

# **Осознанная беременность и естественное родительство**

Клуб йоги и здорового образа жизни OUM.RU

**Киров**  
2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Автор-составитель, редактор  
Александра Штукатурова

Художественное оформление и вёрстка  
Вера Степанова

Корректурa текста  
Алиса Чечина

Благодарности авторам отдельных глав и комментариев: Наталье  
Кряжевских, Кристине Хлыстовой, Елене Мальцевой, Анастасии  
Исаевой.

Книга распространяется без оплаты.

© Александра Штукатурова, автор-составитель 2017  
© Вера Степанова, художественное оформление и вёрстка 2017

Предисловие .....5

### **РАЗДЕЛ I.**

**ПОДГОТОВКА К ЗАЧАТИЮ** ..... 7

Глава 1. Правило первое – отказ от вредных привычек..... 9

Глава 2. Правило второе – здоровое питание ..... 13

Глава 3. Правило третье – воздержание

Что такое законы Рита? Вред гормональной контрацепции .....21

Глава 4. Правило четвёртое – духовное самосовершенствование

Практика альтруизма. Практики духовного самосовершенствования.

Хатха-йога. Ретрит. Приглашение души в семью ..... 36

### **РАЗДЕЛ II.**

**БЕРЕМЕННОСТЬ** .....56

Глава 5. Питание во время беременности ..... 58

Глава 6. Хатха-йога в период беременности

Рекомендации к практике. Что такое перинатальная йога? ..... 77

Глава 7. Полезные привычки во время беременности..... 90

Глава 8. Медицинские вопросы

Токсикоз. Медикаменты. Комплексы витаминов. УЗИ ..... 102

Глава 9. Важность духовной практики во время

беременности

Пранаяма и медитация. Концентрация на образы. Ретрит ..... 119

**РАЗДЕЛ III.**

**ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ**..... 131

Глава 10. Правильное отношение к родам	
Немного истории из жизни наших предков.....	134
Глава 11. Что такое естественные роды?	
Чем опасны методы, применяемые при современном родовспоможении: стимуляция родового процесса, анестезия, кесарево сечение, позы для родов? .....	142
Глава 12. Первые минуты жизни ребёнка	
Пуповина. Раннее прикладывание к груди. Совместное пребывание матери и ребёнка.....	170
Глава 13. Партнёрские роды .....	183

**РАЗДЕЛ IV.**

**ЕСТЕСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО И  
ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ** ..... 195

Глава 14. Естественное вскармливание .....	198
Глава 15. Питание матери после родов.....	217
Глава 16. Совместный сон.....	225
Глава 17. Отказ от одноразовых подгузников .....	234
Глава 18. О ношении на руках и слингах .....	253
Глава 19. Что родители должны знать о прививках?.....	258
Глава 20. Постнатальная практика йоги для восстановления. Йога для малышей .....	290
Глава 21. Вегетарианство с рождения .....	298
Книги, рекомендуемые к прочтению:.....	330

*Дорогие друзья!*

*Быть родителем – одна из самых ответственных миссий на этой планете. Как подготовиться к приходу ребёнка в семью и его воспитанию? Как проявлять осознанность на каждом этапе родительства? Как родители и их дети могут стать духовными друзьями и совместными усилиями приносить благо миру?*

*Эта книга о здоровом образе жизни родителей и их нынешних и будущих детей, дедушек и бабушек, всего нашего общества. Мы приложили усилия для того, чтобы собрать для вас материал о важных периодах создания семьи: подготовке к зачатию, беременности, родах и первых месяцах жизни вашего малыша. Мы постарались рассмотреть такие важные для родителей темы, как практики духовного развития семьи, здоровое питание во время беременности и лактации, вакцинация детей, естественные роды, грудное вскармливание.*

*Это не руководство к действию и не сборник однозначных ответов на вопросы. Это лишь ориентиры здравомыслия в вашем опыте родительства и отношений с детьми. Дети как ещё не рождёнными, так и уже пришедшими в этот мир для прохождения уроков. Именно от родителей во многом зависит осознанность детей, качество их жизни в обществе, а в итоге и благополучие всей планеты. Осознанности и здравомыслия вам!*

## **РАЗДЕЛ I**

### **ПОДГОТОВКА к ЗАЧАТИЮ**

В современном мире принято считать, что осознанной подготовкой к зачатию ребёнка является совершение таких действий, как сдача необходимых анализов (в том числе на наличие половых инфекций), вакцинация против некоторых болезней, обследование у различных специалистов на предмет каких-либо «отклонений» в здоровье. Также людям, которые готовятся к зачатию ребёнка, рекомендуют начать задумываться о том, насколько здоровый образ жизни они ведут. и всё это, согласно современным источникам информации, необходимо начать делать за несколько месяцев (!) до планируемого зачатия. к сожалению, данные рекомендуемые большинством медиков меры совершенно нельзя назвать осознанным и адекватным подходом к будущему родительству.

Судите сами, сколько современные женщины и мужчины детородного возраста, являясь полноценным продуктом современного социума, потратили на абсолютно нездоровый и нездоровый образ жизни, дожив до своих 25–35 лет. К сожалению, сегодня считается нормой употребление алкоголя не только мужчинами, но и девушками с самого юного возраста, а сигарета в зубах, особенно у девушки, расценивается как признак «независимости и силы», как «красивый» лоск. Именно такие привычки

## Глава 1. Правило первое – отказ от вредных привычек

приводят уже взрослых людей к полной инфантильности в отношении не только собственного будущего, но и будущего их детей. Многие потратили на «удовольствия жизни», которые являются ядом замедленного действия либо для ума, либо для интеллекта (не то же самое, что ум), либо для психического здоровья человека (а часто для всего сразу), треть своей жизни. и они наивно полагают, что несколько месяцев более чистой от токсинов жизни как-то смогут исправить положение.

Между тем необходимы годы для того, чтобы организм очистился от той грязи, которой его регулярно снабжали. Кроме того, такие родители проявляют откровенное неуважение к своему будущему ребёнку, скупясь потратить на совершенствование себя ещё несколько лет. Им не было жалко того времени, что они потратили на веселье и бессознательную жизнь. Однако вдруг они решили, что хотят иметь ребёнка и хотят иметь его немедленно, не утруждая себя повышением уровня своей и в будущем его (ребёнка) жизни. Получается, что уважающая себя душа к таким родителям придёт вряд ли. Вместо высокой души они рискуют получить душу столь же эгоистичную и не уважающую своих родных.

«Где же взять столько лет на саморазвитие?» – удивятся такие люди. Ведь если мы будем ещё треть жизни очищать свой организм, о рождении детей к тому времени думать будет уже поздно. Тем не менее есть несколько здравых идей, ежедневное применение которых в вашей жизни поможет повысить вероятность позитивного результата.

Когда я ещё не задумывалась о материнстве, мне попалась на глаза статья о том, какие разрушительные последствия может оказать употребление алкоголя на организм, особенно на организм женский. Тогда-то я и задумалась о том вреде, который мы причиняем себе этой модной, «безобидной» привычкой. Автор писал:

«Организм молодого мужчины восстанавливает поражённые алкоголем половые клетки 100 дней полного воздержания от алкоголя. У девочек и женщин такой возможности нет вообще, так как они рождаются с полным набором половых клеток. и если выпита хотя бы одна бутылочка пива или баночка алкогольсодержащего напитка, она поражает одну или несколько этих клеток. Эта поражённая клетка может вырасти и выстрелить больным ребёнком»<sup>1</sup>.

Действительно, как подтверждает наука, качественные для зачатия сперматозоиды у мужчины образуются каждый раз «с нуля» в течение трёх месяцев. Таким образом, если мужчина проявляет осознанность и отказывается от употребления алкоголя и других интоксикантов, через некоторое время его организм (в том числе половая система) может очиститься и восстановиться.

---

<sup>1</sup> Журнал «Благодарение с Любовью», вып. № 5/2012. С. 9.

Однако в случае с женщинами мы наблюдаем совсем иную картину. Женщина уже рождается с репродуктивными органами и поменять их уже не сможет. То есть вся наша жизнь с самого рождения отражается на нашем организме, в том числе и на половой системе. и если клетки повреждаются или вовсе отмирают, восстановить их уже невозможно. Именно поэтому матерям девочек, а позже самим юным девушкам и взрослым женщинам чрезвычайно важно воздерживаться от употребления таких отравляющих веществ. в каком бы возрасте мы ни одумались, определённый непоправимый ущерб уже будет нанесён организму. Чем раньше мы задумаемся об этом и начнём практиковать здоровый и здравый образ жизни, тем лучше и качественнее будут жить наши дети и дети наших детей.

Как это ни парадоксально, но женские репродуктивные органы начинают формироваться не в утробе матери, а в утробе бабушки девочки! Когда женщина вынашивает свою дочь, у дочери формируются зачатки определённых органов. Из них в будущем в случае, если эта дочь также забеременеет девочкой, разовьются репродуктивные органы внучки. Вот сколь непостижима мудрость природы, вот сколь тонок процесс формирования человека на Земле! Это настоящее чудо, которое стоит выше простого научного и медицинского понимания. и вот как легко и бездумно человек зачастую разрушает это чудо и надругается над ним. Следует ли ожидать, что впредь такая душа вновь получит качественное здоровое тело для жизни на этой планете?

Таким образом, осознанность, конечно, проявляется прежде всего в полном отказе от вредных привычек. Это так называемые «легальные наркотики» – табак и алкоголь. Ведь ни у кого не вызывает сомнений то, что тяжёлые, запрещённые наркотики наносят невосполнимый, зачастую роковой удар по нашему здоровью. Но мы послушно идём на поводу у современных СМИ, приравнивающих бокал вина и тонкую сигарету в изящно изогнутой женской руке к символу элегантности и «красивой» жизни. и если, к счастью, пока ещё не все женщины курят или курили, то алкоголь наверняка за свою жизнь пила почти каждая. Нельзя считать вредной привычкой хронический алкоголизм, потому как это не вредная привычка, а уже болезнь и психическое отклонение. а вот периодическое употребление любого алкоголя – привычка, которая беспокойства не вызывает. и медленно, но верно ведёт организм к тому, что иметь детей, даже при всём желании, сможет не каждая пара.

Итак, делаем вывод: к моменту зачатия ребёнка организм должен быть очищен от любых интоксикантов. Для этого необходим минимум год, а лучше два, три и больше. За это время очень желательно попытаться сгладить негативные последствия подобного образа жизни. в этом помогут правильное питание, режим дня, энергетические и духовные практики, а главное – корректное отношение к миру. Также важно заметить, что организм должен быть очищен не только у будущей матери, но и у её партнёра. Это и есть выражение сознательности, взаимоуважения и уважения к будущему ребёнку.

## Глава 2. Правило второе – здоровое питание

Кроме того, помните, что семья для маленького ребёнка – это и есть весь мир до определённого момента. В раннем детстве формируются самые глубинные привычки человека и основа его отношения к окружающему пространству. Пример поведения и образа жизни родителей и других близких родственников каждый день прочно отпечатывается в сознании малыша. Так создаётся «положительный» прецедент поведения. Ведь ребёнок в начале своей жизни мало способен различать благие и дурные поступки. Всё, что исходит от родителей, кажется ему верным и перенимается в качестве модели жизни. А мы все мечтаем о том, чтобы наши дети жили как можно лучше, здоровее, счастливее. Так неужели мы хотим, чтобы они вдыхали отравленный дым или вливали в себя жидкость, которая в конечном итоге приводит к изменению сознания и стиранию ориентиров личности? Великий философ Сенека сказал: «Пьяный делает много такого, от чего, протрезвев, краснеет». Несмотря на активную пропаганду алкоголя и табака в сегодняшнем социуме, на желание «раковых магнатов» представить эти пагубные привычки как нечто естественное, допустимое в «умеренных дозах» и даже привлекательное, не позволяйте себе и вашим детям попасть в эту ловушку.

Итак, вы отказались от вредных привычек, и за несколько лет ваш организм стал чище. К счастью, благодаря здоровому образу жизни вы сможете увеличить количество этих лет в несколько раз на тонком плане. Здоровый образ жизни – это адекватное отношение к себе и к миру вокруг. Какие инструменты существуют для того, чтобы восстановить ту энергию, которую большинство людей постоянно теряет в ходе своей «нормальной» социальной жизни?

О здоровом питании в наше время написан не один десяток книг, статей, блогов и т. п. Конечно, каждая женщина должна понимать, что, принимая пищу, она питает не только свой организм, но и организм своего будущего (ещё даже не зачатого) ребёнка. Она фактически вылепливает его здоровье. Всевозможные химические искусственные соединения, которые нас сегодня приучают употреблять в пищу, прямым образом будут влиять на качество здоровья, жизни и самоощущения ребёнка в этом мире. Это должна понимать не только женщина, но и её партнёр. К сожалению, в большинстве случаев питание родителей чипсами, кондитерскими сладостями и синтетическими напитками приводит к тому, что именно на уровне своего тела (а значит, и психики) человек чувствует себя в этом мире неуютно, неприкаянно, не на своём месте. Его тело состоит из искусственных чужеродных элементов, которые, накапливаясь в организме, постепенно могут привести даже к изменениям (мутациям) на генном уровне! Сегодня мы не можем отрицать тот факт, что многие заболевания, имеющие статус хронических, наследственных и неизлечимых, значительно помолодели. И дело, в первую очередь, в том, что человек добровольно кормит себя, свою семью, своих детей нездоровыми, ненатуральными продуктами.

Однако центральным правилом именно осознанности в жизни человека является вегетарианство, или неубиение живых существ для употребления их в пищу. О вегетарианстве сегодня также выдвинуто немало самых разнообразных (иногда спорных) теорий. Мы рекомендуем вам ознакомиться с книгой «Осознанное питание – разумный выбор» клуба йоги и здорового образа жизни OUM.RU, где собрано много информации о вегетарианстве и его влиянии на разные уровни сознания человека. Можно выделить 3 главные причины отказа от нездорового питания (имеется в виду употребление в пищу мяса, птицы, рыбы и яиц, а также сыров, содержащих в себе сычужный фермент). Эти причины соответствуют трём уровням нашего развития: физическому, энергетическому и духовному.

**Физический уровень.** Здесь речь идёт о нашем здоровье. Очень многие сегодня жалуются на то, что овощи и фрукты, которые поступают в продажу, не только бесполезны, но даже вредны для здоровья из-за обработки различными химикатами. При этом все понимают, что пестицидами и прочими составами овощи обрабатываются по нескольким причинам. Во-первых, для защиты от порчи насекомыми. Во-вторых, для более длительной сохранности продукта, которая помогает продавцам увеличить прибыль. Тем не менее остаётся вопрос: почему же люди, реально смотрящие на процессы торговли и бизнеса продовольственной сферы в целом и так заботящиеся о своём здоровье и здоровье своих детей, совершенно спокойно покупают при этом «мясо» с полки супермаркета или мясной лавки?

Дорогие друзья, где бы вы сегодня ни купили мясо – в магазине или даже на какой-либо ферме – знайте, что в 95–98% оно будет «приправлено» антибиотиками и гормонами. Почему? Потому что ситуация на планете с животноводством такова, что даже самые «экологичные» фермеры в большинстве случаев не могут себе позволить не кормить скот данными добавками. Земля, возделываемая под животноводство, занимает большую часть суши на нашей планете. При такой плотности скота никто из фермеров не может позволить себе рисковать возможными убытками. Стоит заболеть одному животному, и эпидемия может скосить всё поголовье в считанные дни. Необходимо понимать, что поддерживать определённые санитарные условия при том количестве скота, которое обычно выводится на скотобойнях для постоянного товарного оборота, практически нереально.

Систематическое употребление антибиотиков вместе с мясом убитых животных приводит к снижению, сбою работы, а иногда и функциональным (необратимым) изменениям иммунной системы человека. Особенно ярко и губительно это отражается на неокрепших детских организмах. Дети начинают намного чаще болеть, и в критических ситуациях, когда лечение требует принятия антибиотиков, этот удар по иммунной системе наносится абсолютно впустую. Организм уже не воспринимает данные вещества, он слишком привык регулярно потреблять их в пищу.

Кроме того, жадность, вызываемая современным навязыванием всевозможного потребления и конкуренцией, приводит предпринимателей к выводу, что мясо

должно «созреть» и продаваться как можно быстрее. Это увеличит оборот. Как же заставить расти мясо? Ответ чрезвычайно и пугающе прост – гормоны. Ни для кого не секрет, что принятие гормональных препаратов вызывает серьёзные структурные изменения в работе организма. Обычно для прироста массы тела используют женские и мужские половые гормоны: прогестерон (гормон беременности), эстрадиол и тестостерон. Особям мужского пола вводят женские гормоны, а особям женского пола – мужские. в результате получаются генетические уроды – животные среднего пола, которые в результате своей болезни очень прибавляют в весе. а теперь спросите себя, что будет происходить с вашим организмом и организмом вашего ребёнка, если ежедневно подавать им за обеденным столом такие инъекции?

Результаты воздействия гормонов на организм приведены в сотнях научных исследований. Наверное, невозможно найти хотя бы один орган или систему органов, на которых это бы не отражалось. Официально применение гормонов в животноводстве запрещено на территории России и Европы. Но каждый килограмм мяса – это прибыль. Кто же даст вам гарантию, что кусок, который лежит на вашей тарелке, не был подвергнут воздействию этих ядов? Применение гормонов, однако, разрешено в США, что создаёт реальную угрозу отмены запрета использования гормонов и в других странах. Этот опасный прецедент является долго и тщательно подготавливаемой площадкой для эффекта «окна Овертона». Для

того, чтобы неприемлемое со временем сделалось допустимым и уничтожило нас.

Итак, получается, что во всей этой цепочке производства мяса единственный, кто может повлиять на ситуацию и не допустить нанесения вреда нашему здоровью, – это мы сами. Лишь от нашего выбора зависит, попадёт в нас эта отравка или нет.

К тому же, как мы знаем, спрос рождает предложение. Чем меньше станет спроса на такую продукцию, тем меньше будет и её производство. Земли, которые сейчас занимает животноводство, вернутся для лесов и полей. Водные ресурсы, 90% которых уходит на обслуживание площадей для скота, снова будут питать землю для людей. Вы никогда не задавались вопросом, как такое возможно, чтобы в XXI веке при всей развитости научного, технического и информационного прогресса, когда мы собираем экспедицию на Марс и приближаемся к изобретению телепорта, на Земле оставалась проблема голода? Неужели её нельзя решить? Ответ: это просто невыгодно. Невыгодно развитым странам, нуждающимся в рабском труде. Невыгодно корпорациям, невыгодно животноводам и т. д. Им невыгодно, чтобы у детей во всём мире была еда. и самое мощное их оружие в достижении этой цели – мы.

**Энергетический уровень.** На тонком уровне энергетического воздействия всё ещё глубже. Все мы знаем, что вода является одним из самых мощных переносчиков информации. Под влиянием различного рода энергии кристаллическая решётка атомов воды изменяется. Широко известны эксперименты, когда demonstra-

ция положительных и отрицательных эмоций человека приводила к качественным изменениям структуры воды. Также со школьной скамьи всем известно, что человек практически полностью состоит из воды. Кровь и лимфа в организме человека или животного являются основными жидкостями. Соответственно, их структура во многом зависит от эмоционального состояния самого её носителя и его окружения.

Известно ли вам, какие эмоции испытывает животное, которое забивают насмерть? Это животный парализующий ужас, который и любой человек будет испытывать на уровне инстинкта в похожей ситуации. а теперь представьте ситуацию, когда животное убивают. Вся эта информация остаётся в том куске мяса, которое вам продали. а вы помещаете её в себя и своего ребёнка. Можно ли в данном случае говорить о том, что из таких реципиентов получатся адекватные личности, а не управляемое страхом стадо?

