоупотребления алкоголем и его влияние на потомство общеизвестны. Но, к сожалению, общеизвестные истины не доводятся до сведения молодежи в том возрасте, когда они еще восприимчивы к этому. Если бы на уроках «Здоровья» рассказывали о пагубном воздействии алкоголя на будущих детей, если бы дети (пока еще дети!) видели фильмы, где показывались уроды, рожденные от алкоголиков, возможно, хоть кто-то задумался бы. В США, например, начинают обучать профилактике алкоголизма школьников младших классов, а отделения Анонимных Алкоголиков есть практически в **каждом** городе. В Англии, например, уроки здоровья в школе проводятся под девизом: «СПИД – это реальность». У нас, к сожалению, очень мало делается **практически** для профилактики алкоголизма у подростков. А ведь в детстве легче достучаться до ума и сердца человека.

Любой мальчик, стремящийся быстрее стать мужчиной, должен знать, что злоупотребление алкоголем ведет к импотенции в лучшем случае, а в худшем – к аномалии развития будущего ребенка. Алкоголизм отца обуславливает неразвитость мозга ребенка. У женщин, злоупотребляющих алкоголем, дети отстают в росте, страдают пороками сердца, у них наблюдаются нарушения в развитии конечностей, низкий уровень умственных способностей. Еще Аристотель утверждал, что женщина-пьяница рождает пьяниц. Ученые установили, что алкоголь, поступающий в кровь беременной женщины, легко проникая через плацентарный барьер, переходит в околоплодные воды. Там он циркулирует около двух часов, отравляя плод. Последствия алкогольной интоксикации во многом зависят от того, в какой момент своего развития плод ее испытал.

Доказано, что человеческий эмбрион наиболее раним и чувствителен к различным повреждающим факторам в течение первых трех месяцев. Именно в этот период идет интенсивный процесс закладки важнейших органов и систем. И алкогольная интоксикация в это время может привести к различным аномалиям развития, тяжелым уродствам. Но и в более поздние сроки беременности плод беззащитен перед алкоголем. Все его органы и системы незрелы, в том числе и те, которые призваны противостоять токсическим веществам. Поэтому их обезвреживание осуществляется недостаточно полно, а выведение продуктов распада идет очень медленно.

Нужно подчеркнуть, что *«не только длительное злоупотребление алкоголем, но и сравнительно умеренная доза спиртного, принятая непосредственно перед зачатием, может привести к рождению больного ребенка»* (Мучиев Г. С. «Забота о здоровье женщины»). Особо опасно употребление большого количества алкоголя родителями во время зачатия, т.е. в момент оплодотворения, как подчеркивается в работе М. Я. Студеникина «Книга о здоровье детей». Серьезные научные исследования показывают, что алкогольная интоксикация недопустима в течение двух недель до зачатия у женщины и в течение полутора месяца у мужчины, когда созревают соответствующие половые клетки.

Недаром во многих странах – на Руси, например – жених и невеста в течение сорока дней до свадьбы не должны были употреблять вина, даже разбавленного, а уж в день свадьбы – строжайший запрет (почитайте колоритное описание старинной русской свадьбы в романе А. Н. Толстого «Петр Первый»).

В статье «Предупреждение беременным женщинам» (журнал «Science») отмечалось, что если беременная женщина употребляет алкоголь, то у плода появляется синдром опьянения, приводящий к патологии не только физической, но и психической: уменьшению размера головы плода, умственной отсталости, уменьшению роста, гиперактивности и пр. Для

вредного воздействия на плод достаточна доза в 3 унции (около 90 г) в день или даже однократное опьянение. В некоторых западных странах на винных этикетках обязательно пишут: «Опасно для беременных!».

Нельзя не отметить, что беременность от мужчины, злоупотребляющего алкоголем, протекает, как правило, очень тяжело даже у совершенно здоровой женщины. У таких беременных чаще наблюдаются ранние и поздние токсикозы, обычным явлением становятся осложнения при родах.

Мы уже подчеркивали, что если питание молодой женщины полноценно с точки зрения насыщенности натуральными продуктами, с большим количеством разнообразных витаминов, минеральных солей и микроэлементов, то потребность в таких искусственных стимуляторах, как алкоголь, резко **снижается**. Если же она в основном питается безжизненной пищей, не дающей жизненной энергии (кофе, пончики, пирожные, сосиски), то неудивительно, что ей приходится «подстегивать» свой пониженный тонус с помощью искусственных стимуляторов – алкоголя и курения.

Американские биологи проводили эксперименты над крысами: подопытные животные получали то же, что обычно едят американские школьники (сосиски, соленые огурцы, гамбургеры, чипсы, батончики «Марс» и «Сникерс», конфеты, пепси-колу и пр. Как вы видите, эта «диета» не намного отличается от того, что обычно едят теперь российские школьники!). Одновременно подопытным животным давали разбавленный спирт, который крысы охотно (!) потребляли. Если же экспериментаторы переводили животных на **полноценное, насыщенное витаминами и микроэлементами питание**, крысы отказывались от разведенного спирта. Ученые были поражены: по желанию исследователей животных можно было превратить в алкоголиков или трезвенников, все зависело от выбора и витаминной насыщенности продуктов!

Конечно, психология человека куда сложнее! Но если бы молодежь осознавала, к каким трагическим последствиям для их будущих детей приведет бездумное потребление алкоголя! Если бы с самого детства ребят обучали тому, что они – звено в цепи Жизни и несут ответственность за здоровье своих будущих детей, то, может быть, удалось бы преодолеть безразличие молодежи к своему здоровью!

«Главный хирург США предупреждает: курение беременных женщин может привести к родовым травмам, преждевременным родам и пониженному весу новорожденных» (надпись на коробке сигарет «Мальборо»). Американки прислушались. А мы? Не может не ужасать катастрофически распространяющееся поветрие на курение среди российских девочек-подростков и молодых женщин. Еще пятьдесят лет назад были проведены исследования в нескольких странах (США, Англия, СССР, Франция и др.) с целью выявления влияния курения на организм женщины и ее потомство. Оказалось, что курение, среди неисчислимых вредных последствий для организма, изменяет фактор наследственности. М. Берлин, проф. Лундского ун-та (Швеция) доказал, что в хромосомах у курящих изменения происходят вдвое чаще. Почти у каждой курящей женщины при беременности возникал тяжелый токсикоз, угрозы выкидыша увеличивались. Количество преждевременных родов оказалось вдвое больше, частота появления мертвых детей у пьющих и курящих женщин – в два раза выше. «Табачные» дети имели аномалии развития: лишние пальцы на руках, неправильный разрез глаз, низко посаженные уши, врожденный порок сердца и др. Частота и степень тяжести пороков сердца у детей находились в прямой зависимости от интенсивности курения их матерей и его длительности. Наиболее часто наблюдались тяжелые отклонения у детей, чьи матери не только курили, но и употребляли алкоголь. Частота пороков развития у таких новорожденных доходила до 74%.

На первом и втором году жизни дети у курящих матерей умирали в 2,5 раза чаще, они много и тяжело болеют. Механизм влияния курения на внутриутробное развитие плода

досконально изучен. Показано, что в процессе курения никотин, окись углерода и различные смолы воздействуют на ребенка, вызывая спазм сосудов, нарушая циркуляцию крови, уменьшая количество эритроцитов – основных переносчиков кислорода. Ребенок задыхается, плохо развивается, возникают дефекты развития, осложняются роды. Дети растут слабыми, низкорослыми, «заморышами». Стараясь в подростковом возрасте выглядеть старше, отравленные с момента внутриутробного развития ядом, они, в свою очередь, становятся злостными курильщиками. Порочный круг замыкается.

Если же у матери есть неблагополучный фон в виде каких-либо заболеваний, то такой дополнительный отрицательный фактор, как курение, может вообще привести к гибели ребенка. Изучение в 12-ти медицинских центрах США 50 000 случаев беременности подтвердило полученные ранее данные о том, что курение во время беременности приводит к спонтанным абортam, рождению недоношенных, неполноценных и мертвых детей.

Статистические данные за 7 лет в США позволили д-ру Р. Нейс (университет штата Пенсильвания) выявить, что курение до беременности может оказать отрицательное влияние на последующую беременность. Для курящих женщин характерны случаи очень низкого прикрепления плаценты в матке, что приводит к осложнениям при беременности и родах. Отмирания больших участков плаценты встречаются вдвое чаще. Хотя точно не установлено, за какой промежуток времени до зачатия ребенка следует бросить курить, лучше прекратить курение как можно раньше, а еще разумнее вообще не начинать курить.

По последним научным данным, курение будущей матери – одна из причин «синдрома внезапной смерти» новорожденных. Пагубное пристрастие будущей матери увеличивает опасность смертельного исхода на 52%. К числу других часто смертельных последствий курения будущей матери для развивающегося младенца относятся: преждевременное отделение плаценты от матки; болезни крови; нарушения в работе сердца и других органов.

Прямую связь между пристрастием женщин к сигаретам и заболеваемостью их детей астмой обнаружила группа американских врачей из Бостона. Согласно опубликованным ими результатам исследования, у детей, чьи матери в период беременности выкуривали по полпачки сигарет и больше в день, астма наблюдается почти **в два раза чаще**, чем у детей некурящих женщин.

Врачи также определили, что у новорожденных, матери которых ежедневно выкуривали по полпачки сигарет, в течение первого года жизни астма развивалась примерно в три раза чаще, чем у тех младенцев, матери которых не травили себя и окружающих никотином. Не мудрено, что во многих странах борьба с курением стала государственной политикой. Будем надеяться, что и в России наконец отношение к курению станет в самом деле, а не формально, негативным. А пока что вся надежда на тех молодых женщин, которые ценят себя и заботятся о здоровье своих будущих детей заранее.

Итак, **враги будущего ребенка: алкоголь, курение, наркотики, стрессы, неправильное питание будущей матери, различные вирусные инфекции, неблагоприятная экологическая обстановка.** Среди этих факторов риска есть такие, которые в силах изменить сама будущая мать, если она хочет родить здорового ребенка. Неужели год предварительных усилий труднее выдержать, чем страдания больного ребенка, слезы и горе измученных родителей? Конечно, если спросить тех родителей, у которых родились больные дети, согласились ли бы они на «ограничения» за год до зачатия, если б **знали**, какие муки им придется пережить с больным ребенком, все ответили бы утвердительно!

Детей должны рожать взрослые люди, не только зрелые физически, но, главное, зрелые эмоционально и психически. *«Нетерпеливое стремление к немедленному удовлетворению желаний, полное отсутствие ответственности и внимания к чувствам других – все это типичные свойства маленьких детей, им вполне простительные. Терпеливая работа для далекой цели, ответственность за свои поступки и внимание даже по отношению*

к далеким людям – таковы нормы поведения, характерные для зрелого человека». Ах, как бы хотелось, чтоб эти замечательные слова великого биолога Конрада Лоренца запали в сердца нашей молодежи! Тогда детей зачинали бы и растили духовно зрелые люди (здесь отнюдь не имеется в виду календарный возраст!). Конечно, это далеко от реальной действительности! Но вдруг найдутся девушки, которые прислушаются! В конце концов, это издание «Писем к будущей матери» уже третье! Я надеюсь, что 15 000 экземпляров не прочитаны зря, и эти знания упали на плодородную почву. А теперь и новое электронное издание, которое специально рассчитано на современную продвинутую молодежь. Хочется верить, что есть у нас разумные молодые люди. Есть! На это одна надежда!



Мадонна с младенцем. Египет, 4 век до н. э.

Письмо пятое. Здоровая беременность – здоровый ребенок

Хотелось бы надеяться, что женщина, ожидающая ребенка, понимает всю меру ответственности, которая лежит на ней в этот период. В равной степени это относится и к членам ее семьи, особенно мужу, если они хотят иметь крепкое потомство. Конечно, необходимо **сразу же** обратиться в женскую консультацию, встать на учет и сделать все необходимые анализы. Однако исключительно важно осознать, что без активного участия самой женщины в процессе подготовки к здоровым родам никакой самый замечательный врач акушер-гинеколог не сможет ничего сделать. Родить здорового ребенка – это совместная задача, в которой врач – консультант, советчик, помощник, но делать все для своего будущего ребенка должна захотеть **сама** женщина.

Натуропаты вообще считают, что помочь можно только тому, кто хочет и готов заботиться о себе. *«Я полагаю, что врачи будущего в равной степени будут и наставниками. Их истинным долгом будет обучение людей **сохранению** своего здоровья. Врачи будут заняты даже в большей степени, чем в наше время, поскольку сберечь здоровье людей значительно сложнее, чем только лечить их»,* – подчеркивает д-р. Д. Джарвис в книге «Мед и другие естественные продукты».

Молодой женщине необходимо постоянно работать над собой, чтобы ее здоровье было в наилучшем (возможном именно для нее) состоянии, максимально приближенном к норме. Но, согласитесь, заставить ее может только внутренний голос, инстинкт Матери. Но ему надо доверять, к нему надо прислушиваться. Ведь, как мы настоятельно напоминаем все время, для здоровой женщины беременность и роды – это **естественный** процесс, это не болезнь, которая должна сопровождаться плохим самочувствием, а особое состояние, требующее серьезного и ответственного отношения.

Знаменитого немецкого врача начала XX века молодая женщина спросила: *«Профессор, что мне делать, чтобы у меня родился здоровый ребенок?»* Он, посмотрев на нее, ответил: *«Вы опоздали на 25 лет»*. Вопрос о том, как конкретно следует заботиться о здоровье девочек, чтобы готовить их для полноценного и здорового материнства, выходит за рамки этой работы, хотя он исключительно важен! Здесь мы хотим обсудить, что должна знать и что может делать молодая женщина, чтобы ее беременность прошла без осложнений.

Круг обсуждаемых вопросов включает следующие темы: психологическая подготовка к будущему материнству; рациональное питание; физическая активность, движение и отдых; подготовка к родам; другие важные для обеспечения здоровья беременной женщины вопросы.

Доминанта здоровой беременности

Стала банальной истина о тесной взаимосвязи психического и физического состояния человека, но ни в один период жизни психосоматика не играет такой существенной роли, как во время беременности. Уравновешенное, оптимистическое настроение женщины значительно облегчает течение беременности. Главное условие спокойного состояния – это **желание женщины иметь ребенка**. Со своей стороны, неотъемлемое право ребенка быть желанным. Женщина должна осознать, насколько материнство ей необходимо. Ребенку необходима мать, иначе он не может выжить, но и женщине, чтобы полностью ощутить себя женщиной, необходимо стать матерью, испытать все радости, страдания и трудности, без которых ее жизнь неполна. Даже в тех случаях, когда обстоятельства против рождения ребенка (а обстоятельства всегда имеют тенденцию препятствовать любому новому), женщина должна тщательно взвесить все доводы, особенно, если она молода. Ничто не может повлиять на ее будущую жизнь и здоровье так отрицательно, как первый аборт.

Очень важно с первых же дней радоваться тому, что внутри вас зарождается новая жизнь. Желанный ребенок всегда здоровее, крепче, радостнее смотрит на жизнь, увереннее себя чувствует, он доброжелателен к людям и жизни, настроен на победу. И все это потому, что мать с улыбкой приветствовала его первые толчки и с надеждой ждала его появления. Для женщины с доминантой здоровой беременности гораздо легче избавиться от вредных привычек, перестроить свой режим. Она может спокойно отказаться от чрезмерных развлечений, потому что теперь на первом месте для нее в иерархии жизненных ценностей здоровье и благополучие ее будущего ребенка.

Если, однако, женщина ведет себя до последних дней беременности как ни в чем не бывало, не собирается прекращать курение, развлечения, тусовки с выпивкой и обжорством, пренебрегает своим здоровьем – самое ужасное, что за это расплатится ребенок. Иногда такие больные дети страдают всю жизнь из-за преступного легкомыслия матерей.

Надеюсь, вы постараетесь с первых же дней беременности соблюдать гигиенические правила здоровья. Вы не представляете, насколько важны **первые** месяцы для формирования здорового и полноценного эмбриона! Начинать заботиться о здоровье будущей матери в конце беременности, когда плод уже практически сформирован, честно говоря, поздно. По мнению многих специалистов, даже отпуск был бы крайне желателен в самом начале беременности, это крайне важно именно для охраны здоровья и матери, и ребенка. Физиологами выдвигалось даже предложение о предоставлении беременной женщине в самом начале срока десятидневного отпуска для проведения полного обследования, однако пока это предложение не может быть, к сожалению, принято в масштабе всей страны по экономическим соображениям. Поэтому каждая женщина сама должна позаботиться об этом.