К тому же животные по уровню сознания стоят на несоизмеримо более низком уровне, чем человек. Главное топливо их жизни – это инстинкты выживания и размножения. и именно такое мировоззрение формируется у человека под информационно-энергетическим воздействием животного мяса. Неслучайно существует определённая категория людей, которая употребляет мясо без крови. Чтобы вы смогли представить себе, как получается такое мясо, достаточно описать картину с подобной скотобойни. Известно, что после убийства животного, его тело больше не функционирует, кровь перестаёт двигаться из-за остановки сердца и застывает. Логично предполо-

жить, что выжать эту кровь из животного, если она застынет, является сложной задачей. Что же в таком случае делают? Живое животное подвешивают, вспарывают его и ждут, пока из живого (!!!) тела вытечет как можно больше крови. а когда сердце останавливается в результате смерти, оставшиеся органы просто выжимают, как мокрое бельё. При таком положении дел встаёт закономерный вопрос: могут ли люди, которые способствуют совершению этих ежедневных зверских пыток и убийств, рассчитывать на то, что Вселенная благосклонно отнесётся к ним самим и к их детям? Здесь мы переходим к следующему, самому глубокому и тонкому, уровню воздействия.

**Духовный (кармический) уровень.** На кармическом уровне влияние употребления убойной пищи (тогда как сегодня даже в таких холодных высокогорных странах, как Тибет, есть возможность составить свой рацион из растительных продуктов) отображается серьёзнее всего. Конечно же, закон кармы (закон причины и следствия) предполагает, что то, что мы совершаем по отношению к окружающему миру, будет совершено и по отношению к нам самим. Это относится также к меховой индустрии, к изготовлению вещей из натуральной кожи и к любому недостойному, неблагодарному отношению к братьям нашим меньшим. Все великие святые, независимо от того, к какой духовной или религиозной традиции они принадлежали, говорили о недопустимости убийства животных для удовлетворения желаний человека. Вселенная дала нам наше тело, вырастила и выкормила нас. Совершая подобные деяния, мы проявляем невероятную неблагодарность и неуважение к этому миру. Соответственно, наша планета реагирует на подобное поведение всевозможными эксцессами: войнами, эпиде-

миями, природными катаклизмами. в итоге человек уничтожает сам себя. Помните старинную поговорку: «Дети расплачиваются за грехи отцов». Таким образом, совершая негуманные противозаконные поступки, отнимая жизнь у живого существа ради собственного удовольствия, помните о том, что рано или поздно вы уйдёте из этого мира, а ваши грехи перейдут к вашим потомкам.

Итак, мы можем сделать вывод, что осознанное адекватное питание является краеугольным камнем наших отношений с окружающим миром, а значит, и с теми душами, которые воплотятся, будут расти и воспитываться в нашей семье.

*«Год назад, в январе 2016, я виртуально познакомилась с клубом Oit.ru. Как раз в это время решила отказаться от убиенной пищи. к этому я шла всю жизнь, как мне кажется. в тот день я шла с куском печени коровы, которой больше нет, чтобы покормить маму и папу (заядлого мясоеда), и решила, что это последний раз. Только с того времени я начала задумываться, что же находится за кулисами общепринятого (это происходит и по сей день с той же интенсивностью), что именно такое эти куски мертвой плоти, сосиски, котлеты... Ради чего Живые существа страдали и погибли? Ведь это ничем не отличается от концлагерей, войны, которая внутри болью всегда.. Как мы решились продолжать, почему не испытываем сострадания? Наверное, мое мясоедство было следствием детского доверия обществу. к 26 годам эгоизм наконец уступил разуму и совести.*

*Вместе с тем я стала много слушать и читать материалы клуба, связанные с духовным развитием. Спустя четыре месяца к нам пришла душа нашего сына».*

*Вера Тараксакум, лингвист, мама Радомира*

## Глава 3. Правило третье – воздержание

### Что такое законы Рита?

#### Вред гормональной контрацепции

Мы живём в очень специфическое время. Согласно Йоге, мир существует циклично – от рассвета к упадку. Каждый такой цикл делится на четыре неравномерных отрезка времени (юги). *Сатья-юга* («золотой век») длится дольше всего, обладает большой концентрацией благодати и альтруизма. *Трета-юга* («серебряный век») длится меньше, благодать и нравственность уменьшаются. *Двапара-юга* («бронзовый век») ещё короче, благие качества людей проявляются ещё меньше. *Кали-юга* («железный век») – самый короткий период, длится 432 000 лет, к концу кали-юги общество полностью деградирует в нравственном и духовном плане.

Считается, что мы живём в период начала кали-юги. Постепенное убывание добронравия среди людей со сменой этих юг происходит не просто так. Дело в том, что природно людей также можно разделить на четыре категории согласно их предрасположенностям. Это *брахманы* (волхвы, ведуны; духовные учителя с высокими моральными качествами), *кшатрии* (воины; те, кто управляют государством или процессами жизни общества, защищают интересы социума), *вайшьи* (торговцы, ремесленники; люди, имеющие собственное хозяйство, дом,

ведущие торговлю; основной ценностью считают семью и развитие её благосостояния), *шудры* (рабы собственных страстей, которые они не могут контролировать, безвольные, опустившиеся люди; все свои жизненные силы направляют на получение удовольствий, совершенно не думают об окружающих). Так вот, во времена золотого века сознание людей и реальность вокруг формируют брахманы. Они транслируют в общество высокие идеалы служения, различных духовных практик и самопознания. Серебряный век проходит под энергетическим управлением кшатриев, бронзовый – вайшьев, ну а железный век, или «век удовольствий», зачастую управляется низменной энергией шудр, так как она превалирует в пространстве.

Таким образом, становится понятным, почему сегодня почти все средства экономики, социальной политики, СМИ, образования ведут только к тому, что человек неуклонно деградирует. Нам навязывается культ удовольствий, создаётся образ «счастливого потребителя», который, расслабившись на мягком диване, произносит: «И пусть весь мир подождёт». Шудры обычно опускаются на самый низкий уровень животных удовольствий-инстинктов, основными из которых являются еда и половые сношения. Сегодня физические взаимоотношения ставятся во главу отношений семейных. Нас убеждают, что ради крепкого союза подобные отношения должны быть никак не меньше 5–6 раз в неделю, а то и чаще. Ну а в силу того, что сейчас на планете мужчин меньше, чем женщин и между женщинами существует нешуточная конкуренция за партнёра-мужчину, именно на женщину

возлагается обязанность сохранять страсть в отношениях. Её учат всевозможным нездоровым сексуальным уловкам, которые со временем из-за столь частых половых контактов перестают интересовать её партнёра. Тогда приходится учиться ещё более извращённым приёмам и так далее. Все современные гляцевые журналы имеют постоянную рубрику «Секс», которая занимает на страницах издания, наверное, одно из самых внушительных мест и каждый раз описывает разнообразные способы «освежить» отношения. в большинстве своём даже воспитанные, умные, интересные девушки верят, что им придётся применять всё это на практике, из страха, что партнёр может их покинуть. Собственные достоинства и качества души кажутся им совершенно бесполезными, неценными и неважными в сравнении с умением «вести себя в постели». Возникает закономерный вопрос: как при такой частоте взаимоотношений и таком развращении нравов могут получиться качественные дети с чистыми душами, о которых мы все мечтаем?

Наш организм устроен очень мудро самой природой. Целью физических взаимоотношений мужчины и женщины всегда является появление детей. При каждом половом контакте организм понимает, что закончится это слиянием мужского и женского начал для образования новой жизни. Поэтому он активизирует все ресурсы и пытается направить на эту задачу всё самое лучшее, что у него есть. Получается, что мы сами как раз и запрограммированы на получение максимально качественного ребёнка. Однако если этот процесс не заканчивается таким слия-

нием, но при этом всё время повторяется и повторяется, можете ли вы себе представить, что в итоге остаётся у человека, если он постоянно направляет все свои лучшие качества в никуда? а что получится из ребёнка, зачатого на 20-ый или 50-ый день подобных утех? Это при том, что мы уже говорили о том, что для накопления качественных и здоровых сперматозоидов мужчинам необходимо минимум около трёх месяцев.

Напрашивается единственный логичный и здравый вывод: воздержание необходимо для гармоничных отношений, здоровой семьи и, самое главное, для того, чтобы оставаться здоровым и здоровым человеком и растить таких же детей. в Йоге этот принцип называется «брахмачарья» и подразумевает в узком смысле отказ от близких взаимоотношений на определённый период времени. Длительность подобных периодов, конечно, для каждого – понятие относительное. Всё зависит от предыдущего образа половой жизни, от качества взаимоотношений с партнёром, от привычек и зависимостей человека, которые вырабатываются на уровне свадхистхана-чакры (второй, половой чакры; находится в проекции позвоночника на уровне половых органов). Для кого-то длительным периодом воздержания станет неделя, для кого-то – месяц, для кого-то – год. Главное здесь, как и в любом деле, начать прикладывать усилия.

Конечно, если человек привык регулярно «сливать» энергию через такие взаимоотношения и кормить этим какую-то низменную страсть, процесс отвыкания будет трудным. Однако люди на то и наделены сознанием более

совершенным, чем животные. Важной составной этого сознания является способность контролировать собственные действия, то есть воля. Для тренировки силы воли существует много методик: кому-то помогает спорт, кому-то – отвлечение на другие дела. Более эффективной будет практика асан или, например, чтение духовной развивающей литературы. Постепенно ваша энергия с полового уровня поднимется выше, и сознание станет относиться к данному вопросу совершенно иначе. Здесь очень важно отметить, что мы говорим не о необходимости развития фригидности, а о необходимости соблюдения целомудрия как женщинами, так и мужчинами. а самое главное в том, что многие люди, которые начинают соблюдать брахмачарью хотя бы в течение некоторого времени, отмечают, насколько изменяются отношения с партнёром. На смену искусственно культивируемым низменным желанием приходят сердечность, тепло, чуткость, забота друг о друге. Разве не эти качества должны быть развиты в паре перед тем, как в семью придёт ребёнок?

**Законы Рита.** Немногие сегодня знакомы с такими понятиями, как «законы Рита» и «телегония». Между тем понятия эти чрезвычайно важны для того, чтобы человек оставался человеком, а не опускался на уровень животных. Что же это такое? в древности законами Рита славяно-арии называли определённые законы чистоты крови и рода. в биологии и медицине данное явление называют явлением «первого самца». Суть его сводится к следующему: когда мужчина входит в женщину, этот процесс сопровождается не только физиологическим контактом. Происходит

чрезвычайно мощный обмен энергией, который оставляет отпечаток в тонкой структуре тела женщины. Если женщина до этого момента была нетронутой, то есть девственной, отпечаток первого мужчины является самым сильным и ярко проявленным. Такой мужчина как будто ставит клеймо собственного здоровья и мировоззрения на репродуктивной системе женщины. в итоге очень многие параметры от внешности и генетических заболеваний (венерические, психические, заболевания крови и т. д.) до определённых черт характера и предрасположенностей к некоторым привычкам (особенно дурным: курение, употребление алкоголя, наркотиков и т. д.) переходят по наследству потомству этой женщины. Самое удивительное то, что отцом её детей может быть уже совершенно другой мужчина. Даже если женщина родит через несколько лет после первого полового контакта от другого человека, дети всё равно будут определённым отражением её первого мужчины.

Все, кто разводит сегодня собак, лошадей, голубей, прекрасно знают о явлении «первого самца». к сожалению, даже эти люди не проводят параллели между действием законов природы в мире животных и в мире людей. О необходимости чистоты девушки до свадьбы говорят не только старинные предания разных континентов и цивилизаций. Даже в истории относительно недавнего прошлого (200–100 лет назад) бесчестье девушки считалось непоправимым для её будущего замужества и репутации. и на то были свои основания. Дело в том, что в Великобритании в XIX веке друг Чарльза Дарвина, лорд Мортон, заново

открыл для науки западного мира законы Рита. Наблюдая за различными опытами Дарвина и его генетически-эволюционными формулами, лорд Мортон решил произвести собственный эксперимент. Он задумал скрестить кобылу и самца зебры, что закончилось провалом, так как от такого союза потомства упорно не получалось. в конце концов Мортон прекратил попытки вывести новое животное. Наверное, он больше и не стал бы вспоминать про этот эксперимент, если бы по прошествии достаточно длительного периода времени, когда он скрестил ту же кобылу уже с жеребцом, эта кобыла не родила полосатого чёрно-белого жеребёнка. Такое явление и получило название «телегония» (от др.-греч. τῆλε — «далеко» и γένος — «рождение, происхождение, род», то есть «вдали рождённый»).

До середины XX века учёными разных стран было проведено множество экспериментов, которые подтвердили распространение данного закона природы и на людей. Как только это было научно установлено, данные этих исследований были засекречены. Телегония была объявлена не более чем архаичным представлением необразованных людей прошлого. Сегодня многочисленные источники называют её устаревшей концепцией, которая якобы была официально опровергнута «настоящей наукой». Любопытно, однако, что к «необразованным» людям, верящим в явление телегонии, «настоящие учёные» относятся, к примеру, такого выдающегося деятеля, как Аристотель. Он утверждал, что признаки ребёнка наследуются не только от конкретных родителей, но и от предыдущих самцов, с которыми мать имела половые сношения. Не

говоря уже о том, что писания многочисленных духовных традиций говорят о чрезвычайной важности соблюдения закона чистоты крови. Даже сегодня некоторые народы особо тщательно соблюдают закон несмешения с другими национальностями или вероисповеданиями.

Очень важно понимать, что мужчина, вступая в физический контакт с женщиной, помещает в неё свою энергетическую силу. Эта сила меняет тонкую структуру тела и психики женщины. Именно потому столь велик эффект «первого самца», ведь первоначальное воздействие обычно самое мощное. Однако распространяется это правило не только на первого мужчину в половой жизни женщины, но и на всех последующих, хоть и в уменьшенной пропорции. Таким образом, имея всего лишь нескольких партнёров за жизнь, женщина становитсяместилищем многих энергий разных мужчин, что не способствует ни здоровью её детей, ни её собственному. Адекватное существование и благополучие такой женщины во все времена ставились под очень большое сомнение. в обществе этих женщин осуждали, называли падшими. в среде наших предков, если юноша брал в жёны «испорченную» девушку, такой акт называли браком, а не семейным союзом. к сожалению, в век калиюги брак является официальным названием для супружества и семьи. Само же «лёгкое поведение» не только легализовано в сознании общества, но и всячески пропагандируется и превозносится. Тем не менее постарайтесь ответить себе на вопрос: к таким ли отношениям вы стремитесь? Это ли хотите оставить в наследство вашим детям?

Сегодня определённые силы, которым выгоден низкий уровень сознания людей, стараются не только продвинуть культ секса и способствовать деградации будущих поколений. Они стремятся и вовсе избавить потенциального потребителя такой пропаганды от появления детей. в своём желании навязать обществу сознание шудр они пропагандируют идею о детях как о побочном продукте удовольствия. а для закрепления результата ментального воздействия они подстраховывают себя тем, что сегодня называется контрацептивами. Эти средства созданы в основном на основе гормонов. Те, кто их продвигают, умышленно способствуют структурным и функциональным изменениям в организме женщин для невозможности зачатия детей в дальнейшем.

*«Очень важно готовиться к встрече с малышом. Ещё на стадии его планирования есть смысл задуматься о своей роли в его судьбе. Нужно понять, что ребёнок не наша собственность, и он нам ничего не должен. То, что мы его рожаем, не даёт нам превосходства над ним. и было бы большой ошибкой проецировать на кроху свои несбывшиеся мечты и надежды. У него своя судьба. Чем раньше родитель уяснит свою роль проводника и наставника в вопросе воспитания, тем меньше нервов доведётся потратить в будущем. к тому же ребёнок, который приходит в семью, всегда соответствует уровню развития своих родителей в момент зачатия. Поэтому, если хочется, чтобы ребёнок не был в тягость, нужно развиваться самому.*

*А если хочется физически и психически здорового потомства, желательно перестать «закачивать» в себя потоки «мусорной» информации, льющейся че-*

*рез современную музыку, ТВ, радио, кинотеатры и т. д.; перестать травить своё тело нездоровой пищей и токсинами; перестать концентрироваться на себе и начать делать хоть что-то для других.*

*И, наконец, есть такое явление, как телегония. Если вкратце — это когда в сознании человека запечатлевается образ первого полового партнёра. При этом дети, рождаемые в дальнейшем, даже от другого партнёра, несут в себе генетический код того самого, первого. Чтобы заместить эту информацию, необходима мощная духовная проработка обоих партнёров (подойдёт любая практика, где вы будете испытывать аскезу). И, конечно же, искреннее взаимное чувство любви. Это то, что сработало в моём случае».*

*Надежда Матюхина, преподаватель йоги, мама Велеса*

**Гормональная контрацепция.** Наверное, рассмотрение этого вопроса нужно начать не с вреда, причиняемого здоровью женщины и ребёнка на поколения вперёд. Начать его стоит с проблем гораздо более тонких и глубоких – нашего мировоззрения. Удивительным образом (конечно, с нашего молчаливого согласия) определённым структурам удалось за какие-то 100–150 лет добиться того, чтобы люди, особенно женщины, воспринимали приход к ним души ребёнка не как нечто данное свыше, а как собственное волевое решение. Решение о том, когда и при каких условиях нам становиться родителями, является прямым следствием эгоизма людей, непомерно выросшего за последний век. Почему-то какие-то далёкие от нас корпорации и непонятные учёные вдруг в один момент

сказали нам: «Теперь вы можете жить без страха, что вашим удовольствиям и развлечениям внезапно помешает ребёнок. Вы можете сами выбирать, когда заводить детей (невольно возникает ассоциация с домашними собачками и кошечками). Дети – это обуза. Не позволяйте испортить себе молодые и весёлые годы. Теперь вы можете заниматься половыми утехами без страха побочных эффектов». Почему люди посчитали это нормальным? Почему поверили и приняли данную модель в качестве нормального образа жизни?

Несомненно, все изобретения средств контрацепции направлены, во-первых, на сокращение населения на Земле, а во-вторых, на полное уничтожение нравственности и благонравия оставшихся людей. в своём стремлении быстрее и эффективнее достичь заданных целей эти структуры пошли ещё дальше и предложили современным женщинам «палочку-выручалочку» – гормональные контрацептивы. «Максимум удовольствия и минимум неприятных последствий», как они это называют. Неприятные последствия – это, конечно, малыши и ответственность, которая приходит вместе с родительство. Однако прежде чем рассмотреть вред от принятия подобных препаратов на элементарном физическом уровне, давайте рассмотрим, что же такое гормональная контрацепция в принципе.

Прежде всего, принятие противозачаточных гормональных средств – это фактически акт совершения аборта, т. е. вытравливания плода. Знаете ли вы, как работают эти средства «безопасного секса»? Все противозачаточ-

ные пилюли, внутриматочные спирали, противозачаточные пластыри и так называемые «таблетки на следующий день» никогда полностью не предотвращают овуляцию у женщин, что бы ни «гарантировали» производители подобных средств на их упаковках. Статистические данные говорят о том, что при регулярном использовании гормональных контрацептивов беременность наблюдается в 7% случаев. Это означает, что каждая женщина, которая регулярно применяет подобные средства в течение года, в среднем убивает за 12-15 овуляторных циклов 1 малыша. Даже у тех компаний, которые продвигают гормональную контрацепцию, существует документ (содержание которого редко доносят до потребителей), который называется «Настольный справочник врача». Он подтверждает, что в 3% случаев предлагаемые препараты могут не подействовать. Очень цинично по отношению к душам тех детей, которым не дают прийти в этот мир, это называют «коэффициентом неудачи». Отметим, что корпорации, ведущие бизнес в этой сфере, как правило, существенно занижают окончательную цифру результатов, ведь проверить эту информацию практически невозможно. Тем не менее и они признают подобную вероятность. Ведь даже если говорить о 3% случаев «нежелательной» беременности, то речь идёт не о 25 убитых детях, а о 10. Легче ли от этого становится карма женщин-потребительниц этих препаратов?