Проведенные в лаборатории возрастной физиологии и патологии под руководством проф. И. А. Аршавского опыты с кроликами показали, что экспериментально вызываемые неврозы у крольчих на ранних стадиях беременности приводили к тому, что потомство рождалось с серьезными дефектами конечностей, заячьей губой, пороками сердца и пр. Если же неврозы вызывались в поздней стадии беременности, то это приводило к рождению физиологически незрелых, ослабленных особей.

Именно **физиологическая незрелость**, как подчеркивалось в предисловии (см. отзыв И. А. Аршавского, мирового авторитета в области возрастной физиологии), является проблемой №1 для здоровья будущих поколений. В детстве такие физиологически незрелые дети часто болеют, хуже развиваются, много простужаются и более ослаблены, чем их более крепкие сверстники. Методы раннего физического развития и укрепления здоровья детей, предлагаемые энтузиастами Б.П. и Л. А. Никитиными, В. С. Скрипалевым («стадион в квар-

тире») и другими, способствуют преодолению отставания в развитии в первую очередь детей, родившихся физиологически незрелыми.

Когда ребенок уже зачат, нельзя изменить наследственные характеристики, но женщина может приложить максимум усилий для проведения здоровой беременности. Одним из самых существенных факторов является **психологический** климат в семье, где новая зарождающаяся жизнь приветствуется с радостью и надеждой. Если же во время беременности, особенно на ранних стадиях, в семье создается нервная, напряженная обстановка в связи с нежелательностью ребенка, трудной семейной обстановкой, скандалами, бытовыми проблемами, напряженностью и перегрузками, то возникает угроза выкидыша. При этом причины выкидыша отнюдь не всегда чисто физиологические. Скорей всего, это могут быть признаки эмоционального стресса. *«Беспокойство на гормональном уровне, испытанное в период внутриутробного развития, создало предпосылки для последующих проявлений беспокойства на психологическом уровне, начиная со второй половины первого года жизни ребенка»*, — отмечает А. И. Захаров в книге «Как предупредить отклонения в поведении ребенка».

Напоминаю, что нервная система – самое уязвимое место у современного человека! Будущая мать должна постараться приложить все усилия, чтобы охранять нервную систему своего ребенка с самого начала. А. И. Захаров отмечает следующее: *«Стресс и угроза выкидыша при беременности мальчиками отмечались в 2 раза чаще, чем при беременности девочками. Если учесть, что мальчиков, больных неврозами, в два раза больше, чем девочек, то это указывает на большую чувствительность мальчиков к стрессу вообще и их относительно меньшую биологическую выносливость»*. Очень многие женщины мечтают родить мальчика. Тем важнее мобилизация на положительные эмоции, радостное ожидание, преодоление страха. А. И. Захаров подчеркивает, что *«отрицательное отношение к беременности и несоответствие пола ребенка ожидаемому родителями встречалось в 68% случаев и часто имело последствием заболевание детей неврозом страха. Таким образом, невроз страха в большей степени, чем остальные неврозы, является откликом на нежелательность детей и патологию их вынашивания»*.

В первые три месяца беременности нельзя резко нарушать жизненные привычки, постепенные изменения должны быть направлены на оздоровление своего организма. Постарайтесь внимательнее прислушиваться к себе и делать то, что диктует ваше тело. Например, токсикоз (с точки зрения натуропатии) – первый сигнал протеста организма против нездоровой диеты, лекарств, алкоголя, сигарет, консервов. Беременной женщине, сознательно относящейся к новой жизни, зреющей в ней, следует постоянно помнить, что формирующийся эмбрион исключительно чувствителен к химикатам и вредным веществам именно в первые три месяца после зачатия.

В последние годы доказано пагубное влияние рентгеновского и радиационного облучения на плод. Так что не увлекайтесь исследованиями! Рентгеновское исследование следует делать только при крайней необходимости и в третьем квартале беременности, как можно ближе к сроку родов.

В первые месяцы беременности особенно важна психическая обстановка, окружающая женщину, т.к. любые нервные потрясения, нервные перегрузки, неуравновешенное состояние представляют собой серьезные стрессовые ситуации. Мужу и всем близким особенно надо учесть, что в этот ответственный период женщина более чувствительна к неподходящему тону, она может испытывать определенные эмоциональные затруднения. Ее всячески надо ограждать от неприятных и тяжелых переживаний.

Самое главное для беременной – это преодоление страха. По большей части страх является следствием того, что женщина, впервые собирающаяся рожать, прислушивается помимо воли к рассказам, на которые так охочи досужие кумушки. Страх приносит

не только неприятные психические переживания, но может и физически наносить серьезный вред организму. Недаром знаменитый этолог (один из основателей науки о поведении животных) Конрад Лоренц писал: *«Страх во всех видах является, безусловно, важнейшим фактором, подрывающим здоровье современного человека, причиняющим ему повышенное артериальное давление, сморщенные почки, ранние инфаркты и другие столь же „прекрасные“ переживания»* (Конрад Лоренц *«Восемь смертных грехов человечества»*).

Знание истинных фактов и уверенность в своих разумных действиях, правильная психофизическая подготовка к родам позволяют современной женщине преодолеть страх, почувствовать уверенность в своих силах, осознать, что она делает все, что необходимо, чтобы обеспечить малышу наилучший старт в жизни. Необоснованные страхи как следствие незнания и неопытности можно и нужно преодолеть, мои милые женщины! **Время беременности – время учебы:** читайте, размышляйте, занимайтесь, работайте над собой, готовьтесь к своей новой профессии. Поверьте, **работа мамой – это на всю жизнь, до последнего вашего вдоха!**

Исследования состояния женщин во время процесса родов показали, что у неподготовленных женщин вследствие страха, обладающего парализующей силой, замедляется и затрудняется сам процесс родов, т.к. специфические мускулы, которые заранее не были натренированы на расслабление в нужный момент, сжимаются и не дают ребенку свободно выйти наружу, как бы «заталкивают» его обратно (д-р Рид, цит. по книге М. Брэди). Вот почему так важно **заранее** научиться расслаблять и напрягать нужные мускулы. Постарайтесь овладеть расслаблением и аутотренингом, тренируйтесь, чтобы довести аутотренинг до автоматизма. Прежде всего это поможет вам избавиться от страха.

Современные женщины так увлеклись эмансипацией, что совершенно забыли ту великую истину, что материнство и отцовство – замечательные профессии. И в ней тоже есть Мастера своего дела. Для того чтобы быть достойной матерью в наше сложное и стремительно меняющееся время, необходимо много знать и многому учиться.

Важней всего для беременной женщины – положительная установка, внутренний наказ, задание на вынашивание и рождение здорового ребенка. Радостное ожидание нового человека, доброжелательный климат в семье – вот что нужно беременной женщине, если честно, пожалуй, не меньше, чем соки, фрукты и витамины. Спокойствие, уравновешенность, бодрость и оптимизм самой женщины и благожелательная поддержка ее близких, в первую очередь мужа, позволяют обеспечить будущему ребенку наилучшие условия развития.

Если женщина нервничает, устала, возбуждена, хорошо лишний раз отдохнуть, полежать. А, может, больше по душе пройтись по парку, послушать успокаивающую музыку, посмотреть на красивый закат, посмеяться над шутками М. Жванецкого. Вообще надо стараться в период беременности использовать любые средства, чтобы хоть как-то облегчить себе жизнь, научиться снимать напряжение и усталость, не прибегая к лекарствам, особенно психотропным. Неоценимую помощь здесь могут оказать расслабление, медитация, ауто-тренинг. Умение заставить себя успокоиться, расслабиться, создать себе оптимистический заряд жизненно необходимо именно в этот серьезный период.

Психическая саморегуляция особенно важна в период подготовки к родам и во время самого процесса родов. Украинский институт усовершенствования врачей с целью обезболивания родов в комплекс ранней дородовой подготовки включил комплекс аутогенной тренировки. *«Эффект был потрясающим: из 180 родов 178 прошли совершенно безболезненно»* (Н. А. Агаджанян, А. Ю. Катков *«Резервы нашего организма»*).

Мобилизуйте всю свою волю на Веру, Надежду и Любовь к этому будущему. Постарайтесь постоянно быть на одной волне: разговаривайте со своим малышом (не обязательно вслух), гладьте его, успокаивайте, если он слишком «брыкается». Если семья заинтересована

в том, чтобы она была единым целым и в будущем, то так же должен относиться к ребенку и муж.

Если родители не хотят нежелательных проявлений ревности и соперничества со стороны старших детей, те должны знать **заранее** о том, что семья готовится к приему нового члена, они должны охранять и заботиться о матери во время ее беременности. Замечательно, если мать позволяет погладить ее живот, особенно, когда уже чувствуется, как ребенок толкается внутри. **Заранее** приучайте старшего ребенка к заботе и вниманию к будущему малышу. Это является не только профилактикой невротических реакций при «неожиданном» появлении соперника, но и одной из самых эффективных форм подлинного полового воспитания, когда девочка с детства осознает свое предназначение для продолжения рода, а мальчик – свою ответственность перед женщиной. Мудрые родители стараются, чтобы старшие дети и члены семьи участвовали в процессе расширения семьи, культивируя заботу, любовь и внимание к новому ее члену.

Десять заповедей здоровья будущей матери

«Будущая мать должна помнить, что рождение ребенка – естественный, нормальный процесс, для которого ее организм будет прекрасно подготовлен, если она будет правильно выполнять свои обязанности по отношению к нему и тем самым – по отношению к своему будущему ребенку. Если женщина свою часть работы сделает хорошо, Природа сделает остальное и таким образом обеспечит безопасные и легкие роды».

Маргарет Брэди

«Как легко родить здорового ребенка»

1. **Доминанта здоровой беременности** – положительный эмоциональный настрой на здоровую беременность, благополучные легкие роды и рождение крепкого, физиологически зрелого ребенка.
2. Создание по возможности **благоприятных условий** для рождения ребенка: психологических, эмоциональных, социальных, физических и экологических.
3. Употребление **натуральной пищи с максимальным насыщением витаминами, микроэлементами, минеральными солями**: соки, фрукты, овощи, цельные крупы и хлебобулочные изделия из нерафинированной муки, орехи, мед, молочнокислые продукты, яйца, мясо, рыба, свежая и сухая зелень, бобовые и пр., цветочная пыльца, маточное молочко. Стремление максимально **избегать вредной для женщины и ее будущего ребенка пищи**: соль, рафинированный сахар, копчености, солености, маринады, консервы, безалкогольные напитки, продукты, содержащие консерванты и химические красители, изделия из рафинированной муки, рафинированные жиры.
4. Будущая мать старается **добиваться регулярной и эффективной работы всех органов выделения** (кожа, легкие, печень, почки, кишечник), очищающих ее организм от продуктов метаболизма без лекарств.
5. Будущая мать старается **избегать вредных привычек**: алкоголя, курения, наркотиков, пассивного курения (как минимум за год до зачатия).
6. Будущая мать старается **активно пользоваться естественными друзьями человека**: солнцем, воздухом, водой в разумных количествах. Здоровый сон, здоровая одежда, обувь.
7. **Ежедневная физическая активность** будущей матери; ходьба, посильная гимнастика для беременных, массаж и самомассаж для лучшей психофизической подготовки к легким, мягким родам.
8. **Занятия аутотренингом и медитацией** для обучения умению расслабляться, что особенно необходимо в процессе родов. Обучение навыкам снятия стрессов и умению полноценно отдыхать.
9. **Пренатальное воспитание ребенка**: медитация, аутотренинг, внутреннее общение с ребенком, рисование в состоянии медитации, пение ему песенок и чтение детских стихов, слушание умиротворяющей классической музыки, наслаждение классической живописью, общение с Природой, обеспечение спокойной домашней обстановки и пр.
10. **Участие мужа**: забота, помощь, внимание, каждодневное общение с беременной женой, разговоры с будущим ребенком, совместные прогулки и совместный отдых на свежем воздухе, обучение мужа приемам массажа и помощи беременной жене, совместная психофизическая подготовка к естественным, мягким родам; участие мужа (по возможности)

в процессе родов; импринтинг (первое запечатление новорожденного) включает механизм безоговорочной любви у отца.

Периодизация беременности

Ура! Тест показал, что вы ждете ребенка. Что вам необходимо знать о сроках? В среднем беременность продолжается 270 дней; это соответствует 10 лунным месяцам (по 28 дней) или 40 неделям. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, срок беременности определяется в днях или неделях, начиная с первого дня последней менструации. Обычно весь период беременности делят на три триместра. Далее идут роды и четвертый триместр – первые три ответственных и важных месяца жизни новорожденного.

Первый триместр

В течение первого триместра, первых трех месяцев беременности, организм матери бурно реагирует на резкое повышение уровней эстрогена и прогестерона (гормонов яичников, коркового вещества надпочечников и плаценты). В частности, в моче и крови беременной женщины содержатся гормоны, которые выделяются только во время беременности. В настоящее время существуют лабораторные тесты (т.н. тест «на мышек»), позволяющие определить наличие специфического гормона (хорионического гонадотропина), выделяемого плацентой, что позволяет в 98% случаев подтвердить факт беременности. Сам по себе факт задержки (даже длительной) менструаций не является точным признаком начала беременности. Задержка менструаций может быть следствием резкой перемены привычек питания (у веганов и сыроедов), изменения климата, нервного стресса, тяжелой болезни, раннего климакса и пр. Прием противозачаточных таблеток и пластырей также может нарушать цикл.

Если наряду с отсутствием менструаций у женщины по утрам появляется ощущение тошноты и даже рвота, то вероятность диагностики беременности усиливается. Сейчас появились специальные тесты, которые позволяют женщине самой определить беременность на самых ранних сроках. Обязательно проверьте себя. Во всех случаях **консультация с врачом обязательна**. Около половины беременных женщин испытывают явления раннего токсикоза в связи с тем, что организм не сразу приспосабливается к новому состоянию. Ниже мы расскажем, как можно справиться с этими неприятными симптомами без применения медикаментозных средств.

Одним из дополнительных симптомов является учащенная потребность в мочеиспускании вследствие гормональной перестройки организма. Усиливаются также влагалищные выделения вскоре после пропуска менструаций: они становятся светлее, более густые, вязкие и клейкие. При первых же изменениях выделений надо немедленно обратиться к врачу, т.к. эти выделения могут быть симптомом начавшегося воспалительного процесса. Если врач удостоверит, что воспаления нет, попробуйте подмываться процеженной сывороткой из-под молока и кефира, т.к. там содержится близкая по составу молочнокислая бактерия.

Одним из самых точных методов определения беременности является проверка ректальной температуры (в заднем проходе). Если температура держится выше 37 градусов дольше 14 дней, то сомневаться в наступлении беременности практически не приходится.

Безусловно, необходимо при первых же симптомах, в большой вероятности показывающих возникновение беременности, обратиться к врачу. Первый триместр – очень ответственное время для будущего младенца, поэтому женщина ни в коем случае не должна доводить себя до изнеможения. Не стоит ей доказывать всем и себе в первую очередь, будто бы ничего не случилось. Это не так! Случилось **великое событие** в жизни женщины и ее семьи! И все близкие должны относиться к ней с нежностью и благоговением.

Если бы женщины в этот ответственный период имели отпуск (как настаивают физиологи), это очень благотворно сказалось бы на здоровье всего следующего поколения. А то им приходится надрываться в горячих цехах, таскать тяжести, дышать каменноугольными смолами при укладке асфальта, сидеть, сгорбившись, за монитором компьютера, по 8 часов. Да мало ли работ, недопустимо опасных для женщин любого возраста, а тем более для беременных.

Все женщины должны знать, что теперь врач женской консультации имеет право дать беременной женщине справку, подтверждающую ее право на более легкий труд, а администрация обязана предоставить ей таковой. Вот почему женщинам, работающим на вредном

производстве, необходимо как можно раньше встать на учет и зафиксировать свою беременность у врача.

С самого начала беременности женщина должна настаивать на том, чтобы ее сняли с опасной и вредной работы. Необходимо помнить, что формирующийся эмбрион исключительно чувствителен к химическим и другим экологически вредным воздействиям. Экологически опасная ситуация, вредное производство, перегрузки, стрессы, лекарства, алкоголь, курение, кофе в первый триместр могут принести особенно большой вред именно на ранних сроках беременности. Мои милые женщины, постарайтесь внимательно прислушиваться к своему изменяющемуся телу и не меняйте слишком резко образ жизни, но обязательно исключите все вредные привычки, мешающие полноценному развитию младенца! **Берегите себя и ребенка!**

Постарайтесь избегать чрезмерной жары: солнцепека, бани, сауны, горячей ванны, поскольку резкий подскок материнской температуры может вредно подействовать на развивающуюся нервную систему ребенка. Если уж вам так не терпится пойти в баню, то максимум времени в парной – это 5 минут, т.к. именно в течение этого времени поднимается температура внутри материнского организма. Особенно рискованно посещение бани или прием горячей ванны при склонности к выкидышам.

Правда, Природа так мудро устроена, что она охраняет младенца в чреве матери, и выкидыша при резком повышении температуры не случится. Но могут произойти крайне опасные для здоровья, и в особенности полноценной работы мозга и нервной системы ребенка, осложнения, которые крайне нежелательны. Сильное потоотделение, вызванное баней, также может нарушить биохимическое равновесие в развивающемся организме.

Второй триместр

Большинство женщин в этот период уже вполне наслаждаются своим положением. Ребенок и мать приспособились друг к другу, ранний токсикоз по большей части прошел. Женщина уже округляется, чувство усталости и недомоганий (при условии, что она соблюдает гигиенические правила здоровья) проходит. Физические упражнения, напряжение-расслабление и аутотренинг в совокупности с дружелюбной, ласковой, умиротворенной обстановкой в доме позволяют ей с радостью и удовлетворением готовиться к приему новой жизни. Физические упражнения необходимы не столько для контроля над весом, сколько для укрепления и эластичности мышц, улучшения обмена веществ и подготовки женщины к процессу родов. Во время второго триместра начинает расти не только живот, но и округляются предплечья, плечи, бедра – короче, все тело набирает вес. Если женщина ест здоровую витаминизированную пищу с высокой биологической ценностью, если она не употребляет высококалорийные, вредные для ребенка продукты и достаточно двигается, она может не слишком расстраиваться, если вес увеличивается (но не больше 1—1,5 кг в месяц). Обычно излишний вес исчезает приблизительно через год после родов. Можно рассматривать увеличение веса (в разумных пределах!) как резерв, один из естественных путей, которыми Природа защищает юные ростки будущего.

К этому времени женщине лучше постараться как следует разработать свои мышцы, потому что через шесть месяцев ей предстоит быстро увеличивающаяся нагрузка. При этом упражнения не рекомендуется делать на голодный желудок; лучше всего поесть что-нибудь легкое, быстро дающее наибольшую энергию: пропаренный и промытый изюм и другие сухофрукты, стакан сока, воду с медом и лимонным соком, йогурт, сухое печенье.

К концу четвертого месяца наступает **Великий Миг**, когда женщина впервые чувствует **шевеление плода** (18—20-я неделя). У одних это происходит раньше, у других – позже. Замечательно, если радость будущей матери разделят все члены семьи! Постепенно движения становятся настолько активными, что их можно видеть и чувствовать, если положить руку на живот. Учтите: **чем более активно двигается ребенок, тем лучше он развивается.**

Исследования в лаборатории проф. И. А. Аршавского показали, что шевеление плода – это та самая внутренняя физкультура, которая позволяет ему развиваться физически и созревать физиологически. А шевелится ребенок, зарабатывая себе «кусочек хлеба» тогда, когда у матери активные физические нагрузки и малокалорийное питание. Через 1,5—2 часа после завтрака ребенок «отдыхает» и делает всего 3—4 шевеления в 20—25 мин. А если мать пропускала еду и энергично ходит пешком, ребенок «брыкается» в 10—12 раз больше. При активном шевелении через плаценту проходит больше крови. При избыточном питании и отсутствии физических нагрузок у ребенка не возникает потребности шевелиться, в результате – лишний вес и физиологическая незрелость.

На пятом месяце врач уже может прослушать сердцебиение младенца, а на седьмом месяце это сердцебиение может уже прослушать муж или старший ребенок. Звук глухой, как будто сквозь подушку, скорость 120—160 ударов в минуту, почти вдвое быстрее пульса взрослого человека.

Иногда уже можно прощупать (только очень осторожно!) ножку или головку. Ребенок растет и развивается. В это время не следует делать много упражнений на спине, поскольку в таком положении вся тяжесть матки давит на вены, что может помешать полноценному кровообращению у матери и, главное, у ребенка. Не рекомендуется долго стоять и, главное, не поднимать тяжести.

Третий триместр

Многие женщины к этому времени уже немного устают от своего бремени. Им уже хочется скорей прижать ребенка к сердцу. Но главное – сосредоточить все силы на активной психофизической подготовке к родам. Упражнений теперь меньше, но мы упорно делаем те, которые облегчат процесс родов. Женщина готовит душу, ум и тело к величайшему моменту в своей жизни, и этот момент всегда таинственен и незабываем, даже если у нее десять детей.

На девятом месяце головка плода (в норме, если ребенок лежит головкой вниз) опускается в малый таз, и размеры живота кажутся меньшими. Бывают сложные случаи: ягодичное предлежание и пр., вот почему надо **постоянно** быть в контакте с врачом, чтобы вовремя выявить осложнения. При первой беременности живот опускается за 3 недели до родов, при последующих – только в начале родов и проявляется легкими болями. Женщине становится легче дышать, но появляется чувство надавливания на тазовую область, затрудняется ходьба, учащается мочеиспускание. В этот период разумная женщина уже не путешествует, старается не ходить одна, **заранее** готовит документы и чемоданчик со всем необходимым, чтобы в любой момент без задержки отправиться в роддом. Если же вы решили рожать дома, то все приготовления должны быть сделаны заранее и договоренность с акушеркой, которая будет принимать роды, должна быть очень четкой.

Таблица для вычисления срока родов (по Келлеру)

(28 дней после первого дня последней менструации)

Н. М. Янв.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Окт.	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 7 9 Ноябрь
Н. М. Февр.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27
С.Р. Ноябрь.	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 2 4 6 Декабрь
Н. М. Март	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Дек.	8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 7 Январь
Н. М. Апр.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29
С. Р. Янв.	8 10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 Февраль
Н. М. Май	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Февр.	7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 1 3 5 7 9 Март
Н. М. Июнь	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29
С. Р. Март	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 7 Апрель
Н. М. Июль	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Апр.	9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31 3 5 7 9 Май
Н. М. Авг.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Май	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 7 9 Июнь
Н. М. Сент.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29
С. Р. Июль	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 2 4 6 8 Июль
Н. М. Окт.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Июль	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 7 9 Август
Н. М. Нояб.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29
С. Р. Авг.	10 12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 1 3 5 7 Сентябрь
Н. М. Дек.	1 3 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 31
С. Р. Сент.	10 11 13 15 17 19 21 23 25 27 29 1 3 5 7 9 Октябрь

Н. М. – начало последней менструации; **С. Р.** – срок родов.

Цит. по Э. Кэпрару, Г. Кэпрару «Мать и дитя».



ФОТО РЕБЕНКА ПЕРЕД РОЖДЕНИЕМ

Письмо шестое. тайная жизнь еще не рожденного ребенка

Когда издавалось первое издание «Писем к будущей матери», еще не было безграничных возможностей Интернета. Сейчас на видеохостинге youtube.com можно посмотреть фильм BBC «Обыкновенное чудо. Беременность и роды» Очень советую! На самом деле просто дух захватывает от этого необыкновенного чуда длиной в 9 месяцев! Развитие ребенка от слияния двух микроскопических клеток до полностью сформировавшегося миниатюрного человеческого существа, активного, энергичного, барахтающегося или умиротворенно плавающего в жидкой пренатальной среде и чувствующего себя в полной безопасности, – одна из величайших **тайн Жизни**. Его развитие идет гигантскими темпами. На 12-й неделе плод достигает всего 9 см, на 20-й – 20 см, на 28-й неделе – 35 см. Это начало жизни; если ребенок рождается преждевременно, его уже можно выводить. На 40-й неделе от макушки до пят его рост составляет в среднем около 50 см.

К третьему месяцу внутриутробного развития у еще не рожденного ребенка развиваются все системы, необходимые для жизнеобеспечения после родов. Остальные шесть месяцев эти системы созревают и учатся работать совместно под руководством главного компьютера, управляющего жизнедеятельностью человека – его мозга. К концу беременности у ребенка даже появляются подкожные жировые отложения, обеспечивающие ему сохранение тепла.

Хотя кажется, что именно во время третьего триместра ребенок растет быстрее всего, на самом деле это обманчивое впечатление. По сути, первый месяц беременности – самый активный, т.к. в это время рост плода увеличивается в 10 000 раз. На втором месяце только в 74 раза. В последние месяцы скорость развития снижается до 0,3. В среднем вес ребенка после рождения колеблется от 3 до 3,5 кг, при этом мальчики рождаются чуть тяжелее, чем девочки.

Конечно, есть множество факторов, влияющих на вес ребенка: социоэкономический статус матери (и тем самым качество ее питания), расовые признаки, рост и вес родителей, количество детей, рожденных прежде, физическая активность матери, даже предрасположение к крупным детям – все имеет значение.

Еще не родился, но уже живой!

Самое поразительное — это тот неоспоримый, доказанный наукой факт, что **еще не рожденный ребенок, находящийся в непроглядной темноте чрева матери, уже обладает чувством прикосновения, слышит, реагирует на боль, давление, громкие звуки, он сосет палец, глотает, даже улыбается!** Современные секреты фотографии позволяют увидеть это! Обязательно полюбуйте, в Интернете есть масса таких волшебных снимков.

Еще древние целители хорошо знали, что не только у новорожденного, но даже у еще не родившегося ребенка имеется четкое **сознание**, но только сейчас чудеса медицинской техники позволили изучить тайную жизнь младенца до рождения.

Выяснилось, что младенец может чувствовать, понимать свои чувства, переводить свои ощущения в эмоции — и все это на гораздо более ранних стадиях внутриутробного развития. Исследования показали, что к 5-й неделе эмбрион уже развивает большое разнообразие рефлекторных действий: может двигать руками и туловищем, выражая свои удовольствия и неудовольствия кивками и гримасами. К 4-му месяцу у него уже развивается мимика: он может улыбаться, хмуриться, гримасничать. Еще через 4—8 недель он уже реагирует на любое прикосновение. Вот почему так важно матери и близким гладить живот, чтобы ребенок воспринимал ласку. С 16-ти недель у младенца развивается чувствительность к свету: его беспокоит свет, направленный прямо на живот матери. Исследования нервной системы подтвердили, что между 28 и 30 неделями у ребенка развиваются проводящие пути, которые передают сигналы от мозга к различным частям тела. В то же время кора головного мозга становится уже достаточно зрелой, чтобы поддерживать сознание.

Первые толчки ребенка — чисто рефлекторного характера, но чем ближе к «боевой готовности» он находится, тем явственнее толчки могут быть сигналом неудовольствия. Ребенок может переменить положение, если на него, например, сильно нажал рукой врач при осмотре. Когда для того, чтобы исследовать околоплодную жидкость внутри плаценты, врач вводит небольшую иглу через стенку матки, ребенок активно двигается, т.к. ему это неприятно. Самый любимый для него звук — это сердцебиение матери.

Представьте себе, что когда новорожденным в качестве эксперимента в одной из клиник ставили запись медленного, ровного сердцебиения, эти дети были спокойнее, лучше ели и выражали явное удовольствие. Молодые матери могут применить на практике результаты этого эксперимента. Если повесить мягко тикающие часы около детской кровати; это замечательно успокаивает малыша.

На одной международной конференции по изучению детей исследователи Пеннетон и де Каспер из университета Северной Каролины продемонстрировали, что через 1—3 дня после рождения грудные младенцы предпочитали звуки сердцебиения матери, к которым они привыкли до рождения, чужим мужским голосам, а голос матери они четко выделяли из всех других женских голосов. Ученые также обнаружили, что новорожденные предпочитают слушать детские стишки, которые мать читала им вслух во время беременности, чем стихи, которые она никогда не читала.

Это означает, что дети обучаются специфическим звукам еще до рождения, куда включаются не только речевые характеристики, но также элементы материнского голоса и неречевые звуки, например, биение сердца матери. Эта работа поддерживает пренатальную гипотезу, согласно которой усиленные последствия определенных постнатальных событий являются функцией аналогичных событий, испытываемых до рождения, и показывает, что новорожденный помнит пренатальные события.

Известный психиатр Станислав Грофф предполагает, что еще не рожденный ребенок воспринимает такие затруднения во время беременности, как хроническая тревожность,

напряженность и эмоциональный стресс матери, и эти пренатальные впечатления переходят на уровень подсознания. Если будущая мать учится снимать стрессы и напряжение, а ее близкие стараются охранять женщину от перегрузок, в том числе и эмоциональных, эти профилактические меры позволяют свести к минимуму отрицательное воздействие стрессов матери на психическое состояние еще не рожденного ребенка.

Именно в связи с тем, что ребенок в материнском чреве не только развивается физически, но и уже является чувствующим и эмоционально реагирующим существом, важен эмоциональный климат в семье. Вот почему так важны умиротворение, доброжелательность, терпение и радостное ожидание нового человека. Женщина, которая разговаривает со своим будущим ребенком, читает ему стихи, слушает свою любимую классическую музыку, постоянно настроена на одну эмоциональную волну со своим малышом. Она всегда помнит, что **мать и дитя** представляют собой **симбиоз** – единое, взаимозависимое целое, и это обеспечивает ребенку наилучший эмоционально благополучный старт в жизни.

В первые месяцы беременности вследствие гормональных изменений резко (иногда без видимых причин) меняется настроение женщины: ей хочется плакать или смеяться без всякого повода. Эту эмоциональную чувствительность беременной женщины приходится учитывать и с ней необходимо считаться близким людям.

Родные и близкие беременной женщины! Постарайтесь быть с ней ласковыми, нежными, не обращайте внимания на капризы, утешьте, если она неожиданно всплакнет. А вы, моя милая будущая мама, учитесь переключаться на положительные эмоции: вспомните смешной анекдот, послушайте веселую музыку, приготовьте что-нибудь вкусненькое, пойдите погулять в ближайший парк, примите теплую ванну с ароматическими маслами. Да мало ли есть чего радостного в жизни, что отвлечет вас от неприятных мыслей. Воспринимайте это как полезную тренировку перед будущими неожиданными перепадами настроения у ребенка, которого придется отвлекать и развлекать. Поймите: эти эмоциональные вихри коротки. И неплохо было бы уже сейчас научиться держать себя в руках, пока они не пройдут.

Многие специалисты подчеркивают, что эмоциональному состоянию, психическому здоровью женщины во время беременности следует уделять столько же внимания, сколько физическому. Внимание к эмоциональным проблемам беременной женщины крайне важно для эмоционального благополучия будущего ребенка.

Исследования д-ра Скотта (США) показали, что психологические осложнения и межличностные конфликты, вызывающие стрессовые состояния у беременных женщин, могут вызывать синдром психической отсталости и резкое ослабление здоровья будущего ребенка.

В настоящее время во всем мире широко обсуждаются проблемы, связанные с пренатальной и постнатальной психологией. Существует Международная Ассоциация; проводятся международные конгрессы. Вот что рассказывает одна из акушеров, Кэндейс Филдс, использующая самые современные знания о сознании еще не рожденных детей. В рамках своей работы с беременными она, естественно, обсуждает эти знания с будущими матерями для того, чтобы культивировать у них сознание радости и уважения к тому необыкновенному периоду в их жизни, каким являются беременность и роды.