Здесь мы не будем подробно касаться нравственной стороны вопроса абортов. Рекомендуем вам ознакомиться с книгой «Сохрани свою будущую жизнь» на сайте [www.oum.ru](http://www.oum.ru). Книга также доступна в печат-

ном варианте для бесплатного распространения здоровой информации. К сожалению, в вопросе абортов сегодня господствует культ эгоизма. Даже законы нашей страны не считают подобный акт убийством, а ведь с самых первых дней происходит зарождение важнейших систем новой жизни внутри женщины. Одним из первых формируется сердце. Сердце тут же начинает биться, и это самое сердце безнаказанно заставляют остановиться. Запомните, что безвыходных ситуаций не бывает. Даже самые тяжёлые на первый взгляд ситуации являются исключительно следствием наших же действий. Эту карму нужно отрабатывать. Разумно ли думать, что после похода в абортарий или каждодневного принятия «волшебной таблетки» проблема решится? Что ваша жизнь будет прежней?

Далее мы приведём только некоторые эффекты, которые оказывают гормональные противозачаточные средства на организм женщины:

- ▶ существенная вероятность атрофии детородной функции женщины, преждевременного климакса и бесплодия (если когда-то вы и пожелаете иметь ребёнка, вероятнее всего он не придёт к вам);
- ▶ резкое возрастание риска рака шейки матки (обычно производители горделиво указывают на снижение риска заболевания раком самой матки, однако умалчивают о невероятном увеличении опасности рака шейки матки), рака молочной железы;
- ▶ необратимые изменения сердечно-сосудистой системы;

- ▶ внедрение в организм полностью синтетических гормонов (утверждение производителей о том, что это аналог тех гормонов, которые организм вырабатывает сам, – ложь).

Кроме того, покупая и употребляя данные средства, люди уподобляются ведомому стаду. Мы не осознаём, что определённым структурам в наш век кали-юги очень выгодно, чтобы как можно больше женщин не имели и не могли иметь детей. а если сами женщины ещё и оплатят весь этот план из своего кармана, это даже превратится в прибыль. Но как заставить их? Просто внушить, что это вполне нормально, что миллионы женщин делают это каждый день. Самое главное – общество не осуждает этих женщин. Институт подмены понятий – это очень старый инструмент манипуляции сознанием. Кстати, как вы считаете, случайно ли в странах так называемого «золотого миллиарда» подобные таблетки имеют другой, «обезвреженный» состав?

Одним из признаков осознанности всегда было то, что человек начинал думать своей головой, без мишуры удовольствий, развлечений, моды на новые гаджеты. Мы призываем вас пробудить эту осознанность в себе и не позволять убивать себя и своих детей.

Таким образом, воздержание необходимо для здорового и адекватного развития, для восстановления человека в случае, если он до этого чрезмерно предавался определённым нездоровым вещам, навязанным ему. Конечно, воздержание не подразумевает под собой отказ от семьи и рождения детей. Этот принцип лишь призывает к разум-

ному ограничению подобного слива энергии. в сегодняшней реальности это объективно необходимо.

Если вы всё же определённое время были потребителем навязанной информации о необходимости есть мясо, курить, пить алкоголь, менять половых партнёров, принимать противозачаточные гормональные средства, примите этот факт и постарайтесь приложить максимум усилий для ликвидации последствий. Не нужно тратить энергию на посыпание головы пеплом. Используйте информацию здраво. Залогом предотвращения негативных последствий на физическом уровне будет здоровое адекватное питание и разумные физические нагрузки для тела. а вот с результатами ваших действий на более тонких уровнях – энергетическом и духовном – поможет справиться практика именно духовного развития и самосовершенствования. Духовный уровень родителей в момент, когда они приглашают в свою семью ребёнка, является важнейшим, определяющим фактором качества той души, которая воплотится в итоге.

## Глава 4. Правило четвёртое – духовное самосовершенствование Практика альтруизма Практики духовного самосовершенствования Хатха-йога Ретрит Приглашение души в семью

Духовная практика, которая позволяет человеку развивать себя и окружающий его мир, является без преувеличения самой важной составляющей нашей гармоничной жизни. Мы жалуемся на поверхностность и избалованность детей, на отсутствие у них интереса к чтению, на их чрезмерную увлечённость компьютерными играми и мультфильмами сомнительного качества. Технический прогресс и повышение уровня жизни и комфорта приводят к тому, что у детей наблюдается переизбыток игрушек, развлечений, одежды. Их внимание настолько расфокусировано на всех этих маловажных мелочах, что на самое главное – душевную привязанность и уважение к родителям – у малышей уже просто не остаётся энергии. Помещая детей в подобные условия «комфорта», мы сами способствуем росту их чрезмерного эгоизма и требовательности.

Сегодня одним из самых распространённых явлений в детской психиатрии является детская агрессия. в отли-

чие от агрессии взрослой это явление чаще всего характеризуется тем, что не имеет ярко выраженных, одновременно проявленных, открытых причин. Взрослый впадает в состояние раздражительности или гнева, чаще всего имея для этого хотя бы наглядный, конкретный повод. Дети же выражают свою враждебность зачастую в неожиданных ситуациях, не имея на то очевидных оснований. Тем не менее причина подобного поведения достаточно веская – отсутствие душевного комфорта, отсутствие понимания, что ребёнка любят, а не отмахиваются от него многочисленными игрушками и развлечениями. Лучшее времяпровождение, при котором ваши дети будут чувствовать себя спокойными и добрыми по отношению к окружающему миру, – это совместные занятия с родителями. Занятия, которые требуют непосредственной включённости взрослого в процесс (рисование, лепка, конструирование, совместные подвижные игры и прогулки). Ведь все эти действия для ребёнка будут окрашены радостью вашего совместного времяпровождения.

У детей не бывает нелюбимых игр или игрушек, а бывают недостаточно внимательные родители. Это доказано даже психологическими экспериментами. к примеру, маму просили выбрать из горы игрушек ту, которая пользуется у малыша самой низкой популярностью, с которой он почти никогда не играет и не проявляет к ней интереса. Какое-то время мама ежедневно играла с ребёнком именно с участием этой игрушки, и через несколько дней она привлекала наибольшее внимание малыша. Он самостоятельно тянулся к ней и инициировал игру. Это проис-

ходило именно потому, что при виде этой игрушки ребёнок (пусть даже он находился в возрасте, когда психика и нервная система сформированы неокончательно) вспоминал те положительные эмоции, которые получил в моменты, когда мама находилась рядом и дарила ему всё своё внимание.

А теперь подумайте, одинаково ли будет отношение к окружающему миру у таких детей и детей, чьи родители отвлекают всё их внимание гаджетами, мультфильмами, круглосуточно демонстрируемыми по ТВ, сладостями, аттракционами и другими развлечениями? в конце концов эти дети будут ассоциировать родителей только с источником удовольствий, раз уж они лишены их искреннего интереса и внимания. и как же они смогут доброжелательно воспринимать мир вокруг? Получается, что в их душе нет успокоенности, а только лишь нескончаемая гонка за новыми покупными развлечениями. Как только эти развлечения по разным причинам оказываются недоступными, включается реакция «меня не любят». в результате происходит полное отторжение окружающей действительности.

Вот и получается, что часто мы характеризуем подрастающее поколение как более агрессивное, меркантильное, избалованное и развязное. Мол, у сегодняшних детей совсем нет духовности. Конечно, современное образование и ценности, навязываемые молодёжи СМИ, направлены на искоренение даже зачатков этой самой духовности. Тот, у кого есть духовное, не будет покупать много материального, а значит, он – невыгодный потре-

битель. Однако мы забываем, что первая школа жизни для пришедшего в этот мир человека – это семья. Первые люди, благодаря которым в сознании ребёнка закладывается образ всего общества и всего огромного мира, – это родители. Есть замечательная мудрая пословица: «Не пытайтесь воспитывать детей, всё равно они будут похожими на вас. Воспитывайте себя». Поэтому вместо того, чтобы читать тонны книг по детской психологии, посещать различные семинары и теряться в горах информации в стремлении воспитать своих детей правильно, начните сами вести здоровый и духовный образ жизни.

Понятие «духовность» существует в культурах всех народов и во всех религиях. На Руси издревле существовал нравственный принцип «жить по совести и в ладу с природой». в Йоге духовность вводится и закрепляется на самых первых ступенях практики и представляет собой десять этических норм поведения – Яма и Нияма (непричинение вреда, правдивость, неворовство, воздержание и т. д.). в христианстве эти правила выражены в виде десяти заповедей.

Таким образом, вся жизнь человека пронизана тонкостью и возвышенностью вселенских законов, по которым существует всё мироздание и которые необходимо уважать и соблюдать всем живым существам. в век кали-юги замутнённое человеческое сознание редко вспоминает об этом. Для того, чтобы вспомнить о существовании сил более высших и могущественных, человеку обычно нужно пережить тяжёлое потрясение, беду, утрату. Лишь тогда мы понимаем, что мы – не цари природы, и подвластно нам в этом мире очень немногое. а именно – лишь мы сами, и на работу над собой нам отпущено

в данной жизни совсем немного времени. Какие же практики могут помочь человеку поднять свой духовный уровень?

**Практика альтруизма.** Пожалуй, это самый важный принцип гармоничного сосуществования души со Вселенной и её развития. Смысл его заключается в том, чтобы отдавать другим больше, чем мы оставляем себе. Есть старинная мудрая поговорка: «Что отдал – то твоё, что оставил – то пропало». Действительно, нам отпущено очень немного времени на этой планете. Если мы будем тратить свою жизненную энергию только на себя, все наши усилия, вся наша жизнь пропадут даром. Уходя из этого мира, с собой мы это не заберём. Зато мы можем ту же самую энергию употребить для того, чтобы запустить череду добра и хороших поступков в окружающий мир. и тогда наше усилие не пропадёт, потому что цепочка эта пойдёт дальше. Каждый человек приложит немного усилий для её поддержания, и она будет становиться всё длиннее и крепче. Последствия от неё будут возрастать и приносить благо как адресатам нашего усилия, так и нам самим. Только представьте, как выиграет тогда вся планета, в каком мире будут жить наши дети!

Осознанное решение стать родителями – это уже в какой-то мере проявление альтруизма. Как говорится, «решиться родить ребенка – это значит согласиться, что отныне и навсегда твоё сердце будет бегать отдельно от тебя». Да, это вполне можно считать первым шагом к альтруизму. Ведь ранее объектом вашей заботы и ответственности были в основном вы сами. Теперь же к вам в семью приходит душа, которая навсегда будет с вами

связана. и по крайней мере в первое время этой душе понадобятся вся ваша забота, внимание, силы, а самое главное и ценное – ваше терпение. Современное поколение молодых людей было выращено определённой системой крайне инфантильным. У многих из нас есть претензии к нашим родителям по поводу того, как проходило наше детство, как нас воспитывали, чему учили. Мы считаем себя намного более развитыми интеллектуально, авторитет родителей для нас не существует. Именно поэтому, только самостоятельно пройдя путь воспитания детей, мы можем в полной мере понять, сколько сил это стоило нашим родителям, показать своему эгоизму, сколько всего было пожертвовано ради нашей беспечной жизни в довольстве. Основа всякого альтруизма есть терпение. Самым высшим достижением в жизни человека является не только постоянное сохранение терпения, но и распространение его на всех окружающих людей. Ведь каждое живое существо либо в прошлом уже было вашим ребёнком, либо будет им в будущем. Как же можно не проявлять к нему доброту?

С рождения всем нам свойственен неосознанный эгоизм не только для того, чтобы выжить в этом мире (младенец не может терпеть голод и холод), но и для того, чтобы понять правила жизни в мире. Чем сознательнее становится наш возраст, тем меньше эгоизма в нас должно оставаться. Мы уже выросли, мы в состоянии отказаться от чего-то, чтобы принести благо ближнему. Это и означает быть Человеком. Если ваш ребёнок будет видеть, что поступки ваши максимально добронравны и направлены прежде всего на развитие других людей, такое поведение

станет и его идеалом. Причём демонстрировать альтруистичное поведение малышу нужно с первых дней его жизни, так как до определённого возраста (до двух – двух с половиной лет) дети не воспринимают наши нравовучения в силу особенностей формирования человеческой психики. Зато они очень внимательно подмечают все нюансы нашего поведения, все действия и поступки. в силу отсутствия в таком возрасте жизненного опыта для них нет понятий «хорошо» и «плохо». Но для них существуют понятия «как мама» и «как папа». И, конечно, они не понимают, благостно вы поступаете или дурно. Для них всё, что делают родители, является установкой хорошего, правильного, взрослого поведения. Великий советский педагог В. А. Сухомлинский писал: «Когда мои дети начинают жить в коллективе, первая моя забота о том, чтобы самой большой бедой каждого ребенка стала чужая беда, самой большой радостью и утешением была мысль о том, что он принёс радость другому человеку». Соответственно, для того, чтобы ваши дети выросли достойными, нужно и самим жить соответственно. Его Святейшество Далай-лама XIV однажды сказал: «Если я до определённой степени обладаю состраданием, то это всё благодаря тому зерну, которое заронила в мое сердце моя мать, а вовсе не религиозные практики. Конечно, позже буддийское обучение очень способствовало тому, чтобы из этого зерна пророс альтруистический настрой ума. Но зерно я получил от своей матери». Отдавая, вы никогда ничего не потеряете.

**Практики духовного самосовершенствования.** Для поддержания собственной энергии на должном уровне в условиях современного общества потребления Йога предлагает нам широкий спектр инструментов. Все эти методики являются очень древними средствами развития себя и мира вокруг. в плане духовного самосовершенствования наиболее эффективными для познания нашего внутреннего мира являются *практики пранаямы, мантра-яны и концентрации ума (медитации), чтение духовных писаний*. Данные техники помогают не только накапливать энергию, но и, что важнее всего, изменять качество той энергии, которая образуется в тонких каналах человека в результате его ежедневной деятельности. Живя в этом мире, мы всё время обмениваемся энергией с людьми, которые нас окружают. Соответственно, образ жизни, мировоззрение и зависимости этих людей могут входить в наше сознание. и именно для того, чтобы отделить собственный взгляд на мир от чужого и повысить качество собственной энергии, необходимо заниматься духовными практиками. Это так называемая «энергетическая гигиена». Позитивный эффект от постоянного поддержания своей души в чистоте, нравственности и добродетели обязательно распространится и на внешнюю среду, т. е. на наше окружение. Ведь самый главный принцип работы над собой звучит так: «Измени себя – изменится мир вокруг». Именно прикладывая усилия к собственному развитию, мы сможем создать мир для качественной жизни наших детей.

Почему так важно начать заниматься Йогой до того, как приглашать в свою семью душу ребёнка? Потому что у нас может родиться лишь отражение нашего внутреннего мира. Если мужчина и женщина живут в омрачениях, неосознанно, то к ним в семью воплотится душа, находящаяся на таком же уровне развития. Счастлива ли будет такая семья? Существует очень большая вероятность, что родители с ребёнком будут тянуть друг друга всё ниже и ниже, к деградации сознания, которой так способствуют сегодня СМИ и инсталлируемые в наше сознание образы. Однако если будущие родители посвятят несколько лет развитию в себе таких качеств, как здравомыслие, добро нравие, благость, альтруизм, к ним придёт душа соответствующего уровня. Ведь существа из высших, более совершенных миров имеют возможность выбирать, в какую семью воплотиться.

Как рассказывают Писания, когда Будда Шакьямуни, пребывая на планете Тушита, услышал просьбу живых существ спуститься в наш мир, чтобы дать Учение, он выбрал для своего рождения представителей великого Солнечного рода Шакьев – царя Шуддходану и его супругу, царицу Маха Майю. Также и просветлённые души имеют возможность выбирать, у каких родителей родиться для того, чтобы продолжить свой путь развития. Такая душа доставит родителям намного меньше беспокойств, хлопот и печалей, чем если бы она родилась у современных потребителей. Ведь эгоизм – это самое тяжёлое духовное заболевание. Если каждый (родитель и ребёнок) тянет одеяло на себя, в семье будут постоянные раздоры, агрессия, отсут-

ствие доброты, заботы и понимания. Между нуждами других и собственными нуждами ребёнок будет выбирать концепцию «для себя», потому что так когда-то жили его родители.

Известный исследователь энергетики и поля человека С. Н. Лазарев в своём труде «Диагностика кармы» пишет: «Тогда я лечил непосредственно пациентов и не предполагал, что через некоторое время смогу видеть души будущих детей, диагностировать их и лечить. Мне ещё не было известно, что в нашем поле есть как бы матрицы жилищ душ будущих детей и их можно загрязнить, то есть выброс «грязи» в будущее может запачкать души потомков до 3, 7, 13-го колена и так далее. ...Сейчас для того, чтобы на свет появился гармоничный ребёнок, родителям нужно очистить свои души. Или же после его рождения их будут очищать через болезни и несчастья»<sup>2</sup>. Также Лазарев отмечает, что не только кармические загрязнения родителей влияют на качество жизни ребёнка, но и то, как будет жить ребёнок, повлияет на чистоту кармы его родителей.

Как раз Йога и позволяет менять карму не через страдания и боль в повседневной жизни, а через переживание аскез в практике. Аскезой называется добровольное самоограничение в удовольствиях и развлечениях, постепенное переживание дискомфорта тела и ума во время практик асан, пранаямы, медитации. Таким образом, посвятив собственному развитию несколько лет, вы сможете стать родителями ребёнка с более высокими духовными качествами, чем это могло бы быть, если бы вы не прикладывали к себе

---

<sup>2</sup> Лазарев С. Н. *Диагностика кармы. Книга вторая. Чистая карма. Часть 1. Издание 2-е.* – СПб., 2014. С. 43-44.

усилий и являлись «нормальным потребителем». Такая душа позволит вам развиваться дальше и сама будет эволюционировать благодаря приложенным вами усилиям, у неё будет так называемый «высокий старт» уже при рождении. Жизнь такого ребёнка будет значительно более эффективной как для него и его семьи, так и для всей планеты.

**Хатха-йога.** в классическом труде XV века «Хатха-йога прадипика», составленном Сватмарамой, понятие «хатха-йога», помимо пранаямы, о которой говорилось выше, включает в себя ещё 2 аспекта: шаткармы и асаны. Рассмотрим каждое из этих понятий, а также эффекты, оказываемые ими на человека.

**Шаткармы** – система определённых очистительных техник для организма. Уже тысячи лет эти практики позволяют человеку поддерживать свой организм здоровым и чистым. Все новомодные «чистки» внутренних органов как раз основаны на тех принципах работы человеческого тела, к которым обращались мудрецы прошлого. Во все времена люди понимали, что живой человеческий организм периодически нуждается в «уборке», то есть гигиена тела должна быть не только внешней, но и внутренней. Эти практики позволяют вывести загрязнения и токсины из таких важных органов, как желудок, кишечник, печень, дыхательные пути, органы зрения и т. п., оздоровить и омолодить всё тело. Подробно они описаны в древних текстах по Йоге, которые сегодня доступны для ознакомления: «Хатха-йога прадипика», «Гхеранта самхита». Кроме того, сегодня существует множество комментариев к этим практикам авторов

XX и XXI веков в виде книг или многочисленных статей в сети Интернет. Тем не менее настоятельно не рекомендуется осваивать практики очищения только по письменным источникам. Корректнее и адекватнее всего делать это под руководством компетентного человека, обладающего необходимым опытом. и только после правильного освоения той или иной техники можно продолжать практиковать её время от времени самостоятельно.

В период подготовки обоих партнёров к зачатию шаткармы являются здоровой альтернативой различным синтетическим витаминам или биодобавкам для поддержания иммунитета и здоровья женщины и мужчины в целом. Однако необходимо помнить о том, что эта система нацелена в основном на профилактику заболеваний и недомоганий. Если человек уже имеет проблемы со здоровьем, применение шаткарм будет ограничено рядом противопоказаний, с которыми обязательно нужно ознакомиться, прежде чем практиковать какое-либо из этих очищающих действий.