*«Моя каждодневная работа с беременными и рожаящими женщинами убедила меня в том, что эмоциональная связь будущей матери и ее ребенка совершенно реальна. И я иду пути сделать ее для матери положительной, радостной и реальной. Я пытаюсь учить матерей анализировать характер ребенка, когда он находится еще в их чреве. Я объясняю им, что этот ребенок уже реальное, **живое** существо и, с моей точки зрения, установление тесной эмоциональной связи с будущим ребенком – самая существенная часть пренатальной заботы о матери и ребенке. Мы слушаем музыку, играем, радуемся, прислушиваемся к своим будущим детям. Я стараюсь сделать все, что в моих силах, чтобы убе-*

*дить их, что роды – это **естественный** процесс. У матерей есть внутренняя интуиция и инстинктивное умение правильно рожать. Главное – это всячески укрепить эмоциональную связь между матерью и ее будущим малышом. Беременность и роды можно сравнить с марафоном. Ведь на старте бегун настраивается на победу. Так же должна настроиться на победу беременная женщина. Задача тех, кто о ней заботится, всячески поддерживать ее в этом».*

Многие современные психологи считают, что жизнь – это континуум, который начинается не (как обычно считается) с рождения, а с зачатия (собственно именно так считает китайская философия). Следовательно, то, что человек испытывает в процессе внутриутробного развития, окажет существенное влияние на его физическое и психологическое развитие.

Исследования по пре- и постнатальной психологии показали, что музыка оказывает колоссальное стимулирующее влияние на познавательное, эмоциональное и психомоторное развитие как еще не рожденного, так и новорожденного ребенка. Если беременная женщина с наслаждением слушает нежную (лучше всего классическую) музыку, то это каким-то таинственным образом действует на плод. После рождения дети активнее реагируют на ту музыку, которую они уже «слышали» до рождения. В некоторых странах уже продаются специальные кассеты с записями колыбельных Моцарта, Брамса, народной музыки и пр., и текстами, рассчитанными именно на то, чтобы их слушали беременные женщины.

Используйте современные достижения техники: вы всегда можете носить с собой легкий плеер, да и выбор музыкальных кассет огромен. Только старайтесь слушать спокойную, душевную, умиротворяющую музыку. Даже если мать и не слишком большая поклонница классической музыки, все равно музыка Вивальди, Баха, Телемана, Моцарта вводит ее в состояние, близкое к гипнотическому трансу. Во время прослушивания происходит более глубинное общение с будущим малышом на уровне подсознания.

У нас, в России существуют центры пренатального развития, где есть специалисты, занимающиеся работой с еще не рожденными детьми и их матерями. На занятиях будущие матери рисуют в состоянии медитации, обучаются расслаблению под классическую музыку, поют своим детям специальные колыбельные песенки, плавают, занимаются йогой и т. д.

Вряд ли стоит ставить себе цель воспитывать будущих гениев, но укреплять эмоциональные контакты с ребенком и друг с другом – это, безусловно, гораздо важнее. А потом эти женщины приходят со своими малышами, и занятия продолжают. Это просто замечательно! Но если у вас нет возможности посещать такой центр, не забывайте, что и вы сами не лыком шиты (раз вы читаете эту книгу!). Вы сами очень много можете сделать для своего будущего ребенка. Читайте ему Пушкина, слушайте Моцарта, пойте колыбельные (это искусство, которому нужно учиться заранее), ходите на выставки, концерты классической музыки, в театры, музеи – все это очень важные аспекты взаимодействия матери (и отца!) со своим будущим ребенком.

Если в вашем городе нет музеев, смотрите красивые художественные альбомы. В Интернете сейчас можно посмотреть экспозиции любых музеев мира. Я специально выбрала несколько картин «Мадонны с младенцами» всех времен и народов, чтобы ваша душа порадовалась (я использовала ссылку https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Madonna_and_Child, которую мне любезно предоставил Александр Минц. Полубуйтесь сами. Удовольствие несказанное!

А главное, пока еще цела Природа, наслаждайтесь красотой парков, лесов и полей. Ведь вам надо много гулять, заведите себе новое правило «смотреть» закаты: красота неопишуемая и неповторимая, а в современных городских каменных джунглях живая Природа, увы, почти не видна. Разглядывайте цветы, рисуйте, вяжите, вышивайте. Не гонитесь за банальными развлечениями. Тайна, которая зреет внутри вас, требует внутренней тишины

и сосредоточенности. Главное, **делайте** хоть что-то для **Души**, тогда и ваш ребенок приобщится к этой вечной красоте.

Акушер-гинеколог Рене де Карр из Калифорнии даже организовал Пренатальный университет, где проводятся специальные занятия с беременными женщинами, цель которых – помочь еще не рожденным детям стимулировать их мозг. Он утверждает, что плод не просто прислушивается к доносящимся к нему из внешнего мира звукам, но и активно реагирует на эти звуки. Он, в частности, разработал т.н. «игру в толчки». Когда ребенок брыкается, отец или мать наклоняются к животу и говорят: *«Умница, толкайся еще, хороший ребенок»* или что-то вроде этого. Кто вам мешает устроить себе такой бесплатный университет дома?

В мире существует около десятка различных программ образования еще не рожденного ребенка. Даже разработаны специальные пояса для беременных, в которые вмонтированы пленки с записями, которые, по утверждению изобретателей, дают возможность рожать «эмоционально уравновешенных детей с высоким уровнем коэффициента интеллектуального развития».

Ну нет у нас пока таких поясов! Ну и что, подумаешь! Разве трудно прикрепить плеер с кассетой, на которой записаны сонаты Моцарта, «Времена года» Вивальди, песни «Биттлз» к поясу на своем округлившемся животике! Главное, чтобы музыка услаждала вашу душу, грела сердце и радовала вас и вашего малыша.

Сюзан Лудингтон-Хоз, директор Ассоциации стимулирования образования младенцев в книге «Как иметь более умного ребенка» подчеркивает: *«Хотя нельзя пока считать полностью доказанным, что специальные пренатальные занятия улучшают интеллект ребенка, бесспорно, однако, что эти занятия значительно укрепляют эмоциональную связь матери и отца (если он принимает в них участие) с ребенком»*. Такие дети более активны, они улыбаются, садятся, начинают ходить и говорить раньше, у них более глубокие узы любви с родителями. Доказано, что новорожденные приносят в мир с собой некоторые впечатления о своей тайной жизни до рождения. Одна из целей психологов, исследующих тайную жизнь еще не рожденных младенцев, – найти методы проверки нарушения работы мозга в период внутриутробного развития.

Каковы бы ни были жизненные обстоятельства, домашние дразги, отсутствие денег, каков бы ни был наш тяжелый быт, все-таки, **будущие мамы, прошу вас, пожалуйста, выкраивайте каждый день хоть несколько минут для Души!** Найдите время подумать о Боге, Добре, Красоте. Постарайтесь послушать красивую музыку, доставить себе эмоциональное удовольствие, порадоваться какому-нибудь пустяку: красивому облаку, детской улыбке, смешному котенку. Любая радостная и добрая минута, греющая вашу душу, многократно усилится и станет частью существа вашего будущего ребенка.

Пять минут заботы во время беременности воздадутся сторицей вашему ребенку в течение всей его жизни: разговаривайте с ним, посылайте ему ваше тепло, вашу улыбку, вашу нежность. Представляйте себе его, как он растет в вашем гостеприимном доме. Вот у него впервые забилося сердце: пожелайте ему крепкого и выносливого сердца. Вот он толкается: *«Смотри, у меня уже есть ножки и ручки»*. В ответ пожелайте ему, чтобы ноги его держали крепко на земле и руки были умелыми.

Каждый день хоть пять минут занимайтесь «визуализацией». Что значит этот научный термин? Да очень просто. Вы концентрируете все свое внимание и мысленно представляете себе своего ребенка. Вы разговариваете с ним, сосредоточиваете на нем все свои мысли, всю свою любовь и нежность. Этот тайный диалог идет на самом деле все время – обмен чувствами и ощущениями. Просто мы в силу своего неумения сосредоточиться не можем это почувствовать как следует. Но если будущая мать ежедневно думает о своем ребенке, прислушивается к нему, проникает мысленно в его тайную жизнь, концентрирует на нем все свое внимание, тренирует свое воображение, разговаривает с ним, передает ему свое тепло,

ласку и нежность, то она создает глубочайшие эмоциональные взаимоотношения со своим будущим ребенком, устанавливая с ним пренатальные узы любви.

Имеется колоссальное количество доказательств того, что эмоциональная жизнь матери сильно влияет на плод. *«Это совершенно точно: эмоции беременной женщины в форме химических элементов и гормонов посылаются к нему через кровообращение матери, через плаценту в кровообращение плода»* (Эшли Монтэгю).

Беременная женщина должна понять удивительный факт: **плод – это активная личность**. *«Это совсем не инертный пассажир, плод в значительной степени командует беременностью. Именно плод гарантирует успех эндокринной системы в процессе беременности и вызывает многочисленные изменения в физиологии материнского организма, чтобы приспособить его в качестве подходящего для себя дома. Именно плод решает, как ему лучше лежать и каким образом выходить на свет. Даже в процессе родов плод не является полностью пассивным. Не правы те, механически относящиеся к родам, профессионалы, которые сравнивали рождение ребенка с пастой, которую выдавливают из тюбика, или пробкой, которая вылетает из бутылки с шампанским»* (Альберт В. Лили «Плод – это личность»).

Воспитание ребенка во время беременности

Сондра Рэй в книге «Идеальное рождение» советует: *«Прикасайтесь к своему животу и говорите: Детка, слушай очень внимательно. Я, твоя мать, говорю тебе: иди путем красоты, божественности и правды в своей жизни. Я хочу, чтобы ты был прекрасным физически, эмоционально, интеллектуально и духовно. Ты должен всегда пытаться быть добрым, любящим и полезным людям. Ты должен быть смелым и бесстрашным. Не позволяй другим людям неправильно обращаться с тобой. Что бы ни случилось в твоей жизни, ты всегда старайся быть радостен сам и всегда распространяй радость вокруг себя. Ты будешь смелым и бесстрашным в работе по созданию нового мира».*

Может быть, вы, юная мама, придумаете совсем другие слова. Главное, постарайтесь каждый день выкроить тихую минуту, сосредоточиться и разговаривать со своим будущим ребенком. Тогда после рождения ваш эмоциональный контакт будет приносить вам глубокое удовлетворение и радость.

В равной степени это относится к будущему отцу. Если муж хочет, чтобы ребенок не плакал, услышав его незнакомый голос после рождения (а исследования показали, что новорожденный резко пугается и плачет, услышав чужой мужской голос), кладите руку на живот жены каждый день и говорите: *«Привет, малыш, я твой папа, я жду тебя с радостью, мы будем друзьями»*, или что-нибудь вроде этого. Представьте себе, изучая новорожденных, чьи папы благоразумно заранее учились любить своего малыша и разговаривали с ним до рождения, исследователи были изумлены, убедившись, что «неразумные» новорожденные поворачивали голову в сторону мужского голоса, уже хорошо знакомого им заранее и не плакали, а улыбались.

Уважаемые будущие папы, если вы хотите, чтобы ваши дети любили вас, учитесь сами заранее выражать эту любовь к своим будущим детям! И выражать это не просто нежными словами, обращенными к будущему ребенку, но и каждодневной заботой о своей беременной жене.



Мадонна с младенцем. Германия, 1490

Письмо седьмое. Эмоциональный климат в семье

В самом начале семейной жизни очень важно понять: ⁷ не бывает отдельно здоровья физического и психического. **Душа, дух, тело и разум – это единое неразрывное (психосоматическое) целое.** В человеческом организме все тесно взаимосвязано. Нет более грубой ошибки, чем заботиться только о физической стороне здоровья беременной женщины и ее будущих детей, не обращая внимания на эмоциональные взаимоотношения в семье, на духовные и нравственные ценности, объединяющие людей в семью.

Много лет я начинала свои беседы с молодыми родителями, членами московского клуба «Здоровая семья» в первую очередь с проблем, связанных с физическим здоровьем в семье. Тогда я наивно считала, что самое главное – физическое здоровье, в том числе и для беременной женщины. Тогда мне казалось, что важнее всего научить будущих маму и папу (а еще лучше и бабушку, и дедушку) снимать температуру без лекарств при ОРЗ и делать компрессы при кашле. Но жизнь идет вперед и делается все сложнее: быстро взрослеют дети, страна встала на дыбы, кровь и дубинки воспринимаются привычной повседневностью, жизнь изменилась радикально и стала непредсказуемой.

Все мы с мучительным трудом, набив себе массу шишек и шрамов, преодолевая себя, набираемся ума-разума. И, наконец, начинаем постигать нутром банальную истину: самое главное – это вопросы **психологии взаимоотношений**: в семье, на работе, в стране, в мире. Наша беда в том, что никто никогда не учил нас тому, как строить эти взаимоотношения, как безоговорочно любить друг друга. И уж тем более, как эмоционально **выразить** свою любовь к детям и близким. Никто не учил нас, как нужно друг с другом общаться, никто никогда не объяснял нам, как дружить с нашими детьми, супругами, родственниками, и вот этот разрыв с культурой предыдущих поколений катастрофически влияет на нашу жизнь.

Поэтому, прежде чем обсуждать проблемы сохранения и укрепления **физического** здоровья беременной женщины, мне хотелось бы рассказать о некоторых способах улучшения **эмоционального** климата в семье. На первый взгляд они покажутся вам очень простыми, поразительно простыми. Некоторые могут с усмешкой назвать их «примитивными». Но вы попробуйте преодолеть свой скепсис и начните применять их **каждый день**. К полному своему изумлению, вы убедитесь, насколько станет проще жить.

Попробуйте! Начните тренироваться сейчас, чтобы к моменту рождения ребенка вы уже полностью овладели навыками совместного эмоционального существования. Вы почувствуете, насколько легче будете общаться со старшими детьми, с близкими, насколько спокойней станет обстановка дома. Вы перестанете слишком уж нервничать по поводу всяких свинцовых мерзостей нашего реального настоящего, потому что будете знать, что хоть что-то **зависит от вас**. Вы **сами** решаете, как вам себя вести и как относиться к людям. Ведь если мы осознаем, что можно **самим** управлять своей жизнью и отношениями в семье, если мы убедимся, насколько многое в нашей власти и в наших силах, это позволит нам разогнуться и начать выдавливать из себя *«раба по капле»* (А. П. Чехов).

Позвольте рассказать вам о книге известного американского врача Росса Кэмпбелла «Как на самом деле любить детей», которую я перевела много лет назад. В США эта книга была бестселлером (да и у нас ее общий тираж 650 000, но это капля в море). Ценна эта работа именно тем, что она написана психиатром. Мы вообще так устроены, что психиатров боимся как огня. Это одна из самых серьезных ошибок нашей жизни; у нас из-за этого происходит масса трагедий.

Профилактическая задача Росса Кэмпбелла, опытного врача и лектора, ведущего в свое время популярные передачи на радио и телевидении на тему «Мы и наши дети», заключается в том, чтобы научить родителей эмоционально общаться друг с другом и со своими детьми,

пока они психически (правильнее говорить, **эмоционально**) **здоровы**. Цель настоящего врача **заключается** в том, чтобы к психиатрам в дальнейшем приходило как можно меньше юных пациентов.

Для нашей страны этот **профилактический подход** крайне важен, потому что вы должны постараться избежать эмоциональных нарушений у своего будущего ребенка. Нам в силу нашей неграмотности кажется, что, если ребенок кашляет, это серьезно. А когда у подростка начнется депрессия, мы даже не сможем ее распознать.

На самом деле сейчас **эмоциональные расстройства выходят на первое место среди болезней во всем мире**, потому что слишком сильны современные нервные перегрузки. Человеческий организм с ними просто не справляется. Особенно страдает более хрупкий детский организм. **Задача родителей – максимально помочь детям. Учитесь этому сейчас, когда вы только ждете ребенка.** Потом у вас будет масса времени для практики. Прямо скажем, всю последующую жизнь вам придется тренироваться, как правильно общаться со своими детьми. Так что советую прислушаться заранее к рекомендациям психиатра, который учит, как нужно установить эмоциональный контакт с маленькими детьми. При этом Росс Кэмпбелл постоянно подчеркивает, что в семье прежде всего и важнее всего – **здоровые эмоциональные отношения между супругами**.

Я вам очень советую, прочитав эту главу, тут же начать первую репетицию дома: тренируйтесь на старших детях, муже (и на свекрови!), а завтра – на работе, с сослуживцами, в магазине, поликлинике. Вы увидите, что жизнь ваша преобразится, вам станет легче дышать и, кстати, интереснее общаться с людьми.

Итак, запомним простые принципы установления эмоционального контакта: 1) **контакт глаза в глаза**, 2) **физический контакт**, 3) **пристальное внимание**, 4) **активное слушание**, 5) **дисциплина** (в основном относится к детям). Да-да, та самая пресловутая **дисциплина**, про которую мы наивно думаем, что именно ее в первую очередь родители должны добиваться от ребенка.