Казалось бы, система шаткарм как профилактика различных заболеваний тела хоть и позволяет нам обходиться без медикаментов и вмешательства современной медицины, всё же направлена на работу чисто с физическим телом и не имеет никакого отношения к духовному развитию. Однако это совсем не так. Здесь нам необходимо познакомиться с таким понятием, как «апана-ваю». Тело человека состоит из различных по качеству и свойствам энергий, заключённых в разных частях тела. Апана-ваю является самой тяжёлой и низменной энергией, кото-

рая слишком приземляет нас и не даёт сознанию расти и подниматься вверх. Эта ваю (энергия) связана с половой и выделительной системами организма и, соответственно, всегда направлена вниз. Её местонахождением в теле является область от пупка до стоп. Именно с этой энергией мы работаем при помощи различных практик Йоги на разных уровнях, чтобы поднять энергию и наши духовные качества выше. Тонкими практиками мы противостояем той силе тяжести, которая всё время норовит опустить наше сознание на уровень удовлетворения первичных потребностей и получения примитивных удовольствий вроде вкусной пищи или регулярных совокupлений. Многие шаткармы влияют на ток этой энергии, очищают данную область. Как следствие, практику становится легче достичь каких-либо тонких результатов за счёт изменения токов энергии и соотношения их пропорций в теле. Если у человека есть какие-то зависимости или пристрастия (например, дурные привычки), шаткармы могут ощутимо изменить ситуацию в позитивную сторону. Также эти методики способствуют налаживанию работы многих систем организма, что в итоге позволяет паре подойти к моменту зачатия ребёнка более чистыми на уровне тела и энергии, чем это могло бы проявиться и отразиться как на малыше, так и на жизни всей семьи в целом.

*Асаны.* Эффект асан схож с эффектом шаткарм – это проработка и качественное изменение тела не только на физическом, но и на энергетическом уровне. Однако если в шаткармах от нас требуется совершать время от времени вполне определённый набор действий, который конкрет-

ным образом влияет на тело, то с асанами всё сложнее. Дело в том, что систематическое прикладывание усилий к выполнению упражнений на коврике управляется почти всегда исключительно нашей головой. Никакие биологические процессы, как в случае с применением шаткарм, не произойдут сами собой. Таким образом, регулярно выполняя асаны в течение 1–2 часов, мы нарабатываем то, что в Йоге называется тапасом, а на Западе (в более упрощённом варианте) – силой воли. Мы осознанно претерпеваем некоторый дискомфорт (аскезы) и очищаем себя энергетически через работу с телом. Здесь мы также часто работаем с апана-ваю. Не зря самыми сложными для освоения у начинающих обычно бывают позы, направленные на проработку гибкости связок и суставов ног. Именно апана-ваю закрепощает эту область в нашем теле.

Итак, почему обоим партнёрам важно регулярно заниматься асанами в течение более или менее длительного периода перед зачатием ребёнка? Добровольные аскезы, которые мы претерпеваем на занятиях, и тапас, который вырабатывается в результате, являются эффективным и доступным для большинства инструментом работы с кармическими загрязнениями. К сожалению, тот ритм жизни, в котором нас заставляют жить, не подразумевает под собой удовлетворённости и душевного спокойствия. Система, которая нас окружает, часто целенаправленно провоцирует нас на самые грубые сливы энергии. В первую очередь к этим состояниям относятся такие негативные проявления муладхара-чакры (самой первой, корневой чакры), как гнев, раздражительность, злость, зависть,

агрессия. Именно столь частое проявление этих состояний, вызванных какой-либо мелочью из нашей повседневной жизни в мегаполисах, провоцирует в нашей ауре появление пятен чёрной энергии – кармических загрязнений. Эти загрязнения мы, безусловно, будем вынуждены отрабатывать в будущем через собственное здоровье и благополучие, а также повлияем на благополучие наших потомков. С. Н. Лазарев пишет, что в современном западном обществе проблема бесплодия стоит столь резко, в частности, из-за того, что вокруг потенциальных будущих родителей, которые живут обычной социальной жизнью со всеми её правилами и понятиями и не занимаются саморазвитием, очень много чёрных энергетических пятен. в результате душа ребёнка не может пробиться сквозь эти преграды. с такими энергиями могут взаимодействовать только души из таких же тёмных миров. Если у пары воплотится именно такая душа, жизнь этой семьи будет действительно тяжёлой и драматичной. Поэтому намного благостнее и адекватнее будет прикладывать усилия к самому себе и менять собственную энергию и карму.

**Ретрит.** Большинству из нас очень сложно найти мотивацию или силы для практики Йоги в повседневной жизни. Наш изворотливый ум придумывает очень много различных отговорок для того, чтобы перенести практику на завтра. Однако, как сказал великий йогин Миларепа, «если вы отложили практику на завтра, вы можете внезапно обнаружить, что жизнь ускользнула». Для того, чтобы найти и поддерживать эту самую мотивацию, нам не

хватает опыта активного погружения в практику. Именно здесь и помогает ретрит.

Ретрит представляет собой временное уединение человека, отход от привычной жизни в социуме и посвящение большей части времени различным практикам самосовершенствования. Лучше всего выбирать для подобного мероприятия какое-либо удалённое от города место, на природе. Для начинающих прекрасным вариантом станет групповой ретрит. Это объединение с единомышленниками на определённое время и совместное выполнение практик хатха-йоги, пранаямы, различных видов концентрации, мантропения и т. п. Почему этот вариант будет эффективен на первых этапах развития? Обычно нам очень сложно заставить себя что-то делать самостоятельно, а если это всё же удаётся, порог нашего терпения в практике оказывается заниженным. Как только приходит мысль: «Всё, я больше не могу», мы отступаем. Однако каждый из тех, кто выполняет практику в группе, будет преодолевать собственные пределы, видя, что другие участники не прекращают прикладывать к себе усилия. Таким образом, там, где наш ум давно сказал бы: «На сегодня достаточно», мы в действительности можем пройти намного дальше собственных представлений. Можем достичь намного более значимого результата. Единомышленники всегда мотивируют друг друга преодолевать собственные ограничения.

Для опытных практиков может подойти и вариант индивидуального ретрита. Для того, чтобы самостоятельно заставлять себя следовать запланированной программе

практик каждый день, необходим действительно большой запас тапаса. Ещё больше необходимы благодарности людей, чья жизнь качественно улучшилась благодаря вашему личному примеру и посвящению энергии на благо и развитие мира вокруг.

Обычно как нашему уму, так и нашему эго, лишённым каждодневного комфорта и удовольствий, очень сложно вытерпеть прохождение ретрита. Но именно в этом и состоит самый лучший результат подобных мероприятий. Ретриты заставляют нас расти над самими собой, бросают вызов нашему эгоизму. Ретриты показывают, что мы можем достичь намного большего, чем привыкли думать, если будем прикладывать усилия. к тому же подобная концентрация практик саморазвития в течение некоторого промежутка времени (3 дня, 10 дней, месяц и т. п.) в разы увеличивает результаты, сжигает негативную карму, вдохновляет на дальнейшие занятия, улучшает качество жизни вас и ваших близких. Следовательно, возрастает шанс притянуть в вашу семью светлую душу, которая тоже хочет развиваться среди единомышленников.

Приход в семью ребёнка, который сонастроен с родителями на одинаковое мировоззрение и задачи, является одной из высших форм блага. Такой ребёнок позволит вам развиваться, а не будет создавать проблемы, забирая энергию и силы. а также сам будет обеспечен прекрасным примером для подражания и стартом для собственного духовного развития.

*Клуб OUM.RU регулярно проводит випассану-ретрит «Погружение в тишину» в разных городах.*

*Подробности на сайте [www.vipassana.oum.ru](http://www.vipassana.oum.ru). Присоединяйтесь по возможности!*

**Приглашение души в семью.** Мало кто знает или задумывается о том факте, что сейчас между душами из высоких миров существует большая конкуренция за право рождения в этом мире для самосовершенствования. Соответственно, такие души ищут подходящую семью. Воплощение в такой семье позволит им максимально реализовать ту задачу, ради которой они и приходят в этот мир, – саморазвитие и служение. Поэтому, когда вы готовы пригласить такую душу, делать это тоже нужно максимально осознанно и уважительно.

Очень ценной является возможность *посетить особые места силы* и вознести в них обращение к высшим сферам существования, высказать своё приглашение для той души, которая связана с вами кармически. Лучшим вариантом являются места, пропитанные особо могущественной женской энергией великих матерей. Например, Лумбини (Непал), где в парке под большим деревом царица Маха Майа безболезненно родила Великого Учителя Будду Шакьямуни. Предания гласят, что сами боги спустились с небес и перенесли царицу с сыном к священному озеру Манасаровар (Тибет), чтобы омыть тело Будды. Это озеро также обладает особой энергией; неслучайно его называют озером с живой водой. Считается, что женщина, которая коснётся его магических вод, сможет привести в этот мир чрезвычайно высокую душу – бодхисаттву. Кроме того, Манасаровар является обителью Парвати, супруги великого бога Шивы, Матери всего сущего.

Также можно использовать различные духовные практики (медитации, мантры) для выражения приглашения

душе прийти в вашу семью. Безусловно, рождение детей является кармически обусловленным, поэтому событие это произойдёт не раньше и не позже должного времени. Однако работая над собой, родители работают с собственной кармой и омрачениями, облегчая путь душе, которой суждено к ним прийти.

*«В октябре 2015 года мы с мужем приняли участие в «Путешествии по местам Будды» с клубом OUM.RU. Известно, что Благоднейший мира последователям своего Учения рекомендовал посетить 4 места, связанных с основными вехами его Пути на этой планете: место его рождения (Лумбини), место его Просветления (Бодхгая), место первого поворота Колеса Дхармы (Сарнатх), место ухода в паринирвану (Кушинагар). Именно в Лумбини, который сегодня является уже территорией Непала, в парке под большим раскидистым деревом царица Маха Майа привела в этот мир царевича Сиддхартху. Это дерево почитают все местные жители и паломники из разных стран. в этом месте Силы я пригласила в нашу семью душу, которая желала бы воплотиться в мире людей для собственного развития и развития окружающего мира. Видимо, благодаря совершённом паломничеству и силе этого места, наполненного Вселенской материнской энергией, кармические связи выстроились достаточно быстро. и вот в следующем году, в следующее паломничество в прекрасный горный Тибет, я отправилась уже на седьмом месяце беременности».*

*Александра Штукатурова, преподаватель йоги,  
мама Леонида*

*«Примерно за год до зачатия мы с мужем познакомились с лекциями преподавателей Оит.ги и Трехлебова А. В., после чего перешли на вегетарианство и стали практиковать йогу. Съездили в паломнический тур, посетили семинар Ольги Верба, после чего стало понятно, где и как мы будем рожать. а после того, как я закончила курс Ольги Верба по перинатальной йоге, наши намерения только укрепились. Появилась прочная вера в свои силы, в помощь акушерки и божественных сил».*

*Юлия Трофимович, преподаватель  
перинатальной йоги и аквайоги,  
мама Дарьяны*

*«Не так давно я обрела невероятно важный опыт – опыт приведения новой души в этот мир! Когда я забеременела, оказалось, что к этому событию я неосознанно начала готовиться за несколько лет до его наступления. Интересно, что с того момента, как я захотела стать матерью, а если быть честной – бабушкой большого количества внуков, в моей жизни начала появляться йога и духовное развитие в целом. и когда наступила беременность, стало ясно, почему многие компетентные люди считают, что залогом успешного прохождения беременности и родов является подготовка организма к зачатию, то есть ещё задолго до самой беременности. Занимаясь йогой, я регулярно делала различные очистительные процедуры: шаткармы и крии, например, нетти, шанкхапракиалану, кунджалу, наули, агнисара крию, голодала, соблюдала брахмачарью. Помимо этого, практиковала асаны, ходила в ретриты, старалась как можно больше проводить времени в чистых, энергетически сильных местах. Всё это помогло разобраться с собой, привести организм в чистое состояние и, конечно, легко родить».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

## РАЗДЕЛ II

# БЕРЕМЕННОСТЬ

Приход души в семью – важное событие, а беременность – особенное состояние как для женщины, так и для её близких, особенно для её супруга. Тибетские монахи верят, что у беременной женщины две души, именно поэтому она такая чувствительная.

Сегодня представление о беременности и родах, которое передаёт нам поколение наших родителей, является продуктом определённой системы, сформированной в основном во времена Советского Союза. Мы привыкли считать, что роды – это страшно и больно, что беременность сопровождается тошнотой и отёками, а также что женщина в положении приравнивается чуть ли не к больной и должна много есть и спать. Все эти мифы, к сожалению, очень прочно сидят в наших головах и программируют в большинстве случаев протекание будущей беременности. Конечно, каждый случай индивидуален. Возможно, подобных опытов в недавнем прошлом действительно было большинство. Ведь учитывается потребление убойной пищи, которое считается нормальным в обществе, малоподвижный образ жизни, регулярная занятость женщины на работе и посвящение свободного времени продуктам телевидения. Однако задача этой книги – показать заинтересованным женщинам и мужчинам иную реальность, где беременная

женщина, напротив, полна энергии, вдохновения, желания созидать. Именно этому способствует появление в ней второй благостной души. Ребёнок в утробе матери – её первейший помощник и главная поддержка, если две души движутся в одинаковом, полезном для мира, направлении.

*«Как-то раз я услышала, как в одном из самых крупных книжных магазинов Москвы молодая женщина спрашивала у продавца-консультанта, нет ли у них книги о беременности и вегетарианстве. Среди многочисленных книг, которыми была уставлена секция «Беременность и материнство», ничего подобного не нашлось. Тогда я убедилась, что информация о здоровом образе жизни в период вынашивания ребёнка очень востребована. Как это ни парадоксально, среди всего обилия печатных и электронных ресурсов, посвящённых беременности, едва ли можно найти подобные данные. У людей просто нет альтернативного источника информации, кроме разрозненных и редких статей в Интернете. Именно в этот момент у меня возникло намерение собрать в одной книге хотя бы минимум адекватной, реальной и подтверждённой личным опытом многих семей информации об осознанной жизни, беременности и родительстве».*

*Александра Штукатурова, преподаватель йоги,  
мама Леонида*

## Глава 5. Питание во время беременности

Беременность не подразумевает, что женщина должна есть в два раза больше. Она подразумевает, что женщина должна есть в два раза лучше. Самым разумным и осознанным выбором питания во время беременности будет вегетарианство. в разделе «Подготовка к зачатию» детально описаны все преимущества данного вида питания.

Вера в то, что беременным обязательно нужно употреблять мясо для поддержания уровня гемоглобина и нормального развития ребёнка, является не более чем анахронизмом, опровергнутым многими разумными врачами. Недостаток белка, витамина B12 и прочих веществ только из-за отсутствия в рационе беременной женщины мяса, рыбы и яиц полностью является мифом. Примеры подобных проблем у женщин-невегетарианок наблюдаются ничуть не реже, а даже чаще. Загрязнённый неперевариваемым белком организм болеет и испытывает дискомфорт намного чаще, чем организм, привыкший к лёгкой, быстро усваиваемой пище. Бывают даже случаи, когда вегетарианки, планируя зачатие, под властью предрассудков начинают употреблять мясо. Ведь их уверяют в том, что во время беременности есть мясо всё равно придётся. Как показывает опыт, от подобного решения не выигрывает ни мать, ни развивающийся малыш. Проблемы с гемоглобином остаются прежними, а внутренние органы страдают от подобной тяжести.

Вообще, самой распространённой «пугалкой» для беременных среди современных врачей является анемия – недостаток железа, выраженный в пониженном уровне гемоглобина. Тем не менее не следует позволять медикам пользоваться нашей безграмотностью. Необходимо помнить о том, что понижение гемоглобина во время вынашивания ребёнка свойственно практически всем женщинам, независимо от их режима питания. Из любых продуктов питания железо усваивается крайне плохо. Поэтому усиленное потребление говяжьей печени (где к тому же скапливаются все отходы организма животного, выращенного на гормонах и антибиотиках) имеет, как показывает статистика, практически нулевой результат. Снижение уровня гемоглобина у беременной женщины является нормой. Это явление называется «физиологической анемией». Таким образом организм защищает себя от риска кровотечения. Это заложенный природой механизм сохранения беременности. Крайне нелогично и неразумно применять к перестраивающемуся в беременность женскому организму нормы показателя гемоглобина для небеременной женщины. к сожалению, очень многие гинекологи игнорируют эти очевидные различия и в результате необоснованно провоцируют излишнее беспокойство у женщины, что гораздо существеннее влияет на состояние здоровья мамы и малыша.

Главное, чтобы отметка не опускалась ниже 90. Тревожной скорее можно назвать ситуацию, при которой гемоглобин в крови беременной женщины не понижается вовсе. Тогда существует некоторый риск открытия крово-

течений. Нашей задачей при пониженном уровне гемоглобина является его поддержание, чтобы он не опустился ниже определённой отметки (90). с этим прекрасно справляются и продукты растительного происхождения.

Кроме того, даже сами врачи сегодня рекомендуют женщинам минимизировать или совсем исключить из рациона животный белок в третьем триместре беременности. Это даёт возможность организму очиститься перед родами, значительно уменьшает риск такой проблемы, как преждевременное старение плаценты, а также подготавливает мягкие ткани таза к родам. Чем эластичнее будут связки, мышцы и ткани женского организма, тем вероятнее, что роды пройдут легче, быстрее и без разрывов.

*«Я – доула и сопровождаю женщин во время беременности, в родах и после. Работаю с акушерками и врачами, которые принимают роды дома. Как показывает практика (совместный опыт акушеров и врачей, принимающих роды, наблюдающих беременность и послеродовой период), женщины-вегетарианки, как правило, проживают роды спокойнее и мягче, чем женщины, придерживающиеся иного типа питания. Концентрация страха при отказе от мясной пищи становится меньше. Употребление мясной пищи в 3-м триместре беременности может негативно отразиться на здоровье и в некоторой степени мешать подготовке организма к предстоящим родам; в белке в большей степени есть потребность в 1-м и во 2-м триместрах, но это необязательно должен быть животный белок. Стандартной рекомендацией по питанию в 3-м триместре у наших акушеров является употребление*

*тыквы, максимальное снижение количества соли и сахара (сладостей) в рационе будущей мамы, а также ориентация на потребности организма (если женщина хорошо чувствует своё тело и умеет слышать потребности, а не желания). У вегетарианок, которые придерживались такого типа питания в течение 3–4 лет до наступления беременности, может быть в меньшей степени выражен токсикоз».*

*Ольга, доула*

Другой вопрос, который мясоеды регулярно задают вегетарианцам, касается источников белка и витамина B12. Эти вещества содержатся во многих продуктах, намного более полезных, чем животная пища. Организм человека, получив белок из мяса, должен затратить много энергии на то, чтобы расщепить его и выделить оттуда необходимые аминокислоты. Весь остальной «мусор» приходится перерабатывать печени, поджелудочной железе, кишечнику, которые природой не приспособлены для переработки таких отходов. в условиях дополнительной нагрузки на организм во время беременности при регулярном употреблении женщиной мяса все внутренние органы получают неоправданную нагрузку и стресс.

Из растительных же продуктов в организм поступает не белок, а необходимые аминокислоты в чистом виде. Поэтому ему нет необходимости расщеплять животный белок, который воспринимается нашим организмом как идентичный белку, содержащемуся в мясе человека и, следовательно, не предназначенному для переваривания. Организм выстраивает аминокислоты в нужные цепочки,

не заполняясь при этом вредными веществами, вводимыми в организмы животных.

Что касается витамина В12, его способен самостоятельно вырабатывать организм человека (синтезируется в кишечнике). Но только тот организм, который не забит токсинами, ядами и гноем от попытки переваривания не свойственной нашему виду пищи. Таким образом, в очищенном на вегетарианстве организме, этот витамин будет синтезироваться самостоятельно. Поэтому альтернатива, здоровая и полезная для организма матери и малыша, конечно же, существует. Организм выстраивает аминокислоты в нужные цепочки, не заполняясь при этом вредными веществами, вводимыми в организмы животных. Поэтому альтернатива, здоровая и полезная для организма матери и малыша, конечно же, существует.

Что касается витамина В12, организм человека способен вырабатывать его самостоятельно (синтезируется в кишечнике). Но только тот организм, который не забит токсинами, ядами и гноем от попытки переваривания не свойственной нашему виду пищи. Таким образом, в очищенном на вегетарианстве организме, этот витамин будет синтезироваться самостоятельно. Поэтому альтернатива, здоровая и полезная для организма матери и малыша, конечно же, существует.

Многие женщины, придерживающиеся вегетарианства, отмечают прекрасное самочувствие, дополнительные силы, лёгкость как до зачатия, так и во время беременности. Кроме того, женщины-вегетарианки за 9 месяцев беременности обычно набирают лишь необходимую прибавку в весе (а она не такая уж большая, как пишут в книжках), что

позволяет организму адекватно функционировать. а после родов им достаточно легко избавиться от набранных килограммов и вернуть эластичность тканям и коже.

*«Мне кажется, вегетарианство делает человека более открытым и чутким к себе и окружающему миру. Организм очищается от слоёв ненужной шелухи: на физическом плане – антибиотиков, гормонов, БАДов, которыми злоупотребляют животноводческие предприятия, на энергетическом – энергетики страдания и предсмертного ужаса животных, на интеллектуальном и духовном – понимания, что ради того, чтобы ты покушал, кого-то лишают драгоценной жизни. Особенно хорошо я ощутила это в беременность, которая прошла без токсикоза, резких скачков настроения и непреодолимых гастрономических желаний. Всё было ровно и спокойно. Наслаждаясь своим состоянием, я жила полной жизнью настолько, что на тридцатой неделе сдала экзамен и стала сертифицированным преподавателем йоги. Чистота и свежесть тела и души позволяла слушать и слышать своё тело, принимать происходящие в нём изменения, на первых месяцах почувствовать пол ребёнка, наладить грудное вскармливание, доверяясь своим ощущениям и не растерявшись от многочисленных, подчас назойливых, советов окружающих. Кажется, что именно благодаря вегетарианству я чувствую столь чуткую и глубокую связь с ребёнком. в свою очередь сын, проживший свой первый год вегетарианцем, спокойно, открыто и радостно смотрит на этот мир. Всем счастливой и гармоничной беременности и материнства!»*

*Наталья Кряжевских, преподаватель йоги,  
консультант по грудному вскармливанию,  
слингоконсультант, мама Андрея*

«Беременность – очень важная часть жизни любой женщины. От её мыслей и поступков будет зависеть жизнь маленького человечка. Так как ребёнок находится внутри женщины, он будет настолько здоров и психически развит, насколько здорова и мама. Поэтому очень важно уделять внимание своему телу, а тело, в свою очередь, здорово только тогда, когда его питают здоровой пищей. Тема питания в период беременности – это одна из важных составляющих здоровой беременности.

На своём опыте и опыте других мам я убедилась, что вегетарианство и веганство являются здоровыми и сбалансированными типами питания, особенно во время беременности. Во время беременности я не употребляла такие продукты, как мясо, рыба, яйца. Ела очень мало молочных продуктов, но много свежих овощей и фруктов, налегала на салаты и другую зелень. Также употребляла свежевыжатые соки и зелёные коктейли. Иногда случалось съесть и не очень здоровую пищу, например, шоколад или другие сладости, но старалась исключать рафинированный сахар и заменять его мёдом. Также во время беременности и в период кормления грудью я проводила очищение организма по методу М. В. Оганян.

Я состояла на учёте в ЖК и сдавала стандартные анализы для беременных. Всё было в норме. Уровень гемоглобина был немного понижен, как это часто бывает на последних сроках. Чувствовала я себя прекрасно и вплоть до родов активно занималась йогой. На протяжении беременности я не употребляла никаких синтетических препаратов или витаминов. Вообще, на вегетарианстве я забыла про таблетки. На своём опыте я убедилась, что, употребляя в пищу только живые продукты, можно

оставаться здоровым. Искренне желаю женщинам не употреблять мясные и другие продукты животного происхождения во время беременности, чтобы не навредить своему ребёнку».

*Алина Терентьева, преподаватель йоги,  
мама Светослава*

Важным правилом сбалансированного питания беременной женщины для поддержания уровня гемоглобина является отсутствие совместного употребления продуктов, содержащих железо и белок. Эти вещества конкурируют друг с другом. Железосодержащие продукты лучше употреблять с продуктами, богатыми витамином С, так как он способствует лучшему усвоению железа.

Говорить ли вашему врачу о том, что вы придерживаетесь вегетарианского типа питания, решать вам. Помните, что современные медики в большинстве своём являются продуктом системы и работают по конкретной инструкции. Очень немногие из них адекватно подходят к той или иной проблеме человеческого организма. Тем не менее с каждым годом таких профессионалов становится всё больше. Поэтому новость о том, что вы не едите мясо, не вызовет у вашего гинеколога приступ паники.

Лучшим вариантом здесь является здравомыслие. Во-первых, слушайте себя и своё тело. Если вы до этого занимались практиками самосовершенствования, вы сможете достаточно тонко ощущать те процессы, которые происходят с вами на физическом уровне. Во-вторых, не заикливайтесь на мнении одного врача, который уверяет вас, что мясо необходимо не только беременной

и кормящей женщине, но и развивающемуся организму ребёнка. Посетите нескольких и выведите среднее мнение. Очень надеюсь, что вам повезёт встретить грамотного специалиста, который в угоду упрощению своей работы не игнорирует факты и реальный опыт многих людей.

Интересны слова акушера-гинеколога Татьяны Малышевой о беременности на вегетарианстве: «Я работаю много лет с беременными и ни разу не видела вегетарианок с дефицитом белка и железа. а вот мясоедов с их дефицитом я видела гораздо больше. У невегетарианцев организм куда более зашлакован, чем у тех, кто мяса не ест совсем. Если организм сильно болен, это первый признак того, что он отравлен токсичными веществами, и надо прекращать мясоедение в первую очередь, так как мясо является основным поставщиком токсинов в организм»<sup>3</sup>.

*«До беременности я была вегетарианкой почти 4 года. За эти 4 года здоровье значительно улучшилось. Ушли ежегодные ангины, проблемы с кожей, пищеварением и так далее. Но, если честно, я думала, что сразу забеременеть не получится. Так как вокруг не мало случаев бесплодия и проблем с зачатием и вынашиванием, а мне уже 30 лет. Но сразу же, без каких-либо проблем, я забеременела. Даже была в шоке, думала, в наше время так не бывает. За 4 года вегетарианства я не сдавала никаких анализов, поэтому было волнительно пройти их все теперь на беременности. Абсолютно все анализы пришли в норму, ни одного отклонения. Никаких витаминов или табле-*

---

<sup>3</sup> Осоченко Е. В. Легко родить легко. Пособие для будущих мам. – СПб.: Питер, 2012. С. 301.

*ток я не пила. Ела больше зелени и фруктов. Токсикоза не было. Да и вообще беременность прошла гладко, а роды дома – успешно. Так что лично я не вижу причин для опасений о том, что вегетарианство для мамы и ребёнка опасно, мой опыт показал обратное. Сыночка все хвалят: здоровый, активный и очень спокойный и уравновешенный младенец.*

*Хочу добавить кое-что касательно веса младенцев вегетарианцев. Я смотрела курс Татьяны Малышевой, врача-акушерки с очень большим стажем. Она говорила о том, что дети стали рождаться слишком крупными, уже с лишним весом, их тяжело рожать и вынашивать. Мясо наполнено искусственными гормонами роста, которыми кормили животных, и эти гормоны переходят в организм мамы и ребенка.*

*Наш сын весил 3 кг, когда родился. По Малышевой, это золотой стандарт. После родов он прекрасно набирает вес на грудном молоке».*

*Гинта Лиеде, преподаватель йоги,  
мама Святослава*

*«Мысли о вегетарианстве зародились во мне после прочтения легендарной книги М. В. Оганян «Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации», о которой я узнала в одной из лекций Е. Андросовой. Посоветовавшись с супругом, мы решили сначала уменьшить количество потребляемой животной пищи вдвое. Через некоторое время осталось лишь эпизодическое её употребление, а к моменту зачатия я уже была вегетарианкой. Итак, моя третья беременность проходила под тревожными опасениями врачей-гинекологов о возможной нехватке белка у меня и у ребёнка. Однако после второго триместра, когда все анализы были регулярно «на ура»,*

беспокоились они уже меньше, да и мои переживания поутихли. в итоге ребёнок родился с весом 3760 г, 56 см. и это при том, что первые дети были по 2960 г и 3150 г и ростом 51 см!!! и где он взял белок? Когда вырастет, обязательно спрошу.

На сегодняшний день моему малышу 1 год и 7 мес. До сих пор у нас осталось два грудных кормления: утром и перед сном. Ребёнок хорошо растёт, обгоняя по росту своих старших брата и сестру в этом возрасте, и очень сильно отличается в психическом развитии. в свои неполные 2 года он делает и понимает вещи, которые свойственны детям старше 3 лет».

Юлия Скрынникова, педагог,  
мама Елизаветы, Данилы и Святослава

«Сама я вегетарианка, мясо не ела практически с детства, за исключением тех лет, когда родители в невежестве заставляли есть «мяско» насильственными методами. в общем, из дома я уехала учиться в 15 лет (сейчас мне 39). с этого возраста я полностью перестала есть мясо. Сейчас, за исключением продуктов пчеловодства, можно сказать, нахожусь на веганском питании. У меня двое детей, одному 5 лет, второму 3,5 года, оба вегетарианцы с рождения, мясо не ели никогда, хотя я предлагала им на пробу курицу, чтобы, так сказать, снять с себя грех ответственности обделить их в чём-то и лишить возможности выбора, но данная моя попытка была детьми отвергнута. Обе беременности я находилась на вегетарианской диете с небольшими исключениями: во время первой беременности я употребляла иногда рыбу, а также молочные продукты, благодаря чему ребёнок имеет дикую непереноси-

мость этих продуктов, особенно рыбы (при попытке накормить его бабушкиным рыбным супом получили аллергическую реакцию в виде отёка Квинке и чуть не потеряли ребёнка). Со вторым ребёнком я поступила более благоразумно и во время беременности не употребляла морепродуктов и продуктов животного происхождения, но употребляла большое количество овощей и фруктов, свежих соков и т. д. Ребёнок родился в срок, абсолютно здоровый, с весом 4 кг. Сейчас он также вегетарианец и не ест животных продуктов. Особенно хочу отметить момент самих родов: подготовившись к полной жестости, родила легко и практически безболезненно первого ребёнка, а со вторым было ещё проще, так как уже не было всех этих страхов. в настоящее время дети растут крепкими и здоровыми, очень редко болеют простудными заболеваниями (как правило, длятся 2–3 дня и переносятся очень легко, без каких-либо зелёных соплей, кашля и прочего). Ведём активный образ жизни, занимаемся спортом по сезону.

В садике дети мясо, естественно, не едят, они просто отказываются принимать такую пищу, едят то, что является немясным, а могут просто проголодать день (для них это просто) и дожидаться, когда я приду и покормлю их дома. Я договорилась с воспитателями в группах, чтобы моих детей не заставляли есть мясо, если они сами этого не захотят. а ещё мне разрешили приносить им фрукты, хотя приносить еду в детсад запрещено. Фрукты оставляю в икафчике; если на обед или полдник кормят мясом, то воспитатели дают им принесённые фрукты, и мои дети сидят отдельно в уголке и хрумкают свои яблоки и груши. Всех это устраивает, слава богам. Я думала, будет гораздо сложнее. Я никак не объясняю им, почему не ем мясо, просто они не задают таких вопросов, для них естественно есть

*фрукты и овощи и пить соки. Для них это само собой разумеющееся, как дышать или ходить, я думаю. Вот если бы их заставляли есть мясо, то тогда у них возникли бы вопросы».*

*Елена Мальцева, адвокат,  
мама Радомира и Владимира*

*«Вегетарианкой я стала лет 10 назад, основная причина – моральные соображения. Косвенная причина – это непрекращающиеся гастриты и сопутствующие заболевания ЖКТ. Произошло всё само собой, без принуждения себя. Я похудела на пару размеров, желудок стал меньше беспокоить. Поскольку я перестала готовить мясную пищу, то муж тоже постепенно перешёл на растительную пищу.*

*Даже когда я ещё не планировала беременность, я знала: мой ребёнок будет вегетарианцем. Сейчас моему сыну 2 года и 9 месяцев. Он – вегетарианец. Он практически не болеет вирусными инфекциями (по сравнению с другими детьми), весит нормально, развивается тоже. Сейчас наш рацион в большей мере составляют овощи и фрукты».*

*Варвара Кузнецова,  
производство и реализация одежды,  
мама Добрыни*

*«Опыт с точки зрения вегетарианства во время беременности у меня интересный. Потому что в первую беременность я ела всё подряд и мясо тоже. а к началу второй беременности и до сих пор вегетарианство наконец-то укоренилось в нашей семье. Поэтому могу сравнить «мясоедение и беременность» и «вегетарианство и беременность». с точки зрения физического протекания беременности, здоровья ребёнка, его веса и прочего, различия не наблю-*

*далось. с точки зрения плюсов к карме, разница огромная. в обе беременности я набрала одинаковый вес, серьёзных проблем при наблюдении беременности не было. Мелких неурядиц в отношении анализов при мясоедении было больше. При вегетарианстве всё было в норме, кроме анемии, которая меня преследует и в обычном состоянии. Дети родились в нормальном весе, в срок. Второй ребёнок, как это часто бывает, был крупнее первого (почти 4 кг). Поэтому я однозначно за вегетарианство: все живы и вам хорошо».*

*Ксения Сморгунова, в прошлом  
главный бухгалтер,  
мама Арины и Полины*

***А самое главное – при отстаивании своей позиции помните основной аргумент в пользу вегетарианства: если мы делаем выбор в пользу жизни, нашим детям – как нынешним, так и будущим – не может быть от этого плохо!***

В Дхарани-сутре Будды о долголетию, искуплении проступков и защите детей Будда Шакьямуни и бодхисаттва Царь Врачевания прямо говорят о тяжелейшем вреде для ребёнка, если его родители употребляют убойную пищу сами и способствуют тому, чтобы и другие употребляли её. Важно, что они указывают на возможность искупления подобной дурной кармы с помощью духовной практики:

«...В это время бодхисаттва Царь Врачевания вышел вперёд к Будде и сказал: «Почитаемый в Мирах! Я известен как Великий Царь Врачевания и я способен вылечить все болезни. Маленькие дети могут быть заражены девятью видами болезней, которые могут стать причиной их ранней смерти.

...Второй – это то, что место, где рождается ребёнок в этот мир, запачкано кровью.

...Пятый – это то, что для друзей и знакомых убиваются животные для приготовления праздника по случаю рождения ребёнка.

...Седьмой – это то, что, когда ребёнок болеет, он ест все виды мяса.

...Будда обратился к бодхисаттве Манджушри: “... Кроме того, Манджушри! После того, как я уйду, в злом мире пяти замутнений, все беременные женщины, которые убивают и поедают мясо живых существ или едят яйца, чтобы укрепить своё тело, то у таких женщин отсутствуют доброта и сострадание, и они получают воздаяние короткой жизни в настоящем. У них будут трудные роды, и они, возможно, умрут от них. Даже если они родят ребёнка благополучно, то он будет в действительности взимателем долгов или врагом, который пришёл забрать долги. Он не может быть добрым другом, полезным для семьи. Но, если женщина способна дать хорошие обеты перед переписыванием этой Сутры, примет, будет хранить, читать и декламировать её, тогда у неё не будет трудных родов. Благополучно родит ребёнка без каких-либо помех. Мать и ребёнок будут счастливы. Она получит в соответствии со своим обетом сына или дочь”<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Дхарани-сутра Будды о долголетии, искуплении проступков и защите детей. Источник: [http://www.oum.ru/literature/buddizm/dharani-sutra-o-dolgoletii-iskuplenii-prostupkov-i-zashity-detey/?sphrase\\_id=1534003](http://www.oum.ru/literature/buddizm/dharani-sutra-o-dolgoletii-iskuplenii-prostupkov-i-zashity-detey/?sphrase_id=1534003).

*«Во время беременности и грудного вскармливания я придерживалась исключительно вегетарианского типа питания, поскольку этот тип для меня привычен с детства. Когда наступила моя первая беременность, я узнала о замечательном врачевателе Марве Оганян, её методиках очищения организма и возможности перейти на другой, более осознанный, уровень питания – сыроедение. Полностью переходить на другую систему питания было для меня трудно в тот период, поэтому я ограничилась облегчённой чисткой по методике Оганян, после которой прекрасно себя чувствовала (шёл 3-й месяц беременности). Затем я ввела в свой рацион свежевыжатые соки, больше свежих овощей и фруктов. Моё самочувствие было хорошим, никакого токсикоза не было.*

*Во время беременности я не принимала никаких дополнительных витаминов. Наблюдаясь в обычной женской консультации, я сдавала все требуемые анализы, и все они были хорошими на протяжении всего срока вынашивания ребёнка. При своём вегетарианском рационе я выносила здорового, крупного малыша».*

*Анна Соловей, музыкальный руководитель  
детского сада,  
мама Надежды*

**Голодание и разгрузочные дни во время беременности.** Если вы до беременности практиковали голодания, можно продолжать эту практику (не чаще 1 раза в одну-две недели), так как организм уже адаптирован к ней. Ни в коем случае во время беременности не стоит начинать голодать или устраивать чистки организма по какой-либо

системе, в которой ваш организм не успел накопить достаточно опыта. а вот организовывать временами разгрузочные дни как раз полезно. Под разгрузочным днём имеется в виду употребление в течение суток какого-либо одного продукта, который насыщен необходимым запасом питательных веществ. Разгрузочный день на яблоках или апельсинах, в которых повышена кислотность, не даст положительного эффекта и может вызвать проблемы с пищеварением.

**Употребление жидкости.** Хотелось бы также дать здесь некоторые рекомендации насчёт употребления воды. Многие женщины напуганы своими мамами и большинством врачей такой проблемой, как отёки во время беременности.

Следует знать, что при здоровом питании, позволяющем организму оставаться чистым и наилучшим образом выполнять свои функции, а также достаточном употреблении воды отёки беспокоят женщин очень редко. Нам часто твердят (особенно в третьем триместре беременности), что от обильного питья будут опухать и опухать ноги и руки. Однако дело здесь в прямо противоположном – в недостаточном употреблении воды. Мудрый организм, если ему не хватает каких-то веществ, начинает запасать их впрок, чтобы в будущем не оказаться в ситуации дефицита необходимого минимума. То же самое происходит и с водой: чем меньше мы пьём, тем больше воды организм запасает в тканях. в результате этого и возникают отёки. Пить воды нужно действительно много, минимум 1,5 литра в день (не считая других жидкостей). Тогда спокойный и доволь-

ный организм будет выводить весь излишек жидкости, не прибегая к «на чёрный день».

Если же у вас при достаточном потреблении воды всё же наблюдаются отёки, скорее всего, причина в том, что какой-то из внутренних органов не справляется с возложенной на него функцией и нуждается в вашем внимании. в этом случае необходимо проконсультироваться со специалистом (лучше с несколькими).