Безоговорочная любовь

В действительности же дети требуют от родителей **подсознательно** каждую минуту и каждую секунду самого для них главного – **любви**. Сейчас это слово затрепано и потеряло свою значимость. Но суть-то остается одна навеки: **без любви жизнь бессмысленна!**

Вдумайтесь в вечные библейские истины: *«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится. Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла. Не радуется неправде, а сорадуется истине. Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит»* (Новый Завет. Первое послание к Коринфянам, 13:4—7). Эта мудрая истина – **безусловная любовь** – **и лежит в основе всех человеческих взаимоотношений**. Любовь должна быть **безоговорочной**. Конечно, это идеал, но мы обязаны стремиться к этому идеалу, если хотим, чтобы наши дети были здоровы не только физически, но и, что гораздо важнее, эмоционально. Секрет любви очень прост: она должна быть **безусловной**. Любовь, которая не зависит от того, как ведет себя в данный момент наш ребенок, муж, близкие нам люди. Это очень легко сказать и невероятно трудно сделать. Этому нужно учиться **всю жизнь**. Мы не можем всегда одинаково любить одного и того же человека, и это естественно, но **пытаться любить безоговорочно** — вот что важно.

Тем не менее, если вы хотите иметь хорошие отношения с детьми, когда они вырастут, постарайтесь научиться вот этому главному фундаменту человеческих отношений: **безусловной, безоговорочной** любви сейчас, пока вы еще только представляете себе, какой он будет, этот ваш будущий ребенок.

Просто вы **дарите** эту любовь, как солнце дарит свое тепло, а цветы – свой аромат и красоту. Ваша любовь не зависит ни от каких условий, во всяком случае, по отношению к детям. К мужьям и к женам, конечно, гораздо сложнее так относиться, но, по мнению психиатров и психологов, в основе отношений между супругами тоже должен лежать принцип безусловной любви. Если к этому в своих отношениях с близкими людьми добавить еще один принцип, о котором я прочитала в одной замечательной книге по психотерапии: **«Никогда не обижайтесь»**, на душе станет легче.

Как бы то ни было, любая женщина всегда мудрее (я не сказала, умнее!), потому что у нее есть чувство сострадания и милосердия; у нее сильнее развиты инстинкты и интуиция, хотя мы совершенно разучились им доверять и ими пользоваться. И все же попробуйте в основу своих отношений в семье, в особенности с будущим ребенком, положить принцип безусловной любви.

Эмоциональный резервуар

Что вам следует для этого знать? У каждого ребенка (и у взрослого тоже!) есть так называемый эмоциональный резервуар: ребенок сам не любит, он только отражает нашу родительскую любовь. И этот эмоциональный резервуар, эмоциональные потребности ребенка заполняются родителями или теми, кто их заменяет. Что вы вложили, то и получите. Вы старайтесь уже сейчас демонстрировать будущему ребенку, как надо любить и как надо выражать свою любовь, чтобы он потом передал эстафету и, в свою очередь, любил своих детей и умел выразить свою любовь к ним. Честно признаюсь, с маленькими детьми это очень легко, а с упрямыми подростками – гораздо труднее. Попробуйте не ждать никогда никаких ответных действий от своих детей и близких, сами дарите им свою любовь. Но, повторяю, это невероятно трудно!

Контакт глаза в глаза

Когда вы открыто и доброжелательно смотрите в глаза человеку, тем более, когда вы смотрите в глаза ребенку или любимому человеку, то вы действительно по «беспроволочному биотелеграфу» передаете свою любовь. Ваш дружелюбный открытый и искренний взгляд – бессловесный, но четкий сигнал, что вы принимаете этого человека.

Попробуйте пообщаться с человеком, который вообще не смотрит вам в глаза. Это мучительно тяжело, хотя мы даже не осознаем, в чем дело. Проверьте, как вы чувствуете себя, когда кто-то смотрит на вас со злобой или агрессией. Он может ничего не говорить при этом, но разве вы не **чувствуете**, как вам плохо?! Между прочим, особенно чувствительны к этому дети, поскольку у них интуиция и инстинкты лучше развиты, чем у взрослых. Они могут буквально заболеть от такой недоброжелательности. Так что старайтесь доброжелательно и ласково смотреть на своих старших детей, на мужа, своих домашних. Тем самым вы передаете свои любовь, нежность, заботу, внимание, это и есть ваш способ **показать, выразить** свою любовь.

Физический контакт

Во время беременности **осторожно** гладьте свой живот и разговаривайте с будущим ребенком нежным голосом. Пусть это делают ваш муж и старшие дети: не волнуйтесь, для вашего будущего малыша это исключительно полезно. Научные исследования последних лет показали, что если будущая мать и отец в течение всего периода беременности нежным голосом разговаривают с ребенком и гладят живот, то новорожденный с первых же дней узнает их голоса и **улыбается**. Если же у родителей грубые и суровые голоса, то новорожденный плачет, услышав их. Ребенок **чувствует** наше отношение к нему еще до рождения. Новорожденный все воспринимает на интуитивном и эмоциональном уровне и выражает свое отношение к жизни без родительской любви горьким плачем.

Контакт «кожа к коже» жизненно важен для новорожденного. Это его способ познания и принятия Мира. Вот почему так важно, как только родился ребеночек, положить его голенького вам на обнаженную грудь. Прикройте его пеленкой и подождите, пока он к вам не привыкнет. Поговорите с ним, только нежно и ласково. Великий инстинкт Природы работает, и он сам потянется к вашей груди. Можете впрыснуть ему в ротик немного молока. И когда он начнет причмокивать, ваше ощущение счастья будет максимально полным, а ребенок будет здоров и спокоен. Наука доказала, что от кожи матери исходит инфракрасное излучение. Ребенок его воспринимает именно кожей – своим самым чувствительным органом. Это биологический закон – «импринтинг», первое запечатление: ребенок воспринимает как мать – то Таинственное Существо, которое несет ему Тепло кожи и грудное Молоко – эликсир жизни. Когда вы будете кормить грудью, обязательно держите ребеночка за ручку, а еще лучше положите его ручку себе на грудь, чтобы он постоянно во время кормления чувствовал вашу кожу.

Если уж так случилось, что вы вынуждены кормить ребенка из бутылки, все равно держите его обязательно на руках и соблюдайте те же правила. При искусственном вскармливании контакт «кожа к коже» приобретает первостепенно значение для эмоционального развития ребенка.

Если вы хотите, чтобы отец ребенка полюбил его как можно раньше, пусть он при первом же свидании с новорожденным положит его, голенького, себе на обнаженную грудь и побаюкает его.

Дома старайтесь иногда просто дотронуться с любовью и нежностью до более старшего ребенка, мужа, матери. **Делайте это как можно чаще**. Вы вовсе не должны приставать к детям со своим «телячьими нежностями», целоваться и «лизаться» без передышки. Подростку, например, маме уже нельзя самой навязываться, его уже не поцелуешь, если он **сам** не захочет; если снизойдет, разрешит, тогда – пожалуйста! Но маленькие дети еще тянутся к нам, им еще нужна наша ласка. Радуйтесь этому и пользуйтесь этим.

Так что не бойтесь проявлять свою любовь к новорожденному, качайте его, гладьте его шелковую кожу, купайте его сами, делайте ему массаж, носите на руках, говорите ему ласковые слова, пойте ему, играйте с ним. Смотрите на него с любовью и нежностью. Пусть для вас общение с ребенком будет **каждодневной** радостью. Учтите, дети слишком быстро растут и никогда больше не удастся вам быть со своим ребенком в таком тесном эмоциональном и физическом контакте. **Пока вы кормите его грудью, вы представляете единое психофизическое целое**. Если вы ничего этого не делали, то нечего и ждать, чтобы ребенок отвечал тем, что в него не было заложено с рождения, а на самом деле – **еще до рождения**. Если вы выполняете эти рекомендации, то эстафету **безоговорочной любви** он понесет дальше, своим детям.

Начните тренироваться сейчас и примите за правило на всю совместную жизнь с ребенком: **5 минут** перед сном – священное время, та самая золотая паутинка любви, которая тянется от вас к ребенку и питает его душу. Никакого телефона, никакого телевизора, никаких семейных сцен, выволочек, ссор. Ребенок должен уйти в сон спокойным, умиротворенным, наполненным вашей любовью и лаской. Ему **необходимо**, чтобы с ним посидели, его погладили, приласкали, приголубили, поцеловали, рассказали ему сказку, спели песенку, почитали, поговорили по душам, помолились вместе. Можно просто помолчать, держа друг друга за руку и наслаждаясь живым и теплым мерцанием свечи, послушать тихую музыку, научить медитации. Дети необыкновенно восприимчивы к аутотренингу, медитации. Выработка соответствующих навыков сосредоточения и отключения от внешней суеты очень облегчила бы им жизнь, т.к. это дает возможность снимать каждодневные стрессы. Да и вам полезно!

Пристальное внимание

Очень важно сосредоточить свое внимание полностью только на ребенке, отключиться от всех других дел и мыслей хоть на пять минут, пристально вслушиваться во все, что он хочет сказать вам, стараться понять его проблемы и переживания. Поймите, милые мамы и папы, что жизнь современного ребенка не безоблачный и бесконечный праздник, это драма, как замечательно показал мудрый доктор и писатель Януш Корчак в книге «Когда я снова стану маленьким». А для тысяч брошенных и забытых детей в нашей стране и миллионов беженцев в мире – это трагедия.

Вам еще только предстоит узнать, что вечером дети часто изводят родителей: *«Пить!»* и *«Писать!»*. На самом деле подсознательно – это вопль детской души: *«Мама, папа, не оставляйте меня одного, побудьте со мной, приласкайте меня, покажите, что вы меня любите, выслушайте меня, пожалейте меня!»* Конечно, нелегко выкроить время вечером, особенно тем родителям, кто ходит на службу ежедневно. Но уже **сейчас** вам хорошо бы понять, как это жизненно важно для будущего малыша. Запомните, пожалуйста: лучше отложите ваши дела и проведите пять минут вместе с вашим ребенком. Это священные минуты, и он пронесет память о них на всю жизнь! Просто посидите молча рядом, взяв его за руку (маленького или больного не грех и убаюкать на руках), не пилите, не воспитывайте, полностью наслаждайтесь любовью и нежностью к своему ребенку.

Если вы **сейчас** осознаете, насколько это важно, ваш ребенок сохранит чувство эмоциональной связи с родителями сквозь всю жизнь. Эти тихие золотые искры материнской и отцовской любви будут светить ему долго, когда он уже сам станет взрослым. Я хочу, чтобы вы понимали, что эмоциональный контакт, с таким трудом завоеванный вами в детстве, ваш ребенок вспомнит добрым словом. Так что начинайте прямо сейчас!

Еще о значении физического прикосновения. Чем оно так важно? Это действительно обмен жизненной энергией, биополями, если говорить на современном «модном» языке. Одна из основательниц клуба «Здоровая семья» А. С. Гуревич замечательно острела: *«Родители, как шкаф, всегда должны быть на месте»*. Ребенок должен знать, что его мама и папа эмоционально при нем, что вот в эту минуту он получает от них силу и энергию на дальнейшую жизнь. Конечно, маленького, такого теплого, сладкого, пухленького, в ямочках хочется потискать, погладить, поласкать, поцеловать – это совершенно естественно. Но физическое прикосновение – это именно контакт физический, иногда достаточно просто дотронуться. Это сигнал: *«Я здесь. Я с тобой. Я на твоей стороне!»*

С грудным ребенком мать вообще представляет единое психофизическое целое, симбиоз. И поэтому, когда ребенок болен, обязательно нужны искренняя ласка, абсолютная нежность, олимпийское спокойствие и максимальная сдержанность: никакой паники, ни в коем случае не пугать ребенка.

Активное слушание

Ну, надо честно признаться, этому великому искусству – умению **внимательно** слушать – нас уж точно никто не учил! Постарайтесь активно слушать своего собеседника: мужа после работы, дочку – после детского сада, сына – после школы. Старайтесь вникать во все подробности, переспрашивайте, кивайте, проявляйте **активный** интерес к их жизни, поставьте вкратце повторить то, что вы услышали. Это и есть активное слушание. А потом уже требуйте от ребенка дисциплины, потому что **дисциплина** должна быть основана на любви, а не на страхе. Если у вас с ребенком такие хорошие отношения, что он хочет быть похожим на вас, он и будет стараться быть похожим. А если у вас плохой эмоциональный контакт, и ребенок не хочет быть похожим на вас, то никакое насилие не поможет. Дисциплина срабатывает только тогда, и ребенок слушается только потому, что любит вас.

Поймите: в семейной жизни главное – обмен положительными эмоциями. И начинайте сейчас, пока вы молоды, не закалились в привычках, пока вы только начинаете строить свою семью и ждете ребенка. Сейчас вам легче учиться сохранять благоприятный эмоциональный контакт между мужем и женой, поскольку это жизненно важно для эмоционального здоровья ваших будущих детей.

И когда приходит ваш муж, а вы встречаете его с улыбкой, в красивом домашнем костюмчике или платьице (а **не** в халате – железное правило на всю жизнь!), аккуратно причесанная (а **не** с бигудями на голове – никогда, понимаете, **никогда не распускайте себя!**). И вы заранее накрываете стол скатертью (а не клеенкой) и подаете вкусный, хотя и скромный, но домашний ужин, чтобы от одного запаха слюнки текли. При этом обязательно спросите, что было на работе, пусть он выскажется, поделится своими планами и тревогами, потому что **пристальное внимание к мужу обязательно нужно**. Особенно это будет важно, когда в первые месяцы после рождения ребенка вы будете полностью поглощены уходом за новорожденным. Не забывайте о пристальном внимании к мужу, пусть хоть во время обеда. Ведь мы же фактически так мало общаемся, у каждого из нас своя жизнь на работе. Поймите, если не соучаствовать в жизни других членов семьи, то каждый идет своей параллельной дорогой, и одиночество вдвоем, втроем и т. д. губит семью.

Сейчас, пока вы еще ждете ребенка, у вас еще есть время подумать и составить для себя список ваших жизненных ценностей и приоритетов на ближайшие годы. Тогда для вас будет очевидно, что более значимо и что – менее.

Замечательный русский целитель П. К. Иванов советовал здороваться со всеми, где бы вы ни оказались. Кстати, эта «старомодная», теплая и человечная «деревенская» привычка совершенно преображает атмосферу общения. Попробуйте, куда бы вы ни пришли, поздороваться первым и улыбнуться. В такой ситуации, как у нас, когда многие слишком агрессивны, снимать эту агрессию можно только тем, что самому стараться излучать доброжелательность и дружелюбие. **Беременная женщина – это же надежда, красота, тайна и вера в будущее**. Вот и гордитесь своим животом! А если вы еще и улыбаетесь! Конечно, это очень трудно, это ужасно трудно, но тем не менее это единственный путь, которым можно разорвать заколдованный круг. И начинать надо с Семьи.

Если вам хочется избавиться от накопившихся обиды и гнева, попробуйте изо всех сил бить в подушку кулаком. Или же закройте в ванной, примите душ и в это время ругайтесь, кричите, вопите, т.е. выбрасывайте из себя отрицательные эмоции и смывайте гнев. Очень помогает любая **физическая** нагрузка. Однако, осторожно! Не забывайте, что вы беременны! Выберите, что вам по силам и по вкусу: постирать, помыть пол, походить по парку, потанцевать, сходить на выставку, купить новое платье, сделать новую прическу,

переменить занавески, пойти в гости или в ресторан. Короче, **постарайтесь перевести свои отрицательные эмоции в активное физическое действие.**

Искусство прощать

Помните у Л. Н. Толстого: *«Братцы, помилосердуйте!»* Давайте перефразируем эти слова: *«Родители, помилосердуйте!»* Помогите своим будущим детям выстоять в этом трудном мире. Беременной женщине очень важно научиться **прощать**, освобождать себя от прошлых обид, чтобы открыть свою душу новым радостным отношениям с ребенком. Надо честно признаться, что плохо у нас с милосердием, плохо, особенно в отношении к детям. Нас раздирает всеобщая ненависть, которая сейчас клокочет, как пар в котле. Единственное, что мы, простые люди, можем ей противопоставить, это нашу любовь к детям, семье, друзьям. Понимаете, дело не только в том, что трудно заработать деньги честным путем, а, скорее, в том, что души у всех замерзшие, потому что мы не умеем **прощать**. Этому очень трудно научиться, но учиться нужно начинать со своих детей, с чужих детей, к которым надо относиться, как к своим. Может быть, стоит почаще вспоминать, какие бедствия происходят на наших глазах, когда у тысяч людей земля буквально горит под ногами. И таких ситуаций, когда ежечасно решается вопрос о жизни и смерти, масса, а мы будем мучить своих детей скандалами из-за рваных штанов или невыученных уроков. Они живы, они с нами, они разрешают нам любить их и заботиться о них, чего еще нужно! Жизнь в нашей многострадальной стране пока что слишком далека от благополучной и достойной, поэтому давайте стараться, чтобы все то время, которое нам отпущено для общения с детьми, было отдано ласке и нежности.