Если до беременности вы вели здоровый образ жизни и придерживались вегетарианства, велика вероятность, что ваш очищенный за длительный период организм никогда не столкнётся с подобной проблемой. Но даже в обратной ситуации ему будет намного легче разрешить эту проблему. Мы искренне желаем вам иметь возможность проявлять осознанность и здравомыслие в прекрасный период вынашивания малыша!

*«От чего хочется предостеречь людей, которые задумываются о вегетарианстве, – не надо фанатически бросаться в эту ситуацию, когда человек приходит домой и говорит: всё, выбрасываем всё из морозилки, все едят только фасоль... Это глупо. Потому что эмоциональный порыв обязательно пройдёт, и человек опять вернётся, с эмоциональным потрясением, с идеей, что это не его. Человек должен поменяться внутри для того, чтобы стать вегетарианцем. Единственные способы поменяться внутри. Их два. Первый – это общение с людьми, которые имеют этот опыт, которые обладают более чистым взглядом на этот мир. и второе – это практика, соблюдение режима дня, соблюдение хороших и пра-*

*вильных отношений с окружающими людьми, с близкими людьми, с родственниками, соблюдение законов мира. Есть такое понимание, что человек может жить долго и счастливо, только если он движется вместе с миром, который его окружает. На практическом, эгоистическом уровне это означает, что, если человек не понимает, что ночью нужно спать; днём нужно работать; что есть нужно, когда солнце стоит в зените; что есть нужно только правильные вещи, шансов прожить здоровую и длинную жизнь у этого человека очень немного. Потому что своим существованием он борется с законами мира, борется с законами Земли. а Земля всяко больше, сильнее, умнее, чем каждый из нас отдельно взятый. и шансов победить законы мира у нас нет никаких. Мы можем только понять эти законы, принять их и следовать им, и тогда мир нас поддержит, и тогда мы будем жить долго и счастливо. Присоединяйтесь».*

*Алексей Леонидович Хейло, канд. мед. наук,  
врач травматолог-ортопед, мануальный терапевт, остеопат*

## Глава 6. Хатха-йога в период беременности

### Рекомендации к практике

#### Что такое перинатальная йога?

Теперь хотелось бы предоставить читателю некоторую информацию относительно особенностей практики хатха-йоги для женщин в период беременности. Прежде всего, хотим обратить ваше внимание, что при отсутствии очевидных, прямых противопоказаний к физической нагрузке беременной женщине можно и нужно заниматься своим телом. Роды – это как поход в спортзал. Это совершенно естественный, физиологичный процесс, пройти который женщина самой природой устроена самостоятельно, без внешних вмешательств. Если в течение 9 месяцев не прикладывать к телу усилий, сами роды рискуют затянуться и осложниться, а ощущения в последующие дни будут малоприятными. Этот факт не позволяет многим женщинам насладиться долгожданным материнством и уделить внимание, нежность и заботу малышу в достаточной мере.

Кроме того, если женщина очень ослабевает после родов, даже в тех роддомах, где предусмотрено совместное пребывание матери и ребёнка, младенца заберут в отдельный бокс, так как мать элементарно не сможет о нём позаботиться. О первостепенной важности совместного пребывания малыша и мамы сразу после родов мы поговорим более детально в следующем разделе книги. Сейчас давайте рассмотрим, что

рекомендуется и что категорически не следует делать женщинам-йогиням «в положении».

Начнём с того, что I триместр беременности – самый деликатный. Происходит формирование и прикрепление плода и плаценты. Плацента продолжает формироваться и закрепляться вплоть до 16-ой недели беременности. в это время желательно быть особенно внимательными ко всей нагрузке на тело. Очень часто в самом начале проявляются простудные заболевания и повышенная температура. Иммуитет немного ослабляет свои защитные свойства и даёт беременности закрепиться. Ни в коем случае не нужно принимать какие-либо медикаменты, направленные на лечение простуды. Лучший вариант – несколько дней побыть дома в покое и позволить организму сделать свою работу.

II триместр считается самым лучшим и спокойным временем, так как организм снова начинает набирать силы, а вес растущего малыша ещё не ощущается. в III триместре тоже, как правило, допустимы и даже рекомендованы занятия йогой для поддержания хорошего физического уровня тела перед родами.

**Рекомендации по практике хатха-йоги для женщин в период беременности**

<b>Рекомендовано, допустимо</b>	<b>Противопоказано</b>
---------------------------------	------------------------

Мягкая практика в умеренном темпе с достаточной нагрузкой на все группы мышц.	Активная быстрая практика с силовыми акцентами.
Шаткармы, направленные на очищение носовых и слёзных каналов (джала нети, сутра нети, траака).	Шаткармы, при выполнении которых задействуются органы брюшной полости (капалабхати, вамана дхоути или кунджала, шанкх пракшалана, басти и т. п.).
Грудные прогибы, где ягодицы подтянуты, копчик подвёрнут под себя, лопатки и локти пытаются соприкоснуться за спиной.	Поясничные прогибы (Урдхва мукха шванасана, Уштрасана, Натараджасана, Бхуджангасана, Урдхва Дханурасана и т. п.), т. к. происходит натяжение мышц живота.
Открытые лёгкие скрутки на вдохе полезны для позвоночника и безвредны для брюшной полости.	Закрытые скрутки на выдохе, при выполнении которых зажимается брюшная полость и органы малого таза.
Наклоны к прямым или присогнутым ногам из положения стопы на ширине таза или чуть шире.	Наклоны к прямым или присогнутым ногам из положения стопы вместе.

	Прыжки, широкие выпады, глубокие выходы в асаны.
Позы на раскрытие тазобедренных суставов (однако исключаем те, где происходит сильное раскрытие таза или натяжение мышц).	Глубокие асаны на раскрытие тазобедренных суставов (Баддхаконасана, Ардха падмасана, Падмасана и т. п.) в полном варианте допустимо выполнять только в том случае, если до беременности вы освоили их на продвинутом уровне. в противном случае существует риск спровоцировать смещения в крестцово-подвздошном сочленении или растяжение связок, которые размягчаются под действием гормона беременности – релаксина.
Асаны для укрепления рук (Гомукхасана для рук, Гарудасана для рук и т. п.).	Балансовые асаны на руках ( Аштавакрасана, Эка пада Каундиниасана, Кукутасана, Бхуджапидасана и т. п.).
Все усилия и скрутки мы обязательно выполняем на вдохе.	Усилия и скрутки выполняем на глубоком выдохе.

	Асаны на животе (Дханурасана, Шалабхасана и т. п.).
Балансовые позы на ногах, не предполагающие глубоко раскрытия таза, напряжения мышц живота или вытяжения задней поверхности ног (Врикшасана, Уттхита Хаста Падангуштхасана 1–2 с согнутым коленом, Вирахадрасана 3 с опорой руками на стену). Недолго! При долгом выполнении происходит прилив крови к конечностям и «обкрадывание» матки.	Балансовые позы на ногах с глубоким прогибом, напряжением живота или раскрытием таза (Натараджасана, Вирахадрасана 3 с вытянутыми вперед руками, Уттхита Хаста Падангуштхасана 1–2 с выпрямленной ногой).
	Асаны, при выполнении которых напрягаются мышцы пресса (Урдхва Чатуранга Дандасана, Чатуранга Дандасана, Ширшасана, Навасана, Ардха Навасана и т. п.).

Успокаивающие пранаямы (полное йоговское дыхание, адаптированный вариант Уджайи-пранаямы, Нади Шодхана, Брамари).	Энергетические пранаямы, при выполнении которых активно задействованы мышцы брюшной полости (Бхастрика, Капалабхати).
	Асаны со сведёнными, скрещенными ногами (Ваджрасана, Вирасана, Гомукхасана, Гарудасана для ног, различные варианты скруток, где ноги перекрещены и т. п.).
Адаптированные перевёрнутые асаны (Випарита Карани мудра с болстером под крестцом, закидывание ног на стену).	Классические перевёрнутые асаны (Саламба Сарвангасана, Халасана, Карнапидасана и т. п.).

В пранаямах тренировка ребёнка к гипоксии в родах: ступенчатое дыхание (вдох – секундная задержка – довдох – секундная задержка и так далее до заполнения объёма лёгких воздухом, далее спокойный выдох без задержек; по такой же схеме меняем вдох и выдох – спокойный вдох и ступенчатый выдох) или глубокий долгий выдох в любой успокаивающей пранаяме.	Задержки дыхания, брюшной замок Уддияна бандха и все техники, основанные на их выполнении (Агнисара крия и т. п.).
---	--

Также при практике хатха-йоги во время беременности важно соблюдать следующие моменты:

- ▶ Когда сидите на коврик, подкладывайте под таз что-нибудь мягкое (например, плед или болстер). Высота возвышения должна быть такой, чтобы колени и бедра оказались в одной плоскости с тазом. Колени не должны торчать вверх, вызывая скругление позвоночника.
- ▶ Стоя на четвереньках (в позе кошки), обязательно контролируйте положение коленей и локтей. Под колени желательно подкладывать плед. Следите, чтобы не было перегиба в локтях. Локти должны

смотреть не назад, а в стороны. Так вы избежите совершенно излишней нагрузки на суставы.

- ▶ Очень важно научиться корректно ложиться на спину и вставать из положений на спине (как во время практики хатха-йоги, так и в повседневной жизни). Ложимся и встаём мы только через бок, ни в коем случае не напрягая мышцы пресса.
- ▶ Шавасана также должна быть адаптирована для беременной женщины. в шавасане можно находиться как лёжа на спине (особенно в I–II триместрах, в III триместре это также допустимо при условии, что женщине комфортно), так и лёжа на боку. Если вы выбираете положение на спине, под бёдра следует подложить болстер, чтобы поясница плотнее прижалась к полу. Колени следует развести в разные стороны, как в Бадхаконасане (позе бабочки). Если вы ложитесь на бок, между коленей нужно положить болстер, чтобы убрать давление на область промежности, а также избежать перекоса одного из тазобедренных суставов. Рекомендуется проводить в таком положении не только шавасану после практики, но и ночной сон, особенно на поздних сроках беременности. Однако какое бы положение вы ни выбрали, в любом случае следует подкладывать что-то мягкое под голову и накрываться пледом для того, чтобы максимально комфортно и качественно восстановить силы. Желательное время для шавасаны после практики во время беременности составляет не менее 10 минут.

*«До беременности я занималась йогой в течение года ежедневно. Занятия проходили дома под лекции клуба OUM.RU. в период беременности самочувствие было замечательное, поэтому уровень сложности я не снижала и продолжала заниматься по-прежнему. Особенно любимой мной практикой была видео-лекция Е. Андросовой «Йога для женщин». Из неё я исключила лишь скрутки, асаны на животе и перевернутые асаны. Регулярные занятия йогой помогли мне не набрать много лишнего веса (9 кг) во время беременности и подготовить свои брюшные мышцы к успешным родам. Уже на одиннадцатый день после родов у меня не было послеродового животика, а через три месяца у меня был идеальный подтянутый живот. Это было самое быстрое восстановление после родов, хотя роды были третьими. Уже через месяц после родов я вернулась к занятиям йогой в щадящем режиме (йога во время менструаций), а через три месяца занималась с полной отдачей».*

*Юлия Скрынникова, педагог,  
мама Елизаветы, Данилы и Святослава*

Конечно, очень важно прикладывать усилия и регулярно заниматься практикой во время беременности. Тем не менее не следует забывать об особенностях и деликатности этого женского положения, а также о необходимой подготовке к родам и послеродовом восстановлении. Именно для такого периода хорошей альтернативой вашей привычной практике может стать перинатальная йога.

В чём же её особенность? Приставка «peri-» в переводе с латыни означает «около». Перинатальная йога – это система упражнений и дыхательных техник, разра-

ботанная для женщин специально для периодов «около беременности», то есть периодов подготовки к зачатию, непосредственно вынашивания ребёнка и послеродового восстановления с участием в практике самого малыша. Важно помнить, что эта система призвана поддержать тело и энергию женщины в конкретные периоды её жизни (в том числе в период менструации), но она не может заменить полноценную практику хатха-йоги тогда, когда в этом отсутствует необходимость.

В период подготовки к зачатию и в беременность данная практика очень позитивна для поддержания тела и подготовки его к родам, а также является залогом наиболее успешного восстановления женского организма после родов. Занятия обычно построены на основе адаптированных асан и техник дыхания классической хатха-йоги, однако при этом имеют следующие важные акценты:

► Большое внимание уделяется работе с тазом как в направлении контрнутаии, так и нутации с целью улучшения кровообращения в малом тазу, выстраивания правильного, ровного положения таза, устранения перекосов, улучшения биомеханики таза для дальнейшей подготовки к процессу родов.

- Контрнутация таза – движения и позы, предполагающие раскрытие подвздошных костей и сведение седалищных костей (положения с разведёнными ногами или стопами носочками наружу: Упавишта конасана, Уттхита Триконасана, Врикшасана и т. п.).

- Нутация таза – движения и позы, предполагающие раскрытие седалищных костей и сведение подвздошных костей (положения со стопами носочками вовнутрь и пятками наружу: Прасарита Падатонасана, Адхо Мукха Шванасана и т. п.).
- Важное место в практике (особенно для беременных) занимает работа с промежностью, тренировка мышц и тканей перед родами. Часто объединяется с особенным типом дыхания (Уджайи пранаяма с шипящим выдохом через рот).
- Практика построена на основе микродвижений, которые позволяют не выходить в крайние положения в асанах, однако так же эффективно прорабатывают тело.
- В практику активно включаются успокаивающие дыхательные техники и мантропение для минимизации тревожных состояний женщины и развития контакта с малышом.

*«Во время беременности я изучила материалы из Интернета, где опытные преподаватели давали рекомендации по занятиям йогой в период беременности. Занятия йогой до самого последнего дня беременности поддерживали моё тело в тонусе и давали расслабление. Думаю, что и в день родов я успела бы позаниматься, если бы они не начались в 4 часа утра».*

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада,  
мама Надежды*

«До второй беременности я знала про йогу в теории, но не занималась. Начало положила моя вторая дочь. Откуда вообще возникла идея ходить на йогу, учитывая, что первому ребёнку было 10 месяцев, я не знаю. Меня просто туда тянуло магнитом. Ходила я с 15 недель и до 38. Сказать, что дети разные (а я это связываю с йогой на 90 процентов), – это ничего не сказать. Начиная от встречи в родзале и заканчивая отсутствием пелёнок. Ходила на занятия по 2–3 раза в неделю. Второй ребёнок бесконечно спокойный, не пеленала ни дня, в отличие от первого. Она не кричала, даже в первые секунды после родов. Я чётко помню свой вопрос врачу: «Почему ребёнок не кричит?» Что-то сопела себе под нос, и всё. в родзале, когда выложили на живот, раскрыла руки и обняла. Только ради этого стоило вместе заниматься. Можно чем угодно объяснять различия в поведении детей, конечно, но когда вы 9 месяцев регулярно совместно занимаетесь, общаетесь, настраиваетесь, это обязательно оставит след в ваших отношениях с первой минуты. Я очень жалею, что в первую беременность даже не думала о таком проведении беременности».

*Ксения Сморгунова, в прошлом главный бухгалтер, мама Арины и Полины*

«Начиная где-то с пятого месяца каждый третий день я устраивала себе пост. Именно в беременность я стала регулярно посещать баню. Ходила на йогу для беременных, где, признаться, нагрузка была интенсивнее, чем на обычной. Интересно, что в беременность я стала выглядеть гораздо лучше, чем до. Конечно, все эти аскезы были не для моей красоты, а для хорошего развития малыша. Дело в том, что малышу предстоит очень непростой момент –

рождение. Это невероятно трудно. и всю беременность не только мама готовится к родам, но и дитя. Чем малыш крупнее, чем слабее его мышцы, тем труднее родиться. Когда мама занимается физической нагрузкой, у неё учащается дыхание, сердечный ритм, эту же нагрузку испытывает ребёнок, он тоже начинает активно себя вести, тем самым он развивается физически, не набирает лишний вес и объём. Специализированные занятия не просто учат правильно дышать в родах, они тренируют ребёнка, чтобы это не было для него шоком, насилием».

Таким образом, использование особой системы перинатальной йоги в период беременности является эффективным инструментом для работы с физическим и энергетическим уровнями женщины с учётом её особенного положения. О практике постнатальной йоги (йоги после родов) мы расскажем более подробно в разделе IV.

## Глава 7. Полезные привычки во время беременности

Ожидание малыша – замечательное время для того, чтобы приобрести несколько полезных привычек, если вы ещё этого не сделали.

**Обливание холодной водой.** в период беременности для женщины очень важна аквакультура. Одним из самых распространённых мифов является запрет на принятие ванны или посещение бани или сауны. На самом деле риск возникновения каких-либо осложнений в результате перегрева присутствует только тогда, когда температура воды или воздуха действительно высокая. Однако тёплая, негорячая ванна очень позитивно влияет на самочувствие беременной женщины, позволяет расслабить тело (это особенно ценно в конце беременности, когда тело начинает тяжелеть), снять тревожные состояния, улучшить сон. Главное – следить за тем, чтобы температура воды действительно была комфортна именно для вас. У каждого человека разная терморегуляция тела, поэтому установить какой-то конкретный температурный режим воды для всех невозможно. Тем не менее мы всегда можем полагаться на собственные ощущения. Тёплая комфортная ванна предполагает, что кожа от пребывания в ней не краснеет, а сердцебиение не учащается, нет ощущения жары. Такую ванну беременным можно принимать совершенно

спокойно. Кроме того, это даже показано при повышенном тоне матки или других напряжённых состояниях.

Также можно посещать баню или сауну. Однако необходимо следить за тем, чтобы температура там была не слишком высокой (не больше 60 градусов). Здесь тоже нужно внимательно прислушиваться к телу, но всё же баню или сауну рекомендуется посещать под присмотром специалиста. Сегодня многие акушерки проводят как бани, так и занятия в бассейне для беременных.

Если в вопросе с тёплой водой в современных медицинских рекомендациях всё настолько сложно, то с обливанием холодной (ледяной) водой всё ещё сложнее. Тем не менее это одна из самых полезных привычек, которую женщина может ввести в свою жизнь и в жизнь малыша как до, так и после родов. Оговоримся сразу, что речь идёт только про обливания, так как если с другими методами закаливания (например, моржеванием) до беременности ваш организм не был знаком, в период вынашивания начинать применять их не стоит. с обливанием же всё иначе. Чем холоднее вода (лучше, чтобы она была обжигающе холодной), тем эффективнее будет тренироваться иммунитет. с каждым разом организм будет небольшими порциями включать защитные силы. Таким образом, минимум аскез каждый день приведёт к отсутствию необходимости терпеть, а что ещё хуже, лечить медикаментами простуду в случае её проявления.

Этот процесс кажется страшным и недопустимым не только уму медиков, но и нашему собственному. Пока мы, стоя под тёплым душем, смотрим на таз, полный холодной

воды с плавающими в нём льдинками, ум категорически отказывается понимать и признавать это полезным. Поэтому, как и во всех практиках самосовершенствования, нам необходимо обуздать различные уловки и отговорки нашего сознания и сделать то, что в итоге принесёт пользу. Обливания можно и нужно начинать практиковать на любом сроке беременности.

Обливаться лучше всего сразу с головой не только для пользы всего организма, но и для энергетической гигиены. Вода – один из самых мощных переносчиков информации, поэтому, обливаясь с головы, мы тем самым воздействуем на наши верхние энергетические центры и очищаем их. Как раз в этот момент ум останавливается и успокаивается. Но если вам по каким-то причинам тяжело начать обливания сразу с головы, вы можете использовать уловку: для начала облить стопы, на следующий день – голени, далее – область выше колен, ноги полностью, живот и т. д. Возможно, этот вариант поможет вам постепенно преодолеть страх. Однако, как показывает опыт, люди, практикующие подобное ступенчатое обливание, застревают как раз на уровне шеи. Им крайне сложно заставить себя подняться выше и всё-таки облить голову. Поэтому мы рекомендуем бороться с собственными ограничениями и страхами сразу, не давая им шанса завладеть нашим сознанием. Статистика показывает, что после родов малыши, чьи мамы регулярно практиковали обливания, намного устойчивее к прохладной погоде и простудам. Также они сами намного легче начинают адаптироваться к обливаниям, будучи интуитивно уже знакомы с ними.

Именно на примере маленьких детей очень хорошо видно, что обливания в учащённом режиме показаны даже при простуде. Обычно, если малыш заболевает, его начинают обливать чаще (4–5 раз в день), и уже через несколько дней простуда отступает без применения каких-либо препаратов, уничтожающих иммунитет. Поэтому, даже если вдруг в беременность женщина наблюдает у себя симптомы простуды, ни в коем случае не нужно прекращать обливаться. Иначе мы не дадим иммунитету шанса побороть недомогание, и со временем оно будет возвращаться, то есть станет хроническим. Большинство простуд, которые регулярно переносят взрослые и дети, к сожалению, носят действительно хронический характер ввиду современного образа жизни, потребляемой пищи и химических напитков, а также (причём не в последнюю очередь) и линии современной «профилактической» медицины.

Если вы решили преодолеть себя ради блага собственного здоровья и здоровья вашего ребёнка в будущем и попробовать практиковать обливания, вам необходимо придерживаться следующих простых правил:

1. Вода для обливания должна быть максимально холодной. Летом, когда наши трубы нагреваются и даже из холодного крана вода течёт тёплой, можно использовать лёд или охлаждать воду в холодильнике.

2. Обливаться на холодное, замёрзшее тело ни в коем случае нельзя! Тело должно быть прогрето перед процедурой тёплым душем или ванной.

3. Объём воды должен соответствовать тому, кого будут обливать. Для взрослого человека это должно быть ведро или таз (около 10 л). в период беременности женщина может просить мужа облить её (замечательный способ не дать вашему уму медлить, оттягивать и придумывать отговорки). Также женщина может сесть в ванну, ёмкость поставить на какое-то возвышение перед собой (например, табурет или борт ванны) и, используя силу рук, не напрягая живот, быстро перевернуть содержимое ёмкости на себя. Кроме того, большой мотивацией для жены служит как раз поддержка мужа, поэтому будет прекрасно, если ваш партнёр также начнёт практиковать обливания как для собственного здоровья, так и для моральной поддержки жены, а в будущем и ребёнка.

Для новорожденных будет достаточно объёма небольшого ковшика. Очень важно не обливать ребёнка сразу, чтобы не вызвать повышенный стресс. Необходимо обхватить малыша под мышки и животик, сначала окунуть его стопы в ковш с холодной водой и потом сразу же облить всё тело с головкой. Ещё лучше если вы обливаетесь вместе в один момент, прижимая ребёнка к своему телу. Не стоит бояться плача и крика малыша. Звуки (особенно плач) являются для детей единственным средством выражения их эмоций и состояний в начале жизни. Если быстро укутать ребёнка в полотенце и приложить к груди, вероятнее всего, он затихнет и успокоится уже через несколько минут.

Подобные процедуры являются одной из лучших профилактик осложнений при беременности и в родах.

*Долгие прогулки пешком.* Ходьба пешком даёт адекватную, полезную кардионагрузку на сердце матери и сердце малыша. Это замечательная подготовка для обоих к процессу родов. Современный ритм жизни, особенно в городах, привёл нас к тому, что мы большую часть времени проводим в офисе, в автомобиле, в кафе и т. д. При этом сидим мы совершенно некорректным образом, провоцируя застои крови и жидкостей в органах и тканях. Для бытовых нужд у нас есть много различной техники. Мы практически не двигаемся. в беременность, как мы говорили выше, разумная физическая нагрузка не просто важна – она является необходимостью. Старайтесь уделять больше времени ходьбе пешком. Желательно проходить за день минимум 3–5 км, а также включать занятия йогой и посещение бассейна в свой привычный распорядок жизни.

*Длительное и регулярное пребывание на природе.* Вся наша Вселенная, в том числе и наши тела, состоят из элементов природы. Природа питает нас силами, вдохновением, желанием созидать. Если у женщины проблемы с зачатием, это может быть связано с недостатком элемента земли. в таком случае необходимо налаживать отношения с этой стихией, увеличивать её в себе. Ведь земля – это истинная мать всех существ, она принимает в себя все деяния людей, дурные и благостные, и всё равно продолжает питать нас. Заряд подобной энергии может многое дать тонкой структуре тела человека. Во время вынашивания ребёнка соединение с землёй также очень ценно. Особенно полезно стоять босыми стопами на

земле или сидеть, соединяясь с её питательными соками. Наша корневая чакра (муладхара, в районе копчика) отвечает как раз за элемент земли в теле. Старайтесь выделять время на регулярное пребывание на природе: в парках, садах, огородах. Летом подобных возможностей особенно много. Будут хороши невысокие подъёмы в горы.

Кроме того, даже в городе в одном из парков можно сесть под деревом и заняться пранаямой. Представляйте, как ваши энергия и сознание поднимаются вверх по сушумне (самый большой энергетический канал в теле человека, располагающийся в проекции позвоночника) подобно тому, как по стволу дерева вверх поднимаются соки от самых корней. Это одна из сильнейших энергетических практик саморазвития.

**Увеличение употребления сырых овощей и фруктов<sup>5</sup>.** Одним из первых постулаты сыроедения изложил в конце XIX века швейцарский врач Макс Бирхер-Беннер в своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетики». Он утверждал, что солнечная энергия переходит во всех растениях и плодах в особую электромагнитную энергию. Последняя передаётся человеческому организму лишь в том случае, если человек употребляет в пищу продукты в сыром виде, так как варка совершенно «убивает» электромагнитную энергию. «Представление о пищевой энергии, – говорит Бирхер-Беннер, – дают не калории, а электромагнитная сила. Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом и хлебом и отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, пользуются безукоризненным здоровьем и полной рабо-

---

5 Сыроедение по М. Бирхер-Беннеру. Источник: [http://www.oum.ru/literature/zdravoe-pitanie/birher-benner/?sphrase\\_id=1477676](http://www.oum.ru/literature/zdravoe-pitanie/birher-benner/?sphrase_id=1477676).

тоспособностью. Стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания. Питательные свойства молока ухудшаются при нагревании. Пища, которую человек может принимать в естественном виде, увеличивает присущую телу врачевательную силу и повышает его работоспособность. Способность бедного населения, живущего преимущественно на вегетарианстве, к тяжелому физическому труду доказывает, что и при растительной пище может развиваться значительная мышечная сила. Фрукты и овощи являются идеальной пищей для людей, растрачивающих много энергии».

Во время беременности желательно придерживаться такого режима вегетарианского питания, чтобы в холодное время года количество живой пищи в рационе женщины составляло не менее 50%, а летом его можно увеличивать до 80–90% от всех потребляемых продуктов.

*«За 4 месяца до зачатия мы перешли на сыроедение и всю беременность находились на таком типе питания. Отличное самочувствие и хорошие анализы показывали, что мы на верном пути. Не было токсикоза. Конечно, помогала перинатальная йога, плавание и выезд на природу в экопоселение. Всю беременность я не ощущала никакой слабости, сонности, не было никаких страхов по поводу родов, хотя это была первая беременность. На учёт я встала на 6-м месяце беременности, чтобы получить больничный лист для работы, сдавала только анализ мочи и 1 раз кровь, от всего остального я отказывалась. На последнем месяце много времени проводила в огороде, что помогало заземляться и напитываться энергией».*

Юлия Трофимович, преподаватель  
перинатальной йоги и аквайоги,  
мама Дарьяны

**Отказ от использования косметики, парфюмерии, бытовой химии<sup>6</sup>.** Использование промышленных ненатуральных средств для «ухода» за лицом, телом, волосами, бытовой химии для уборки дома чрезвычайно вредно и нежелательно для всех людей. Для беременной женщины и новорожденного (индустрия средств для «ухода» за детьми и детской гигиены) они вредны особенно. Почему?

**Парфюмерия.** Содержит фталаты – вещества, которые, подвергаясь превращениям в организме, оказывают отрицательное воздействие на печень, лёгкие, попадают в сперму, а у беременных нарушают развитие плода. Самое ядовитое из них – диэтилфталат (DEP). Кроме того, в популярных парфюмах найдены синтетические мускусы, которые влияют на эндокринную систему и нарушают обмен гормонов в организме. Между тем ни фталаты, ни мускусы не входят в список особо опасных соединений Европейского союза.

**Дезодоранты.** Химические соединения, которые нашли широкое применение в таких косметических средствах, как дезодоранты, возможно, повышают риск развития рака молочной железы. Эта группа веществ, известных как парабены, была в значительном количестве обнаружена в образцах ткани опухолей, которые были изучены британскими исследователями из университета Рединга, неподалёку от Лондона. Учёные решили проверить появляющиеся данные о том, что отдельные составляющие косметических средств могут провоцировать раковые

---

<sup>6</sup> О вреде парфюмерии и бытовой химии. Источник: [http://www.oum.ru/literature/zdorovje/bytovaja-himija-parfjumerija/?sphrase\\_id=1477770](http://www.oum.ru/literature/zdorovje/bytovaja-himija-parfjumerija/?sphrase_id=1477770).

опухоли. Они изучили 20 различных образцов опухолей и пришли к выводу, что в них накапливаются парабены со средней концентрацией 20,6 нанограмм на грамм ткани. При этом они были представлены в такой форме, которая могла попасть только через кожу. Учёные отметили и то, что парабены по действию сходны с женскими половыми гормонами и могут в принципе ускорять рост опухолей.

**Шампуни.** Американские учёные из Питтсбургского университета установили, что использование синтетических шампуней во время беременности может повредить развитию плода, пишет The Guardian. При производстве шампуней и других средств по уходу за кожей и волосами в качестве консерванта повсеместно используется метилизотиазолин (methylisothiazoline). По данным профессора нейробиологии Илайеса Эйзенмана, это вещество может нарушать развитие нервной системы у плода, препятствуя образованию связей между нервными клетками. Метилизотиазолин также находит применение в очистке воды на предприятиях, где она используется в производственном процессе.

**Освежители воздуха.** Британские учёные советуют семьям, в которых есть грудные младенцы, прекратить или до минимума сократить использование в доме дезодорантов и освежителей воздуха, пишет BBC News. Установлено, что содержащиеся в них летучие органические соединения могут вызвать кишечные расстройства у ребёнка и депрессию у матери. Опросив 10 тысяч матерей, исследователи из Бристольского университета (Великобритания) обнаружили, что в семьях, где освежителями воздуха (твер-

дыми, аэрозолями и спреями) пользовались ежедневно, кишечные расстройства у детей наблюдались на 32% чаще. в свою очередь матери этих детей на 10% чаще испытывали головную боль и на 26% больше были склонны к депрессии. «Люди думают, что чем чаще они пользуются дезодорантами и освежителями воздуха, тем чище выглядит и лучше пахнет их жилище, – говорит руководитель бристольской группы, доктор Александра Фарроу, – но, к сожалению, чище вовсе не всегда означает здоровее». «Женщины, у которых есть дети до 6 месяцев, много времени проводят в помещении, поэтому они наиболее подвержены воздействию летучих соединений из аэрозолей. Между тем лимонный сок освежает воздух ничуть не хуже дезодоранта», – поясняет доктор Фарроу.

*Косметика.* Химическое соединение, которое нашло широкое применение при производстве косметических средств, парфюмерии и пластмассы, может приводить к серьёзным нарушениям образования сперматозоидов. Американские учёные установили, что фталаты могут приводить к появлению дефектов наследственной информации в мужских половых клетках. Исследование было проведено специалистами из Гарвардского университета в одной из Массачусетских клиник по лечению бесплодия. Как рассказал руководитель исследования, профессор Расс Хаузер, предварительные результаты исследования дают основание говорить о том, что под воздействием фталатов возрастает число повреждений ДНК в сперматозоиде. Хотя пока не существует открытой информации об увеличении частоты врождённых дефектов под воздействием

этой группы соединений, есть информация, что подобная закономерность наблюдалась у животных.

*Чтение вслух развивающей литературы.* Общеизвестно, что малыш, пребывая ещё в утробе, уже начинает слышать звуки из внешнего мира. с помощью этого он формирует представление о том, куда ему предстоит воплотиться. Конечно, в первую очередь ребёнок слышит и реагирует на голоса родителей. Поэтому всё, что мы выражаем в этот период через речь, очень важно, ведь таким образом мы программируем пространство, в котором малыш будет развиваться и расти, на созидание или разрушение.

К развивающей литературе принято относить литературу духовную: учения о законе причины и следствия (карме), о законах Вселенной, об энергии, жизнеописания великих духовных личностей и просветлённых существ. Читая вслух подобные тексты, вы не только будете развивать высокие духовные и нравственные качества как у себя, так и у ещё не родившегося ребёнка, но и (в случае, если беременность ещё не наступила) сможете притянуть к себе в семью достойную душу именно за счёт альтруистичных благостных вибраций, которые будут создаваться в пространстве вокруг.

## Глава 8. Медицинские вопросы

Токсикоз

Медикаменты

Комплексы витаминов

УЗИ

**Токсикоз.** Состояние беременности – это единение двух душ, двух энергий. Мать принимает в себя малыша, а малыш входит в тонкое пространство и мировоззрение матери. Физическая оболочка (наше тело) является лишь отражением оболочки энергетической. Энергетическое тело, в свою очередь, обусловлено кармой и прикладываемыми усилиями к развитию. Таким образом, недомогания во время беременности являются именно показателем какой-то проблемы во взаимоотноении матери и ребёнка. Конечно, плохое самочувствие, слабость, повышенная утомляемость и другие проявления токсикоза отчасти обусловлены образом жизни, который ведут родители (питание, подвижность, режим дня и т. д.). Однако на более глубинном уровне (и это подтверждают даже врачи) токсикоз является ничем иным, как подсознательным неприятием малыша матерью.

Подобная ситуация может быть обусловлена многими факторами, которые женщина в большинстве случаев даже не осознаёт: нестабильным или неудовлетворительным финансовым положением семьи, наличием у мужа детей

от первого брака, страхом травмировать психику первого ребёнка появлением нового малыша, конфликтами с родителями и т. п. Поэтому очень важно, во-первых, подходить к зачатию осознанно, о чём подробно говорится в предыдущем разделе книги. Важно дать самим себе возможность познать себя, выявить и разрешить какие-либо проблемы до их обострения. Во-вторых, если беременность уже наступила, необходимо обратить на это серьёзнейшее внимание и опять же попытаться честно перед самой собой разобраться в ситуации. Ведь подобные симптомы губят радость материнства и провоцируют желание пережить всё это поскорее. Задача женщины здесь – как можно скорее устранить собственные омрачения и принять малыша. К сожалению, самые тяжёлые из подобных случаев могут закончиться выкидышем.

Всё это ещё раз подтверждает, что энергия в этом грубом материальном мире всё равно всегда первична. И для того, чтобы адекватно жить, строить семью, воспитывать детей и приносить благо и гармонию в окружающее пространство, нужно работать именно с собственной энергией. Не существует случайностей или жизненных несправедливостей; существует лишь карма человека, с которой он в должный момент не захотел или не смог разобраться. Будьте осознанны и терпеливы в прикладывании усилий к собственному развитию. Именно тогда выиграют все ваши близкие и дорогие люди, а также мир вокруг.

**Медикаменты.** Список «безобидных препаратов», которые тысячи людей принимают каждый день, но которые запрещены к употреблению при беременности,

невероятно велик. Тем не менее даже разрешённые беременным, так называемые «щадящие», препараты наносят большой урон развивающемуся организму ребёнка и иммунитету самой матери. Здоровый образ жизни поможет вам избежать максимального количества ситуаций, требующих медикаментозного лечения. Ведь если мать во время беременности принимала, например, какие-либо антибиотики, это прямой и тяжелейший удар по желудку малыша. а желудок у нас отвечает не только за хорошее пищеварение, но и за всю иммунную систему организма. Такие дети в разы (а то и в десятки раз!) более подвержены различным вирусам и инфекциям.

Тем не менее, если при беременности вас пугает риск различных заболеваний, оптимальным решением будет использование гомеопатических средств. Сегодня некоторые акушеры-гинекологи являются ещё и специалистами-гомеопатами и предлагают ведение беременности с использованием таких препаратов. Как работает гомеопатия? Основной принцип действия грамотной гомеопатии – подбор препаратов строго индивидуально для каждого человека на основе его характера, перенесённых заболеваний, наследственности, привычек в еде, образе жизни и т. д. Поступая в организм в микроскопических дозах, тот или иной препарат, дополняющий конституцию вашего организма, находит недочёты, на месте которых со временем могут образоваться или уже образовались проблемы. Он сигнализирует организму о том, что в этом месте не всё ладно. Тогда организм сам, активизируя свои защитные иммунные силы, решает задачу.

На самом деле ресурсы человеческого организма невероятно безграничны. Большинство вирусов и заболеваний, существующих сегодня, он в состоянии победить самостоятельно раз и навсегда. Но, начиная залечивать какой-либо симптом (всего лишь симптом!) медикаментами, мы подрываем сами основы природных сил организма. Симптомы уходят на время, проблема остаётся неразрешённой, симптомы снова возвращаются, и мы снова их залечиваем до момента, пока они не вернуться опять. Такой порочный круг приводит к тому, что многие заболевания просто становятся хроническими. Конечно, вряд ли это можно списать на случайность или неосведомлённость медицинской и фармацевтической промышленности. Очень многим структурам выгодно, чтобы люди не выздоравливали, а каждый раз покупали дорогостоящие вредоносные лекарства, которые помогут им лишь на время. Ведь это а) приносит выгоду владельцам подобного бизнеса и мирового капитала, б) позволяет сокращать население за деньги этого же самого населения.

*«Природные силы нашего организма сложно переоценить! в них необходимо верить и доверять творцу, доверять внутренней силе и мудрости организма. Фармацевтика шагает с огромной скоростью. Просто кому-то это выгодно. Но системы организма работают скорее вопреки, а не благодаря медицинским вмешательствам. Конечно, бывают случаи, когда необходимо прибегнуть к помощи врача. и это нормально. Глупо отвергать достижения цивилизации. Но! Нужно это делать осознанно.»*

*Моя формула и многолетний опыт таковы: сначала даём шанс организму справиться с ситуацией самостоятельно, не вмешиваемся. Обычно на этом этапе проблемы исчезают, а организм только крепнет. а если нужна помощь, то обращаемся к гомеопату».*

*Олеся Михалёва, преподаватель йоги,  
мама Ильи, Анастасии и Анны*

*«С самого рождения сына он и я периодически наблюдаемся у остеопата и гомеопата. После посещения обыкновенных врачей моему ребёнку были поставлены несколько диагнозов и назначены медицинские препараты, я отказалась их давать. Спустя время диагнозы не подтвердились. Я не знаю были ли они вообще, потому что поняла, что некоторые врачи только и занимаются тем, что «бракуют» моего ребёнка. Поэтому я перестала к ним ходить».*

*Варвара Кузнецова,  
производство и реализация одежды,  
мама Добрыни*

Конечно, существование гомеопатии не умаляет необходимость применения каких-либо медицинских препаратов в запущенных случаях. Но вопрос в том, зачем доводить себя до такого состояния и разрушать собственное тело и энергетические структуры? Ведь ни одна болезнь не даётся нам просто так. Это сигнал и показатель того, насколько корректно мы жили в прошлых жизнях и живём сейчас. Особо тяжёлые случаи как раз говорят о том, что человек уже упустил не одну возможность проработать свою карму. Именно поэтому необхо-

димо заниматься Йогой. Самосовершенствование – это профилактика того, что потом, вероятно, будет лечиться очень неприятными и категорическими способами. Берегите собственные силы, занимайтесь развитием себя и окружающего мира. Тогда вы сможете избежать многих ошибок и горестей, ибо сами боги будут заинтересованы в том, чтобы ваша созидательная деятельность на благо этой планеты продолжалась.