В улучшении эмоциональных отношений между членами семьи важную роль играет овладение наиболее трудным на свете искусством – **умением прощать**. Наверное, прощение – один из самых чудесных золотых ключиков к духовному просветлению, счастью и полноценной жизни. Попробуйте использовать этот волшебный ключик. Никто не говорит, что это просто! Но ведь во многих религиях прощение – краеугольный камень духовного просветления.

Уж, во всяком случае, в семейных отношениях учиться (и научиться!) прощать своих близких важнее всего для душевного спокойствия и мира в доме, а для вас, моя милая беременная, сейчас важнее этого ничего нет. Говорите себе почаще: *«У прошлого нет власти надо мной»*, особенно когда вспоминаете что-нибудь очень уж грустное и обидное. И учтите, крайне важно прощать самого себя!

Ну что, друзья, попробуем выучить **простые уроки семейного счастья: контакт «глаза в глаза», физический контакт, пристальное внимание, активное слушание, здороваться со всеми первым, учиться прощать и не обижаться**. И, используя этот фундамент, начнем строить наше каждодневное семейное счастье, готовить наш скромный Домашний очаг к появлению нового малыша. Очень хорошая программа установления эмоционального мира в семье, как вы считаете?!

Скажи нам о Детях

И женщина с ребенком на груди сказала: «Скажи нам о Детях».

И он ответил так:

Ваши дети – это не ваши дети.

Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе.

Они появляются через вас, но не из вас,

И, хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.

Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,

Потому что у них есть свои собственные думы.

Вы можете дать дом их телам, но не их душам,

Ведь их души живут в доме Завтра,

который вам не посетить даже в ваших мечтах.

Вы можете стараться быть похожими на них,

Но не старайтесь сделать их похожими на себя.

Потому что Жизнь не идет назад и не дожидается Вчера

Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы,

Которые вы зовете своими детьми.

Лучник видит свою цель на пути в бесконечное,

И это Он сгибает вас своей силой,

Чтобы Его стрелы могли лететь быстро и далеко.

Пусть ваше сгибание в руках этого Лучника

Будет вам на радость,

Ведь он любит не только свою стрелу, что летит,

Но и свой лук, хотя он и неподвижен.

Халил Джебран

«Пророк»



Рафаэль. Мадонна Грандука.. 1504, галерея Пити, Флоренция

Письмо восьмое. Приятного аппетита!

А теперь поговорим о том, что многие людят больше жизни, поговорим о еде. Моя милая, постарайтесь использовать девять месяцев беременности, чтобы построить здоровый и крепкий организм ребенка! Учтите, что вопрос питания будущей матери является не просто первостепенным, а наиболее важным и существенным фактором в борьбе за здоровье ребенка. В кровь ребенка поступают питательные вещества из крови матери. Поэтому привыкайте ради ребенка питаться здоровой, естественной, живой пищей, полной органических минеральных солей, ферментов (энзимов), витаминов, микроэлементов – всего того, что обеспечит полноценное внутриутробное развитие плода. *«Детское здоровье и детская смертность в значительной степени зависят от того, чем мы кормили и чем не кормили беременных женщин»*, — подчеркивает известный специалист по питанию д-р Карлтон Фредерикс. Очень важно, чтобы и вам тоже досталась здоровая пища, потому что Природа так устроена, что ребенок в первую очередь высосет из вас все, что ему нужно. А вам надо подумать и о себе. **Чтобы выносить, родить и вырастить здорового ребенка, маме нужно очень много сил и энергии.**

Беременной женщине, которая стремится родить здорового ребенка, необходимо знать не только то, что должно **входить** в ее диету, но – и это особенно важно! – то, чего она должна категорически **избегать**. Не следует думать, что запреты для будущей матери чрезмерно строги, что ей, бедняжке, нельзя именно то, что якобы «полезно» простым смертным. Вовсе нет! На самом деле ее организм, работающий все эти месяцы в более активном режиме и, главное, эмбрион особенно чутко реагируют на пищу, не соответствующую здоровому образу жизни.

К сожалению, в среднем диета современного человека состоит в основном из ненатуральных, фальсифицированных, рафинированных (очищенных фабричным способом), обработанных химикатами, консервантами, красителями, нитратами, слишком переваренных (до потери многих ценнейших витаминов), зачастую токсичных (особенно, если их потребляют часто и помногу) продуктов. Знакомый набор: кофе, пончики, сосиски, гамбургеры, чипсы, маринады и копчености, шоколад и пирожные, мороженое и кока-кола? Чем только не «балуют» беременную женщину! Она зачастую просто не знает, что вся эта неполноценная, безжизненная, бесполезная **«пища без питания»** (foodless food) не только не дает никакой пользы, но и наносит большой вред и ей, и ребенку. Женский организм перенасыщается токсичными продуктами обмена веществ, с которым печень и почки (и без того выполняющие в этот период двойную нагрузку!) не в силах справиться.

Очень часто ноги у женщины отекают не от того, что у нее органическая патология почек или плохо работает сердце, а потому, что она слишком часто ест селедку, соленые огурцы, пьет постоянно крепкий чай или кофе. Она непомерно толстеет, так как без передышки жует «за двоих». Ведь, увы, она не знает, как опасно и для нее, и для малыша слишком крупный вес при рождении! Боли внизу живота могут начаться из-за того, что переполненный вследствие постоянных запоров кишечник давит на растущую матку.

Беременная женщина вовсе не должна концентрировать свое внимание на каком-то одном «полезном» витамине (например, витамине С) или ценном продукте (например, молоке, так как считается, что в нем содержится много кальция). Нет, главное, чтобы она не ела ничего вредного для нее (и тем самым для ребенка), использовала преимущественно биологически активную, натуральную пищу и не злоупотребляла продуктами, наносящими вред ее здоровью.

Итак, что должна есть беременная женщина в первую очередь? При выборе продуктов питания необходимо руководствоваться двумя принципами:

1. Натуральные продукты: соки, фрукты, овощи, зелень, каши из цельных круп, молочные или молочнокислые продукты, творог, сыр, мед, орехи, хлеб с добавлением цельного зерна, мясо, рыба, яйца, бобовые. Главное – насколько эти продукты являются **«аккумуляторами солнечной энергии»** (по терминологии известного швейцарского врача начала XX века М. Бихнера-Беннера, заложившего научные основы новой диететики). Преимущество должно отдаваться, особенно в летний период, свежим сырым или вареным, тушеным, запеченым фруктам и овощам. Желательно, чтобы они были выращены в том регионе, где живет беременная женщина. Если тереть их на мелкой терке, то они лучше усваиваются. Когда вы готовите еду, старайтесь максимально сохранять биологическую активность продуктов: варите овощи в шелухе на пару, тушите в плотно закрытой посуде на маленьком огне, запекайте в духовке. Используйте самую современную «здоровую» посуду.

Не забывайте: при тепловой обработке пищи, а также при неблагоприятных условиях хранения в продуктах распадается часть связей органических соединений, входящих в состав растений, употребляемых в пищу. Эта энергия потеряна для организма, т.е. пища становится энергетически неполноценной. Сырая растительная пища снабжает человеческий организм самым высоким запасом биохимической энергии, необходимой для поддержания жизненных процессов, непрерывно протекающих в каждой клетке и обеспечивающих полноценные «строительные» кирпичики для развивающейся новой жизни.

Когда организм получает только вареную пищу (в большинстве случаев переваренную до полной потери пищевой и энергетической ценности в угоду вкусовым качествам!), функции клеток нарушаются и затормаживаются. Еще в 1923 году отечественный биолог А. Г. Гурвич открыл лучи типа ультрафиолетовых (которые назвали в его честь «лучами Гурвича»), излучаемые **живыми** клетками, причем их тем больше, чем свежее клетка. Это излучение исчезает, как только живая материя подвергается нагреванию. Советский бактериолог П. Г. Кушаков, изучая проявление цинги во время длительного пребывания в Арктике, открыл, что сырая растительная пища предотвращает пищевой лейкоцитоз (который считается физиологическим явлением); он наступает почти всегда, когда вареная пища прикасается к небу. Этот лейкоцитоз выражается в том, что в стенках кишок быстро сосредотачиваются белые кровяные тельца, как будто готовясь отразить инфекцию. Лейкоцитоз можно предотвратить, питаясь сырой растительной пищей **перед** приемом вареной пищи (цит. по книге Г. Тодоров, М. Едров, М. Цолова «Солнечная пища за нашим столом»). **Практический вывод** очень простой: начинайте каждую еду с салатика, овощного или фруктового.

2. Цельные продукты: старайтесь есть фрукты с кожурой и зернышком (в тех случаях, когда оно съедобно: семечко у яблок, зернышко от урюка (если оно не горчит), хлеб с цельным зерном, мед, изюм и пр., картошку лучше печь в шелухе и пр. Нарушенная цельность продукта (рафинированное зерно, без отрубей и зародыша, рафинированный тростниковый сахар и пр.) не отражается на калорийности, но отражается на содержании витаминов, минеральных солей, микроэлементов, в которых аккумулирована солнечная энергия. Именно их, а вовсе не калорий, так катастрофически не хватает в безжизненной диете современного городского человека. Особенно это важно в период закладки основ организма ребенка.

Две ложки рафинированного сахара и две ложки натурального меда содержат одинаковое количество калорий, но качество и польза для организма этих продуктов для беременной женщины несопоставима. Не зря Сухомлинский говорил, что *«мед – это кусок солнца на столе»*. Мед содержит незаменимые аминокислоты, микроэлементы *«в форме, наиболее подходящей для усвоения организмом, это естественный растительно-животный биологический продукт, не имеющий себе равного»* (С. Младенов «Мед и медолечение»).

Рафинированный сахар не только не имеет всех этих ценнейших микроэлементов, а наоборот – требует для своего усвоения организмом дополнительных витаминов и микро-

элементов, забирая их, буквально «высасывая» из материнского (и тем самым развивающегося детского) организма.

Сторонники естественных методов оздоровления считают, что две трети рациона должны составлять фрукты и овощи. Даже если считать, что для наших климатических условий – холодной зимы с большей потребностью в теплой и калорийной пище и меньшим разнообразием фруктов и овощей – нужны другие соотношения растительных и животных продуктов, много ли найдется беременных женщин, у которых хотя бы одна четверть рациона состояла из живых продуктов, «аккумуляторов солнечной энергии»?

Сырые овощи и фрукты, зелень, соки, мед, орехи – редкие гости на нашем столе не столько в силу их дефицита, а скорее в силу привычек. По большей части наша привычная пища – переваренная, пережаренная, слишком жирная, чересчур острая. При этом большинство твердо «уверены», что беременной женщине нужно есть за «двоих».

Очищая кожицу (кремний), выбрасывая огрызок с семечками (йод, магний, железо), срезая картофельную шелуху с палец толщиной (калий), употребляя в пищу манную крупу (максимально очищенную от отрубей и зародыша и тем самым от витаминов группы В и витамина Е), женщины зачастую лишают себя (а тем самым и ребенка!) всего самого ценного, что есть в первоначально **цельном** продукте.

«Цельный значит здоровый» («Whole Means Health») четко сформулировал знаменитый специалист по питанию Карлтон Фредерикс. Этот критерий и должен лежать в основе выбора того, что попадает на стол беременной женщине. Разве не разумнее заранее есть хлеб с добавлением цельного зерна и отрубей («Здоровье», «Докторский» и др.) и оставаться здоровым, чем заболеть, а потом делать уколы витаминов В-6 и В-1, которые содержатся в цельной пшенице и отрубях?!

Даже самые современные методы приготовления пищи – на пару и под давлением (в скороварке) – все равно не позволяют полностью сохранять витамины и минеральные соли, содержащиеся в сырых фруктах и овощах, особенно растущих над землей. Помните, что зеленый цвет – это хлорофилл, кровь растений. Известно, что ферменты (энзимы), выполняющие функции биокатализаторов в организме и содержащиеся во всех живых клетках, погибают при нагревании свыше 57 градусов С. При кипячении молока исчезает лизин – фермент, обеспечивающий рост молодых организмов. Витамин С на 70% не выносит кипячения и пр.

Картофель, наиболее часто употребляемый вид овоща в нашем регионе, при неправильной варке в большом количестве воды теряет большую часть своих витаминов, в том числе исключительно важный для беременной женщины витамин А и калий. Картофель лучше всего печь в шелухе в духовке, т.к. около 60% калия находится непосредственно под кожурой.

Во время войны искусство экономно варить картофель в «мундире», потом аккуратно снимая самый тонкий слой картофельной шелухи, помогло людям сохранить нужные минеральные вещества. Если вы разрежете картошку, легко увидеть тонкий волнистый круг недалеко от внешней кромки. Это и есть калиевое кольцо, про которое знали еще йоги! Полезно все, что снаружи от этого кольца. Внутри него – чистый крахмал, увеличивающий вес без всякой пользы для организма. Сейчас жизнь легче, верней, сытнее, вот мы и счищаем толстый слой шелухи с палец толщиной, тем самым практически лишая себя и близких всех полезных элементов, содержащихся в картофеле. К тому же многие предпочитают жарить картофель, а при 150 градусах С разрушается и витамин Е, предохраняющий от выкидышей. В общепите в одном и том же растительном масле снова и снова жарят картофель «фри», хотя ученые давно уже доказали, что пережаренный жир – один из самых сильных канцерогенных факторов.

При приготовлении пищи больше всего разрушается витамин С. А ведь у людей он не хранится про запас в организме. Его запасы необходимо пополнять **ежедневно!** Потери витамина С уменьшают устойчивость к нагреванию и других витаминов, связанных с ним. Острый дефицит витамина С резко снижает сопротивляемость иммунной системы, что приводит к повышению восприимчивости организма к инфекционным заболеваниям, в частности, к гриппу.

Никто не утверждает, что всем надо срочно перейти на сыроедение. Для беременных женщин **главное – никаких крайностей!** Сыроедение, как режим даже **временного** питания, показано только людям с идеальным желудочно-кишечным трактом, крепкой нервной системой, хорошими зубами и терпением, достаточным, чтобы как следует прожевывать сырую пищу (по мнению американского врача-натуропата Алисы Чейс). Похоже, что таких найти крайне сложно. Практический вывод для беременных женщин таков: надо **постепенно и осторожно** увеличивать количество сырых фруктов и овощей, учитывая переносимость сырой клетчатки и состояние желудочно-кишечного тракта. Надо стараться ежедневно включать их в свой рацион **до приема** вареной пищи.

Пожалуйста, милые беременные женщины, помните: настой сухофруктов, салат из квашеной капусты, печеные яблоки, сырая свекла с орехами, салат из свежей моркови с подсолнечным маслом неизмеримо важнее вам и вашему будущему ребенку, чем ежедневный бифштекс или котлета с жареной картошкой.

К сожалению, сейчас в овощах, купленных в магазинах, часто содержатся нитраты. Однако последние научные исследования показали, что при употреблении в пищу большого количества продуктов, в том числе и напитков, содержащих много витаминов, особенно **витамина С**, эти нитраты быстрее **выводятся** из организма. При любой возможности старайтесь пить свежие соки: морковный, яблочный, абрикосовый и пр. Сейчас появились качественные покупные соки, без искусственных красителей и консервантов. Внимательно читайте этикетки.

Постарайтесь не есть за двоих и тщательно пережевывать пищу. При плохих зубах и гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и пр. аналогичных состояниях можно пользоваться мелкой теркой для овощей или, еще лучше, миксером. Попробуйте слегка пропаривать тертые овощи, положив их на дуршлаг, чтобы смягчить воздействие грубой клетчатки.

Поскольку цель этой книги – помочь беременным женщинам **на практике**, то мы не станем объяснять научные характеристики белков, жиров, углеводов, а перескажем только некоторые факты, которые помогут ориентироваться каждый день. Любая хозяйка, женщина старается накормить членов своей семьи получше и повкусней. Если при этом она будет осознавать, насколько здоровье ее близких, ее самой и особенно ее будущего ребенка зависит от рационального подбора продуктов, умения правильно с ними обращаться, искусства приготовить их (это не обязательно означает сварить) с наименьшими потерями биологически ценных элементов, она реально поможет своей семье и себе остаться крепкими, энергичными. Кстати, по возможности эти простые правила предохранят свою семью от вредного переедания. А работать в этом направлении необходимо **ежедневно**.

Белки, жиры, углеводы

Вопрос о соотношении белков, жиров и углеводов в рационе здоровой беременной женщины (как, впрочем, и вообще здоровых людей) на самом деле не решен до конца, так что мнения специалистов крайне противоречивы. Одни утверждают, что самое главное – белки, и их потребление должно доходить до 100—120 г чистого белка в день. Следовательно, общее количество продуктов, содержащих преимущественно белки, должно быть большим. Учтите, что в Природе не существует белков или углеводов в чистом виде – в живом продукте все «строительные кирпичики» находятся в разных соотношениях; чего-то больше, чего-то меньше. Нормы белка, предлагаемые Всемирной организацией здравоохранения для здоровых людей, равны 50 г. Это количество белка, содержащегося в одном плавленом сырке. Самые ярые сыроеды доходят до 20—30 г в день (для них во главе угла стоит биологическая ценность продукта!).

Но не зря Парацельс (знаменитый врач XVI века) подчеркивал: *«Не говорите мне о яде, говорите о дозе»*. Главное, не увлекаться и следить за тем, чтобы не было перекосов и излишеств.

Чтобы не накалять страсти, мы не будем обсуждать здесь «нормы», тем более что это вопрос чисто индивидуальный. Все зависит от того, насколько здоров пищеварительный тракт, какая степень физической и умственной нагрузки падает на беременную женщину, каков уровень стресса, как печень и почки справляются с продуктами обмена веществ и т. п. Одно безусловно: главное в рационе беременной женщины – это обилие солнечной пищи и умеренность в отношении концентрированной белковой пищи. При этом источником белков, жиров и углеводов должны быть натуральные продукты.

Белки, наиболее подходящие для питания здоровой беременной женщины (в ограниченных количествах), содержатся в следующих продуктах:

свежее или охлажденное мясо (ни в коем случае не есть сырое! Только вареное, тушеное, печеное):

птица (курица, индейка);

говядина;

телятина;

печень (свиную печень вымачивать);

почки (вымачивать);

мясо тушить либо печь, или отваривать со специями (лавровый лист, тмин, гвоздика, куркума и пр.);

Мясо рекомендуется употреблять с большим количеством овощей и зелени не чаще 2—3 раз в неделю, один раз в день;

рыба (свежая, охлажденная и мороженая) и

морские продукты: кальмары, крабовые палочки, крабы, креветки;

Рыбу и морепродукты рекомендуется тушить, печь или варить со специями, употреблять с большим количеством зелени и овощей не чаще 3—4 раз в неделю, один раз в день;

молочнокислые продукты: обязательны **ежедневно**, особенно в зимний период, когда уменьшается доля фруктов и овощей;

молоко (козье, коровье для тех, у кого нет на него аллергии);

натуральные молочнокислые продукты: простокваша, мацони, биокефир, биойогурты, бифидок, ацидофилин, кумыс, ряженка, мечниковская простокваша и пр.;

сметана – только как приправа к салатам, овощным блюдам и вегетарианским супам;

сливки – как добавление к какао, цикорию, ячменному кофе и пр.;

творог – желателен каждый день в любом виде, но только свежий. Творог можно делать самим из молока и кефира. В последние два месяца, а при ухудшении состояния и в течение всей беременности предпочтительна молочно-растительная диета (можно с добавлением рыбы и морских продуктов);

сыры качественные (в воске, а не целлофане); можно использовать брынзу, чанах, сулгуни (вымоченные) и т.п.;

полноценные растительные белки высокого качества содержатся в **бобовых**: фасоль, горох, чечевица (много железа), соя (см. рецепты в приложении). Сейчас появилось множество высококачественных соевых продуктов, из которых можно приготовить массу вкусных блюд. Соя содержит больше белка, чем мясо, и является профилактикой атеросклероза, т.к. снижает уровень холестерина в крови;

очень полезны **растительные источники белка**:

орехи (грецкие, фундук, кедровые, кешью, миндаль, фисташки и др.). В них есть все полезное, что есть в мясе (без всего вредного!). Их лучше молоть, тогда они лучше усваиваются. Особенно важно подключить орехи кормящим женщинам, т.к. они способствуют улучшению лактации; к этой же группе относятся:

кунжут (сезам или тахин; витамины группы В и Е, кальций, по составу аналогичен миндалю);

тыквенные и подсолнечные **семечки**. Одновременно в этих продуктах содержатся натуральные жиры и витамин Е, являющийся профилактикой против выкидышей;

полезным источником растительных белков являются высококачественные **грибы**: белые, подосиновики, лисички, шампиньоны. Однако в связи с тем, что грибы обладают повышенной способностью накапливать радионуклиды, их можно собирать только в экологически чистых районах. Вопрос только, где они находятся, эти оазисы чистой Природы? Поскольку сейчас вокруг нас и так много факторов риска, беременным женщинам, возможно, разумнее воздержаться от грибов, за исключением шампиньонов и вешенок, которые выращивают в искусственных, но более экологически чистых условиях;

полезным источником белков (так же, как и жиров) являются **яйца**. Сырыми можно употреблять только яйца от деревенских кур; инкубаторные яйца обязательно надо варить, т.к. 60% кур бройлерного содержания больны лейкозом. В последние годы подключилась опасность заболевания сальмонеллезом. Поэтому курицу, мясо и рыбу надо **тщательно и долго** варить или тушить под крышкой с **дезинфицирующими специями**: тмин, укропное семя, кориандр (кинза), гвоздика, лавровый лист, перец, хмели-сунели, лук, чеснок, куркума и др. Яйца с треснувшей скорлупой не надо использовать вообще. Яйца надо всегда мыть, лучше употреблять их сваренными вкрутую для салатов, супов и пр. При условии здоровой печени и желчного пузыря, нормальном уровне холестерина и отсутствии аллергии яйца можно есть каждый день, но не больше двух. Если делаете яичницу, всегда закрывайте сковородку крышкой, чтобы желток как следует сварился. Очень полезны перепелиные яйца.

Внимание! Помните, что Природа не разделяет натуральные продукты на чисто белковые, чисто углеводные и чисто жиросодержащие. Например, немного белка есть в свекольной ботве, картофеле, семечках и льняном семени. Экзотический фрукт авокадо вообще представляет собой идеальное сочетание жиров, белков и углеводов. В приложении «Попробуйте, пальчики оближите!» есть замечательный рецепт салата из авокадо на скорую руку. Очень вкусно! Кстати, и очень полезно.

Вы можете полностью руководствоваться вашими личными вкусами или недостатком, выбирая те или иные из перечисленных продуктов для вашего рациона. Важно лишь, чтобы **белки** в том или ином виде **обязательно** присутствовали в вашем рационе **ежедневно**. Вы должны помнить, что белки – «строительные кирпичики», из которых ребенок строит свой организм. Но ведь нужно, чтобы и маме что-нибудь осталось. Совсем не обязательно есть

мясо каждый день, но и вегетарианство – довольно сложно соблюдать в наших условиях без ущерба для здоровья. Главное – умеренность. Если вы не хотите есть мясо каждый день, чаще ешьте рыбу и морепродукты. Но про молочнокислые продукты, творог и сыры никогда не надо забывать: в них содержится кальций. Это **ежедневные** продукты, помогающие маме сохранить крепкими зубы и кости. Посыпайте салаты, каши и овощи молотыми орехами, кунжутом, семечками, льняным семенем – это тоже полноценные белки. Учтите, фасоль (лобио) и брынза – традиционное каждодневное блюдо кавказских долгожителей, а свежего барашка готовили только к приезду почетных гостей.

Белки и анемия

Традиционно считалось, что анемия (низкий гемоглобин) вызвана дефицитом железа. Но лечение железосодержащими препаратами не всегда дает заметный и длительный эффект. При легкой и средней форме анемии недостатка железа в организме вовсе не обнаруживается. Зато достоверно доказан **дефицит белка**. Изучение рациона беременных, в котором недостает мясных, молочных и молочнокислых продуктов, подтвердило этот вывод исследователей. Следовательно, при анемии в ежедневный рацион беременной и кормящей женщины необходимо включать не только фрукты и овощи, содержащие железо, но и увеличить дозу полноценных натуральных белков. Просто не следует думать, что главный источник белков – это только мясо. Изучите список продуктов, содержащих белки. Подключите орехи, мед, бобовые (особенно полезна чечевица, т.к. в ней большое количество железа), соевые продукты, каши из нерафинированных круп, молочнокислые продукты. (См. также ниже раздел про низкий гемоглобин.)

Жиры

Жиры, наиболее подходящие для питания здоровой беременной женщины (в разумных количествах):

1. **Нерафинированные растительные масла:** подсолнечное, кукурузное, кубанское салатное, оливковое (extra virgin), соевое. Сейчас появились экзотические и очень полезные кунжутное и кокосовое растительные масла, даже такое чудо, как масло проросшей пшеницы. Добавляйте их в салаты, используйте для пассировки овощей. **Нерафинированные** растительные масла – важный источник витамина Е, так что не пугайтесь осадка. Рафинирование растительных масел производится с помощью паров бензина. Ну зачем вам это?!

2. **Сливочное масло** (в разумных количествах) мазать на хлеб и класть в готовые каши. Идеал – вологодское масло! Сливочное масло важно для глаз и матери, и малыша. **Но:** ни в коем случае не жарьте на сливочном масле; самый активный канцерогенный фактор – перенесенный жир на сковороде.

3. В зимний период можно побаловать себя кусочком натурального свиного сала: с черным хлебом и чесноком – объедение! Представляете, сало не поддается даже радиации!

4. Не забывайте, что орехи, семечки, кунжут, сметана и сыры также содержат натуральные полноценные жиры.

5. Поскольку наука все время развивается, сейчас весь мир потрясен новыми **вескими** доказательствами, накопленными в течение последних десятилетий, что **обезжиренные** продукты, мода на которые заполонила весь западный мир, на самом деле очень **вредны** и приводят к многочисленным заболеваниям. Но натуропаты все время твердили, что главный критерий – **цельность** продукта. А любая фабричная обработка, в том числе и обезжиривание, нарушает его структуру. Так что если вам зимой захочется яичницу с беконом, то никакого преступления в этом нет. Кстати, это традиционный завтрак у многих народов. Не забывайте, что мозг на 15% состоит из жира, а мозги пригодятся и вам, и ребенку. Практический вывод: просто **не покупайте обезжиренных продуктов**. Старайтесь выбирать **цельные и натуральные**.

Углеводы

Углеводы, наиболее подходящие для питания здоровой беременной женщины, исключительно важны. С одной стороны, углеводы – это главный **источник энергии** для человека, а с другой стороны, пользу для здоровья приносят только **нерафинированные**, т.е. необработанные, не очищенные фабричным способом, углеводы. Они подразделяются на крахмалы и сахара. К продуктам, содержащим по преимуществу крахмалы, относятся нерафинированные крупы. Каши можно варить из самых разнообразных круп: гречка, продел, геркулес, овсяная, пшено, ячневая, кукурузная, полтавская, пшеничная, артек. Три последние крупы представляют собой цельную пшеницу разной степени помола. Сейчас появились в продаже цельный коричневый рис (brown rice), неочищенный натуральный рис, содержащий в оболочке (отрубях) витамины группы В, очень важные для нервной системы.

Манкой лучше не пользоваться, т.к. ее делают из пшеницы, из которой в процессе заводской обработки удаляют все витамины! Маленькие дети, выросшие на манной каше, пухленькие, в ямочках, но... слабые. Для укрепления иммунной системы ребенка цельность и витаминная насыщенность пищи обязательна (подробнее см. ниже).

Белый хлеб из рафинированной муки желательно ограничивать, особенно, если беременная женщина слишком быстро набирает вес. Старайтесь выбирать хлеб диетических сортов из нерафинированной муки, цельного зерна, с добавлением отрубей, льняного семени, подсолнечных и тыквенных семечек, морской капусты. Теперь есть даже сладкие сорта хлеба, где добавлены изюм, чернослив и пр. Обязательно включите в свой рацион черный хлеб; по-моему, вкуснее «Бородинского» нет ничего на свете. Может, потому, что мое детство пришлось на голодные послевоенные годы и мы после школы ходили **нюхать хлеб**, поскольку купить его было не на что. При больном желудочно-кишечном тракте лучше пользоваться сухариками, хлебцами. Уж во всяком случае постарайтесь не есть слишком много свежего мягкого хлеба. Особенно вреден горячий хлеб.

В последние десятилетия резко увеличилось количество людей с **непереносимостью глютена пшеницы**. Аллергия на глютен может вызвать самые различные заболевания. Лучше это выяснить **до** наступления беременности. Изучите две прекрасные книги на эту тему: Д. Пермуттер «Еда и мозг. Что углеводы делают со здоровьем» и В. Дэвис «Пшеничные килограммы. Как углеводы разрушают тело и мозг». Не расстраивайтесь, если у вас такая форма аллергии. В этих книгах много ценных советов и полезных рецептов вкусных блюд для тех, кто не переносит глютен. Сейчас стали выпускать специальные продукты без глютена, так что внимательно читайте этикетки.

Вопрос об употреблении (вернее, злоупотреблении) рафинированного сахара рассматривается ниже. Здесь же следует подчеркнуть, что **натуральные сахара**, как источник энергии в виде меда (3—6 ч.л. в день), изюма, кураги, фиников, сладких яблок, необходимы беременной женщине ежедневно (если у нее нет диабета). Иногда в качестве лакомства можно использовать варенье, козинаки, мармелад, пастилу, зефир, соевые конфеты. Для поднятия тонуса и настроения можно побаловать себя качественным шоколадом, только старайтесь выбирать такой, где содержание какао-порошка не менее 50%.

Витамины для беременных

Современная наука о витаминах довела до сведения широких масс всю важность и необходимость содержания витаминов в диете беременной женщины, желающей родить крепкого полноценного ребенка и при этом сохранить свое здоровье. Большинство грамотных людей теперь знают (по крайней мере, теоретически), что резкий дефицит витамина С вызывает цингу, витамина Д – рахит, витамина В-1 – бери-бери. Такие серьезные клинические проявления авитаминоза находятся под контролем врача.

Но мало кто знает, что **недостаточное** содержание витаминов в пищевых продуктах ведет к серьезным недомоганиям и плохому самочувствию беременных женщин. Гиповитаминоз, хроническая, ежедневно накапливающаяся (причем еще до наступления беременности!) нехватка органических витаминов (вследствие недостаточного употребления сырых фруктов и овощей) не всегда дает явные взрывы авитаминоза с характерными для него явными клиническими симптомами.

Когда особенно нужны витамины:

в период внутриутробного развития ребенка;

во время кормления ребенка;

при сильных физических и эмоциональных стрессах (которыми, по сути, является вся наша жизнь, особенно в больших городах и тесных квартирах);

в случае болезни;

при депрессии и как профилактическая мера против послеродовой депрессии;

в случае так называемого «промежуточного» состояния, когда человек не чувствует себя здоровым, полным сил и энергии. Однако он не настолько болен, чтобы оказаться в больнице;

во время значительной физиологической активности, когда в организме женщины соответственно усиливается потребность в «строительных материалах».

Во всех этих случаях организму в первую очередь необходимо обеспечить достаточное количество витаминов, минеральных солей и микроэлементов. К сожалению, общепринятая безжизненная, неестественная диета современного городского жителя, особенно так называемая «пища быстрого приготовления» (fast food), зачастую подводит беременную женщину. Сильный токсикоз, слабость, вялость, быстро портящиеся зубы, выпадающие волосы, плохое настроение без всяких поводов, капризы и «бзики» – все это в большой степени вызвано неполноценной, с точки зрения насыщенности «солнечной энергией», пищей беременных женщин.

В процессе рафинирования, консервирования и прочей заводской обработки, при приготовлении пищи на огне, неправильном и длительном хранении, особенно если для консервации используются вредные химические вещества (например, пары серы для сохранности сухофруктов), теряются многие жизненно важные для здоровья вещества. Если некоторые витамины и не уничтожаются полностью при нагревании и консервировании, то уж точно убиваются те ферменты (энзимы) и микроэлементы, без которых усвоение этого важного витамина будет неполноценным.

Так, витамины группы В не усваиваются, если в пище нет следов кобальта, а усвоение кальция возможно только, если в крови содержание кальция и натрия находится в определенном равновесии, иначе кальций выпадает в осадок, что приводит к отложению солей.

С другой стороны, «витаминовый психоз» и недобросовестная реклама привели к тому, что беременные и, к сожалению, дети в огромных количествах, резко превышающих норму, бесконтрольно поглощают таблетки, «шарики», «конфетки» с витаминами, ни на секунду

не задумываясь, что **искусственно синтезируемые витамины** – это фактически лекарства и притом сильнодействующие. При приеме искусственных витаминов может возникнуть аллергическая реакция: зуд, крапивница и пр. неприятные симптомы.

Для здравомыслящих специалистов уже давно ясно, что беременным женщинам лекарства надо принимать крайне **осторожно!** Но беспрепятственное поглощение **искусственных** витаминных препаратов находится еще вне врачебного контроля. Как же, беременным женщинам нужны витамины на двоих! Действительно нужны, жизненно необходимы, но нужны в **естественном, органическом, натуральном** виде, в тех пропорциях, которые сбалансированы Природой в живых, натуральных продуктах, где содержатся не только давно известные, но еще и не открытые витамины и минеральные соли.

Так, недавно открыт витамин В-17, обладающий противоопухолевым действием. Оказалось, что содержится он в... любимых всеми детьми зернышках от косточек урюка. Кстати, народная мудрость это «знала»: посоленные, прокаленные в печи и растрескавшиеся косточки урюка, откуда соблазнительно выглядывают вкуснейшие зернышки, испокон веку были популярны в Средней Азии. 7—10 зернышек от абрикосовых косточек в день – профилактика рака. Между прочим, их сейчас и в Москве купить можно. Попробуйте, очень вкусно!

Вот почему беременная женщина не должна сегодня принимать один «полезный» витамин в виде разрекламированных таблеток синтетической аскорбиновой кислоты, а завтра – другой в виде модного (также синтетического) драже комплекса витаминов группы В. Для нее гораздо полезнее есть **натуральные** сырые фрукты, овощи, зелень, орехи, мед, отруби, проростки пшеницы, цветочную пыльцу и другие продукты, по возможности необработанные, естественные, в которых уже открытые и еще неизвестные витамины, ферменты, микроэлементы содержатся в строгих, разумно сбалансированных мудрой Природой пропорциях.

Надо открыто признать, что экологическая обстановка в нашей стране постоянно ухудшается. Вдобавок последние научные данные о состоянии структуры питания населения России показывают, насколько неполноценна для здоровья наша современная пища. Специалисты по здоровому образу жизни подчеркивают, что дефицит витаминов, а также макро- и микроэлементов у населения России принимает **катастрофические формы**. Это касается абсолютно всех, в первую очередь беременных и кормящих женщин, а также детей.

В ответ на вызовы современности наука разработала БАДы (food supplements) – натуральные биологически активные добавки к пище. Их важно принимать для профилактики, особенно в зимние месяцы, естественно, по рекомендации специалистов. И тем важнее подключить эти БАДы, чем менее качественные и натуральные продукты вы себе можете позволить.

Посмотрите новейшие данные о структуре питания в России, представленные Институтом питания. Ваши шаги к здоровому питанию и должны изменить эту структуру в сторону устранения избытка и ликвидации дефицита.

Структура питания населения России

Избыточное потребление животных жиров.

Дефицит полиненасыщенных жиров.

Дефицит полноценных (животных) белков.

Дефицит витаминов: С, витаминов группы В, особенно В-1, В-2, В-3, В-12, фолиевой кислоты (абсолютно необходимой беременным), витамина А (т.е. бета-каротина, который превращается в организме в витамин А), витамина Е.

Дефицит минеральных веществ, особенно кальция и железа (анемия).

Дефицит микроэлементов, особенно селена, цинка.

Дефицит пищевых волокон (клетчатки).

Теперь уже эксперты по профилактической и интеграционной медицине (объединяющей все классические и альтернативные направления) во всем мире согласны в том, что пища человека XXI века обязательно должна включать: **традиционную еду + натуральные продукты заданного оздоровительного состава + биологически активные добавки к пище (БАД).**

Но будьте очень внимательны. Не увлекайтесь! Помните, что витамины не заменяют здорового полноценного питания. Если беременная женщина принимает слишком большую дозу искусственных витаминов, они могут также отравляюще действовать, как самые опасные лекарства. Зато 2—3 яблока, стакан свежего сока, тарелка свежеприготовленного салата, чашечка биокефира принесут ей только пользу. В качестве биологически активных добавок можно использовать БАДы из натуральных ингредиентов: цветочную пыльцу, высушенный сок зеленого овса, спирулины и хлореллы, порошок из морской капусты. Будущая мама и ее ребенок получают свою норму «солнечной энергии». Кроме того, растительные источники витаминов (шиповник, черная смородина, крапива и пр.) не дают, за редким исключением, побочных аллергических реакций.

Важно также помнить, что некоторые витамины могут храниться в организме впрок (все жирорастворимые), а запас других надо пополнять ежедневно (все водорастворимые). Резюмируя все сказанное о важности витаминов, еще раз подчеркиваем: беременной женщине и ее младенцу жизненно необходимы витамины, но питаться ей рекомендуется не таблетками, а **живыми продуктами**, хранящими в себе солнце, свежий воздух, родниковую воду и жизненные соки Земли, готовыми отдать ей и ее ребенку свою силу и солнечную энергию.

В фундаментальной монографии Т. Терруан «Взаимодействие витаминов» подчеркивается, насколько важна сочетаемость витаминов и их действие друг на друга. Наиболее важную роль при этом играет витамин С. Человеческий организм сам не вырабатывает витамин С, к сожалению. Если он **ежедневно** поступает в организм в достаточных дозах (около 2 граммов = 2000 мг), то витамин С частично может замещать недостаток витаминов группы В. Это рекомендации дважды лауреата Нобелевской премии Лайнуса Полинга.

Однако витамин Е, исключительная роль которого для сохранения беременности общеизвестна, он не замещает. Т. Терруан отмечает, что *«полигиповитаминоз в период беременности экспериментальных животных (крыс и кроликов) вызывает разнообразные пагубные последствия: полную или частичную резорбцию плода, аномалии развития и т. д.* При ежедневном потреблении достаточных доз витамина С во время беременности крольчих процент нормально развивавшихся плодов вырос с 34,4 до 56,8%. Кроме того, Т. Терруан указывает на особую важность витаминов В-12 и Е для беременных.

Учитывая роль витаминов в полноценном развитии эмбриона, следует принять во внимание и еще один, исключительно важный вывод Т. Терруан: отсутствие или недостаток

одного какого-либо витамина **нарушает естественный витаминный баланс**. Это, в свою очередь, приводит к появлению симптомов нехватки других витаминов. Например, при отсутствии витамина А у экспериментальных животных развивается **рахит**, так как они не способны усвоить витамин Д. При этом Т. Терруан настойчиво предостерегает против избыточного введения тех или иных **искусственных** витаминов в больших дозах, т.к. это может вызвать нарушение равновесия и сыграть роль антивитамина. Так, для нормального развития зубов у будущего ребенка требуется определенное **равновесие** между витаминами С, Д и кальцием, причем всякий избыток одного вызывает недостаточность двух других.

Рассмотрим вкратце сведения об отдельных витаминах и **органических источниках** их получения.

Витамин А. Если у кормящей матери достаточно этого витамина (или бета-каротина – провитамина А), ребенок будет меньше подвержен инфекционным заболеваниям. Особенно важен бета-каротин (он превращается в организме в витамин А по мере надобности) для профилактики плохого зрения у будущих детей женщинам с сильной близорукостью или дальнозоркостью. Кроме того, бета-каротин особенно необходим детям, которые плохо растут. Бета-каротин (и соответственно витамин А) является эффективным антиоксидантом и способствует профилактике онкологических заболеваний. Ночная (куриная) слепота или неспособность видеть ясно при средне-тусклом освещении – основной симптом недостатка витамина А. Также могут возникнуть зуд или жжение в глазах или легкое покраснение, потрескавшаяся сухая кожа, плохой цвет лица, угри, бородавки, чрезмерное отделение слизи, повышенная сезонная восприимчивость к простудам и дыхательным заболеваниям.

Менее известен потрясающий эффект витамина А и его способность влиять на сохранение здоровой иммунной системы. Значительный рост числа новых заболеваний, которые обнаруживаются в настоящее время, вызваны ослаблением иммунной системы. Необходимо повышать внимания к любым мерам, чтобы защитить это ценнейшее благо для нашего организма. Многие болезни десен и ослабления зубов возникли из-за недостатка витамина А. Это важное вещество также стабилизирует рост костной ткани.

Продукты, содержащие витамин А, теряют его при неправильном хранении и варке с доступом воздуха. Нормы в день – до 40 мг. **Источники:**

растительные (провитамин А, бета-каротин): морковь, шпинат, щавель, зеленый лук, помидоры, абрикосы, красный перец, зеленый горошек, свекольная ботва, сельдерей, брюссельская капуста, яблоки, сливы, салат, белокочанная капуста;

животные: говяжья печень, яичный желток, цельное молоко. Каротин превращается в витамин А при достаточном количестве тироксина, гормона щитовидной железы. Достаточное количество бета-каротина является жизненно необходимым для профилактики ухудшения зрения, что сейчас является исключительно актуальной проблемой для детей школьного возраста и для людей, постоянно работающих с компьютерами. Витамин А (и соответственно бета-каротин) жизненно важен для зрения, адекватного роста и дифференциации тканей и для репродукции. Одно из самых ранних исследований функций витамина А показало, что он необходим для нормальной дифференциации эпителиальных клеток (клеток, покрывающих, «выстилающих» все ткани в организме, т.е. кожу, слизистые мембраны, стенки сосудов и пр.). Следовательно, беременная женщина должна получать его в достаточном количестве. За последнее десятилетие во всем мире опубликованы многочисленные научные данные, подтверждающие противораковый эффект профилактического приема натуральной биологически активной добавки к пище – бета-каротина (провитамина А) в системе витаминов, препятствующих возникновению рака.

Витамин Д (противорахитный). Необходим для профилактики рахита у ребенка. Педиатры Москвы утверждают, что практически у всех современных городских детей есть рахит.

Это объясняется, в частности, тем, что на самом деле профилактика рахита должна осуществляться **до рождения** ребенка. Нехватка витамина Д у беременной женщины ведет к неправильному развитию костей у детей (они позже становятся на ноги и начинают ходить, они предрасположены к туберкулезу и эпилепсии); женщины, у которых нехватка витамина Д, очень слабы во время беременности.

Провитамин Д (эргостерин) широко распространен в *растительном царстве*, особенно в зародышах зерновых, зеленых листьях, шпинате, капусте, дрожжах; *животные* источники: масло, яйца, цельное молоко, пивные дрожжи, креветки. Грибы, авокадо и темнозеленые листовые овощи также являются хорошими растительными источниками витамина Д.

Антагонистами витамина Д являются гормональные препараты – кортикостероиды (кортизон), недостаточное количество времени, проводимое на солнце, минеральные масла, слабительные, антацидные (снижающие кислотность) средства, афлатоксины.

Главный источник – солнечный свет, под влиянием которого организм синтезирует витамин Д. Поэтому беременные женщины с самой ранней весны, когда солнце уже ярко светит, но еще не греет («весна света», как говорил писатель М. Пришвин), должны подставлять под солнечные лучи обнаженные грудь и живот, открыв окно и сидя на безопасном расстоянии от окна (чтобы не дуло). **Примечание** Ренаты Равич. Очень советую после родов, когда будете кормить ребенка, попробуйте сесть подальше у открытого окна и держите его голеньким на солнышке во время кормления. Это одно из самых счастливых воспоминаний моей «весны света». В тех случаях, когда беременность протекает в зимние месяцы, когда мало солнца, очень желательно кварцевание помещения. Естественно, что кварцевание самой беременной должно проходить **только в условиях поликлиники** под наблюдением физиотерапевта, т.к. малейшая передозировка может привести к выкидышу. После родов желательно кварцевать комнату, в которой находится малыш.

Витамин Д – это жирорастворимый витамин, который близко напоминает холестерин. Это единственный витамин, который не надо обязательно усваивать с едой; организм может синтезировать его из солнечного света! Когда солнечные ультрафиолетовые лучи попадают на кожу, в организме одна из форм холестерина преобразуется в предшественник витамина Д, это одна из важных функций холестерина. Затем это вещество преобразуется в активную форму витамина Д печенью и почками. Так что повезет тем беременным женщинам, которые могут проводить в солнечную погоду достаточно времени на улице, чтобы их организм смог полностью воспользоваться удивительной способностью синтезировать собственный витамин Д! Но лучше все-таки держаться в тени, с 11 утра до 16 дня в жаркую погоду. Днем беременным ни в коем случае нельзя быть на **открытом** солнце.

Витамин Д играет важную роль в регулировании кальциевого и фосфорного обмена в костной структуре; он выполняет также многочисленные другие функции, связанные с работой сердца, нервной и кроветворной систем. Поскольку витамин Д вырабатывается в одной части вашего организма (коже) и имеет контролирующий эффект на другую систему (кости), витамин Д можно рассматривать, скорее, как гормоноподобное вещество, чем витаминоподобное. Конвертированная форма витамина Д тесно привязана по своему химическому составу к эстрогену и кортизону.

К сожалению, привычка регулярно загорать на солнце резко сократилась в последние годы из-за того, что появилось расхожее «мудрое» мнение, что загорать вообще вредно. Ничто не может быть так далеко от истины! **Вредно загорать много и на полуденном жарком солнце.** В утренние часы (с 7 до 11 и после 16 в жарком климате!) загорать исключительно полезно!

Безусловно, следует быть осторожными и не перегреваться на солнце, проводя на пляже под открытым солнцем целые дни и не защищая себя от обжигающего полуденного

летнего солнца с помощью солнцезащитного крема. Солнечные ожоги очень опасны беременным женщинам! Но здоровый умеренный загар, когда вы проводите на солнце утренние часы (до 10—11 часов), именно в то время, когда солнечные лучи содержат много ультрафиолета, такой загар полезен для здоровья! *«Что должны знать поклонники солнца: не обжигайтесь, не проводите на солнце целые дни, загорайте в утренние часы и... главное, употребляйте много зеленых растений, особенно молодые проростки, а также натуральные биологически активные добавки к пище, являющиеся антиоксидантами (это бета-каротин, витамины С, Е и комплекс витаминов группы В)»,* – подчеркивает известный натуропат Бетти Камен в книге «Камут»).

Испокон веку земские врачи в России рекомендовали в темные месяцы до наступления весны света беременным и кормящим женщинам, а также маленьким детям принимать витамин Д в виде **натурального** рыбьего жира (Омега-3). Когда вы выбираете, в какой форме его употреблять, внимательно читайте аннотацию: желательно, чтобы это был рыбий жир в капсулах, сделанный из речной рыбы и лучше всего не из печени, т.к. она токсична у морских рыб. Холодная обработка (без нагревания) сохраняет биологическую активность натурального рыбьего жира.

Витамин Е (альфа-токоферол). Недостаток этого витамина является одной из причин выкидыша. При беременности и тяжелой физической нагрузке норма (25 мг) увеличивается вдвое. Обильное снабжение этим витамином необходимо для обеспечения функций половых желез, для защиты матери и ребенка во время беременности и грудного вскармливания. Перечитайте внимательно раздел «Профилактика выкидышей» о роли витамина Е и сделайте практические выводы: продукты, содержащие витамин Е, постоянно должны быть в рационе беременной женщины.

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.