**Комплексы витаминов.** Сегодня на всех сайтах и в литературных изданиях, посвящённых беременности, а также на приёме у гинеколога можно ознакомиться со списком «необходимых» беременной женщине дополнительных витаминов. Йод, фолиевая кислота, кальций, магний, комплексы витаминов от различных производителей – всё это навязывается здоровой женщине. Принимая различные сочетания таких добавок, а иногда и «всё, что доктор прописал» сразу, мы снова предаём мать-природу, Вселенную, которая дала нам тело и вырастила, и сомневаемся в её мудрости и компетентности. в чём причина подобного некорректного отношения? Почему наши предки тысячами вынашивали и рожали здоровых детей, даже не допуская мысли о том, что в женском организме, самой природой предназначенном для деторождения, ребёнку может чего-то не хватать? и это было не так уж давно: ещё наши бабушки спокойно обходились в беременность ресурсами собственного организма.

Старый и верный принцип «ищи того, кому выгодно» работает и в этом случае. Сами врачи и акушерки говорят о том, что каждые несколько лет меняются инструк-

ции о том, какие именно витамины и от каких именно производителей прописывать наблюдающимся в консультации женщинам. Усвояемость химических витаминов составляет лишь 9–10%. Любопытно, что прописывают их всем, независимо от состояния организма матери, потому как такова инструкция. а ведь никто не знает, что на самом деле содержится в этих разноцветных таблетках и капсулах. Если вся эта огромная промышленность по производству витаминов для беременных построена только на эффекте плацебо, внутри этих витаминов находится что-то нейтральное. Это не самый худший вариант. Гораздо хуже, и в наше время вероятнее всего, если в них содержатся вещества, вредящие организму малыша или вынашивающей его женщины.

Поэтому снова проявляйте осознанность, не следуйте слепо всем общепринятым рекомендациям. Разберитесь, для чего вам принимать те или иные «витамины», сдайте анализы и посмотрите на уровень показателей элементов в вашем организме. Старайтесь питаться максимально здорово и сбалансировано. Все необходимые нам элементы существуют в природе в легко усваиваемом для человека виде. Природа создала женщин для того, чтобы быть матерями, и нельзя позволить заинтересованным в личной выгоде структурам внушить нам, что без активных добавок именно их производства у нас это не получится.

*«Вообще интересно, что современная система сопровождения беременных кардинально отличается от того, что рекомендуют акушерки (повитухи) домашних родов. Как хорошо заметила одна*

*питерская акушерка домашних родов, «почему-то сейчас к беременной женщине относятся как к пациенту, то есть как к больному человеку». Никто в медицинских учреждениях и не предполагает, что к ним может прийти женщина, не нуждающаяся в медикаментозном сопровождении как беременности, так и родов. Когда я в первый раз пришла в женскую консультацию, чтобы встать на учёт по беременности, меня ещё даже не осмотрели, зато уже прописали поливитамины, фолиевую кислоту, какие-то свечи. Повторюсь, меня ещё не осмотрели, я не сдавала никаких анализов, но уже был вынесен вердикт о недостатке каких бы то ни было веществ в моём организме. Когда я сдала анализы, мне сказали, что у меня низкое железо (ну конечно, я же вегетарианка) и густая кровь. Естественно, список «необходимых» препаратов пополнился. Я же пока могла исходить только из личного самочувствия и внутреннего отклика (а точнее, протеста) и не стала принимать никаких пилюль. Мне повезло, что было с кем посоветоваться! Наша акушерка, посмотрев анализы, удивилась, ведь на тот момент они говорили о том, что у меня всё в норме... Некоторые показатели в перспективе могут снизиться в связи с ростом малыша, поэтому мне порекомендовали пить определенные травы, брусничные и клюквенные морсы, воду, включить в рацион льняное масло, зелёные салаты. Ближе к родам я пила гомеопатический препарат железа. Это всё! Никаких синтетических витаминов».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

**УЗИ.** в 1958 году в журнале Lancet появилась первая информация об ультразвуковом исследовании (УЗИ). с этого момента в акушерстве и гинекологии началась новая эра. Врачи и акушеры получили возможность увидеть то, что Природа до этого предусмотрительно скрывала от людских глаз. Чудо зарождения новой жизни больше не было неведомой тайной. Естественно, жадная до знаний природа человеческого интеллекта привела к тому, что УЗИ стали использовать практически повсеместно. Однако разберёмся, что же представляют собой эти исследования.

Существует 3 вида УЗИ:

1. *Ультразвуковое сканирование.* Исследование, которое чаще всего понимают под термином «УЗИ». Позволяет получить большой спектр общих данных о ребёнке в утробе матери (размеры, положение, особенности развития и т. п.).

2. *Кардиотокография (КТГ).* Методика, при которой в течение 20–30 минут отслеживают частоту сердцебиения ребёнка. По характеру изменений ритма сердцебиения делают вывод о состоянии малыша.

3. *Допплерография.* Метод позволяет оценить состояние кровотока в сосудах (плаценте, пуповине, у самого малыша). Исследования построены на основе отражения звуковой волны от препятствия, прибор просчитывает разницу между длиной изначальной и ответной волн и выводит результат в виде графика.

В России УЗИ начали постепенно применять для обследования беременных женщин 20–25 лет назад. То есть на сегодняшний день ещё не существует статистики

о состоянии здоровья людей, к которым в утробе матери применялись данные методы. Пока в этой врачебной практике выросло лишь одно поколение. Этих данных очень мало для выводов о вреде или пользе УЗИ во время беременности. Тем не менее все гинекологи самозабвенно отдались повсеместному использованию этих методов и назначают УЗИ каждой женщине независимо от наличия или отсутствия у неё конкретных показаний.

Сегодня беременной женщине обычно предписывают пройти 3 УЗИ: в 8–12 недель, в 18–22 недели и в 32–36 недель. с уверенностью можно сказать, что первые 2 обследования являются совершенно необоснованными. УЗИ на раннем сроке обычно является одним из этапов пренатального скрининга, имеющего целью выявление аномалий развития. Воедино сводятся 3 показателя: анализы крови, результаты УЗИ и возраст женщины. Самое поразительное, согласно этому исследованию, все женщины старше 35 лет автоматически попадают в зону риска родить ребёнка с отклонениями в развитии.

При втором обследовании ребёнок уже полностью сформирован, и врач может выявить какие-либо патологии в развитии (например, синдром Дауна). Однако по статистике ВОЗ, каждый 700-й ребёнок в мире рождается с синдромом Дауна, в том числе у тех матерей, которые регулярно проходили все назначаемые обследования. Многим из них при беременности не был поставлен этот диагноз.

Итак, первые два обследования проводятся исключительно с целью предложить женщине прервать бере-

менность, так как никакое влияние на патологии извне невозможно. Мы снова приглашаем вас ознакомиться с книгой клуба OUM.RU «Сохрани свою будущую жизнь», где подробно разобрана тема прерывания беременности. Здесь добавим лишь, что, если в семью приходит ребёнок с особенностями развития, это, безусловно, кармический узел, который необходимо развязать как родителям, так и ребёнку. и если оборвать жизнь этого малыша, жизнь родителей от этого не станет легче и проще, ведь данный урок неизбежно настигнет их в другой форме.

Что касается 3-го УЗИ, в известном смысле он помогает составить картину родов, а именно увидеть:

1. Сколько вообще детей вынашивает мать; каково состояние каждого из них.

2. Как лежит ребёнок/ дети. в разделе «Роды» мы подробнее поговорим о том, почему неголовное предлежание не подразумевает под собой категорическое оперативное вмешательство при родах. в случае, если малыш находится в сложной для родов позиции, имеет смысл обратиться к грамотному остеопату, а главное – до последнего не отказываться от варианта естественных родов и верить в успех ваших совместных усилий с ребёнком и акушеркой. Кесарево сечение при боковом или тазовом предлежании – это крайняя мера, а не удобный вариант.

3. Где расположена плацента. Если плацента расположена слишком низко (полное предлежание), вероятность кесарева сечения возрастает, так как выход для малыша оказывается перекрыт. Однако и в этом случае нельзя пускать ситуацию на самотёк. Например, регу-

лярное выполнение позы кошки во время беременности будет эффективной профилактикой подобной ситуации.

4. Нет ли у ребёнка порока сердца, что требует срочного оперативного вмешательства сразу после родов.

Теперь поговорим о том, безопасно ли в принципе применение при беременности такого метода, как УЗИ. Несмотря на повсеместно распространённую в России практику, многие врачи обращают внимание на то, что ни в одних исследованиях не получены достоверные доказательства безопасности проведения ультразвука для ребёнка. Академик РАН Пётр Гаряев пришёл к выводу, что УЗИ воздействует на закладку и развитие основных органов и систем младенческого организма на генном (!) уровне: «Работу ДНК, – объясняет Гаряев, – можно сравнить с быстродействующим компьютером, который мгновенно принимает огромное количество решений. Но представьте себе, что по компьютеру ударили кувалдой и в результате на все вопросы он выдаёт один и тот же ответ. Нечто подобное произошло в волновом геноме, когда мы оглушили его ультразвуком. Его волновые матрицы так исказились, что в них резко усилилась одна частота»<sup>7</sup>.

Подобные доводы всё чаще находят отклики у специалистов по всему миру. Ведь если научно установлено, что на формирование малыша во время беременности влияют такие тонкие явления, как мысли и эмоции его матери, то разве не логично предположить, что ультразвук, осно-

---

<sup>7</sup> Дмитрук М. Ультразвук и наши собственные мысли // Парадоксы цивилизации. №6 (44).

ванный на движении микроволн (которое намного легче отследить на физическом плане, чем тончайшие энергетические волны ауры матери), может также оказывать подобное разрушительное действие на ребёнка? Когда-то рентгеновское излучение тоже считали безопасным для здоровья человека. Кроме того, обследуемые в утробе матери дети отчётливо реагируют на ультразвук. Именно поэтому УЗИ – первое обследование, которое используют в случаях, если мать беспокоится по поводу долгого отсутствия шевелений ребёнка.

Супруги Уильям и Марта Сирз (Уильям – педиатр, Марта – медицинская сестра), авторы популярнейших книг о развитии детей не только в США, но и по всему миру, одни из ведущих специалистов в области естественного родительства, пишут: «В Европе и Скандинавии ультразвук стал частью стандартной процедуры наблюдения беременных, однако в США практически все родовспомогательные организации выступают против использования ультразвука без имеющихся к тому показаний. Некоторые врачи считают, что во время беременности следует сделать по крайней мере один ультразвук, чтобы избежать неприятных сюрпризов. Другие специалисты предпочитают назначать ультразвук при наличии признаков осложнения, например, кровотечения или аномальной формы матки. Мы считаем, что делать ультразвук только для того, чтобы узнать пол ребёнка или похвастать его внутриутробной фотографией, неразумно»<sup>8</sup>.

---

8 Сирз М., Сирз У. Мы ждём ребёнка. Всё, что нужно знать будущим мамам и папам. – М., 1998.

В книге «Легко родить легко» Екатерина Осоченко приводит очень важные слова специалиста по УЗИ с 20-летним стажем Татьяны Малышевой: «Трактовать картинку УЗИ очень непросто, и трактовка зависит от компетентности врача, от его ответственности и честности. Иногда врачу бывает трудно честно признаться: «я не знаю», и он начинает додумывать... Что касается других исследований, то они, по моему мнению, ещё более опасны для ребёнка. КТГ – это тот же ультразвук, но даваемый в течение 30 минут! а доплер – это ещё более жёсткое излучение, чем обычное УЗИ плода. и это известно врачам как минимум 8 лет! (На момент выхода книги «Осознанная беременность и естественное родительство» уже 15 лет! – Прим. авт.). Когда я проходила повышение квалификации по ультразвуковой диагностике в Медицинской академии последипломного образования Петербурга в 2002 году, врачам-акушерам давалась следующая рекомендация: «Допплерографию назначать только по жизненным показаниям ввиду массивного ультразвукового воздействия, которому подвергается ребёнок во время этого обследования»<sup>9</sup>.

*«Когда меня направили на скрининг, я чуть было не пошла на него, причём я совершенно точно знала, что не собираюсь делать УЗИ. и зачем мне этот биохимический анализ крови, если я противник аборт? Уж не знаю, что мне*

---

9 Осоченко Е. В. Легко родить легко. Пособие для будущих мам. – СПб.: Питер, 2012. С. 116-117.

такого сказали в консультации, что я вдруг заколебалась. Вот тут муж твёрдо и уверенно мне сказал, что никуда я не поеду, и ко мне вернулась трезвость. Он мне напомнил, почему мы отказываемся от этой процедуры. и за всю беременность мы не сделали ни одного УЗИ.

Зачастую УЗИ говорят делать, чтобы узнать расположение ребёнка в животе. На самом деле любая акушерка может определить это обычным прощупыванием руками. Помимо этого, для прослушивания сердечного ритма малыша сейчас преимущественно используют так называемые доплеры. в основе устройства доплера лежит также ультразвук. а ведь прослушать сердце можно через специальную деревянную трубочку. Я каждый раз, не стесняясь, напоминала акушерке, чтобы меня слушали трубочкой. Однако за неделю до родов наша акушерка сказала, что обязательно в родах использует доплер. Как же я расстроилась, внутри меня всё было против! Зачем же тогда мы всю беременность избегали этого! Как быть? Мы так хотели рожать именно с этой женщиной, и теперь времени совсем не осталось найти кого-то другого. Мы с мужем сели и начали думать. Мы поняли, что здесь мы должны чётко знать, что нами движет, готовы ли мы взять такую ответственность на себя. Объясняя свою позицию акушерке, мы пришли вот к чему: во-первых, внутри нас всё было против, во-вторых, научные доказательства и мнение авторитетных для нас личностей говорили о том, что это наносит огромный ущерб развитию человека, и в-третьих,

наших предков и нас рожали без УЗИ. в итоге акушерка пошла нам навстречу и согласилась принять роды без использования доплера. Я лишь хочу сказать, что почти каждый шаг нам приходилось отстаивать, поскольку система заостенела. Ей такие «высочки» и «умники», как мы, не очень-то нравятся: «Рожать дома – это ненормально, а вдруг...», «Нужно есть мясо, чтобы плод хорошо развивался», «Нужно делать УЗИ, вдруг у плода отклонения» и т. д. Я не понимаю, зачем беременных женщин постоянно стращают».

Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия

Таким образом, родителям обязательно необходимо учитывать всю глубину негативного влияния этого обследования на малыша, тщательно соотносить вред, наносимый УЗИ, и возможные риски осложнений конкретной беременности при отказе от обследования и осознанно, с полной ответственностью делать выбор за себя и своего ребёнка.

«Моя беременность прошла спокойно и интересно. Я старалась слушать свой разум и тело – много двигалась на свежем воздухе, ела, интуитивно выбирая нужное из растительного разнообразия (благо летом есть, из чего выбрать) и молочных продуктов, берегла спокойствие ума. в женской консультации побывала три раза, убедилась в совершенной для меня бесполезности и вредности и больше не ходила,

*УЗИ не делала, препараты не принимала. Токсикозов, отёков и других частых проблем не было. Диагностированный пониженный гемоглобин лечила фруктами, овощами и зеленью, понимая, в чем причина. Я знала, что это нормально.*

*Пока малыш рос внутри, я постоянно старалась мысленно к нему обращаться, прислушивалась. Мне иногда казалось, что малыш может слышать, что я ему говорю без слов...»*

*Вера Тараксакум, лингвист,  
мама Радомира*

## **Глава 9. Важность духовной практики во время беременности**

**Пранаяма и медитация  
Концентрация на образы  
Ретрит**

Когда к вам приходит душа ребёнка, несмотря на то, что он ещё находится в утробе, очень важно начать формировать у него представление о мире, в котором ему предстоит воплотиться. в Упанишадах говорится: «На восьмом месяце воплощённая живая душа (джива), соединяясь ранее с телом, образованным из пяти элементов, посредством пятеричного сознания (т. е. антахкараны – ума, разума, эго, читты и праны) воспринимает разум (буддхи) и танматры, познаёт преходящее и вечное и медитирует на звук Ом. Она познаёт восемь пракрити и шестнадцать модификаций в своём теле и Нерушимого Брахмана как единство всего. На девятом месяце джива обретает все познавательные способности. Она вспоминает прошлое рождение и узнаёт о своей благой и неблагой карме»<sup>10</sup>. То есть душа, приходя в этот мир, уже знакома с практиками самосовершенствования. Её целью является достижение большего развития в этих практиках.

---

<sup>10</sup> Упанишады веданты, шиваизма и шактизма. Антология избранных упанишад / перевод с санскрита С. В. Лобанова, С. С. Фёдорова. – М.: Старклайт, 2012. С. 31.

Однако рождение есть страдание. Мы привыкли говорить о страдании женщины во время родов, но почти никогда не вспоминаем о том, что малыш проделывает колоссальную работу, намного более значимую, чем его мать, чтобы родиться. в результате подобного стресса у развитого, пробуждённого сознания включается система самозащиты, и оно затухает. Задача же родителей – пробудить вновь эту осознанность и дать ребёнку нащупать ту нить Знаний, следуя которой он, повзрослев, сможет прикладывать усилия и достигать определённых плодов практики. Соответственно, важность и значимость духовного развития обоих родителей во время беременности сложно переоценить.

Кроме того, почему ещё важно заниматься тонкими духовными практиками в период беременности? Дело в том, что из-за активной в это время свадхистхана-чакры (половой чакры, в энергии которой развивается ребёнок в теле женщины) у женщины усиливается апана-ваю (что это за энергия см. в Главе 4, Хатха-йога, Шаткармы). Именно апана-ваю обуславливает отяжеление, сонливость, повышенную утомляемость и лень. Поэтому необходимо регулярно прорабатывать эту грубую тяжёлую энергию, трансформируя её в более тонкую и качественную за счёт работы с верхними чакрами. Тогда к моменту родов область половой чакры и вся апана-ваю будут очищены и прозрачны, здоровы и готовы к тому, чтобы помочь малышу родиться.

*«Будучи на 7-ом месяце беременности, я решила на паломничество в высокогорья Тибета. Основное неудобство (аскеза), с которым сталкиваются все путешественники, отправляющиеся в Тибет, – это вероятность так называемой горной болезни. Как утверждают люди, которые посещают Тибет из года в год, почти все вновь прибывшие самолётом в Лхасу (бывшую столицу Тибета, расположенную на высоте 3 600 метров над уровнем моря), испытывают в той или иной степени такие симптомы, как головные боли, бессонница, тахикардия, переутомление, проблемы с пищеварением. Многие советуют брать с собой разнообразные медицинские препараты. Учитывая, что все эти риски накладывались в моём случае на состояние беременности, любой современный врач дал бы категорически отрицательную рекомендацию подобной поездке. Однако мне повезло встретить нескольких специалистов, которые не назначают перечень лекарств лишь для того, чтобы перестраховаться самим, и адекватно смотрят на человеческий организм, а некоторые из них даже знакомы с буддизмом и практиками самосовершенствования и знают, что в этом мире определяющими факторами являются именно тонкие духовные составляющие человека, а не физическая оболочка. Также благодаря личной, очень искренней поддержке Андрея Верба и его вере в кармический аспект ситуации, мои сомнения всё же были побеждены и взяты под контроль. Кроме того, было явственное ощущение, что это именно то паломничество, которое необходимо совершить в данный момент. Ведь если делаешь выбор в пользу развития, особенно с целью дальнейшего вложения энергии в определённую деятельность для преобразования мира вокруг, сами боги будут давать*

*тебе силы и поддержку. Также на тонком плане я очень чётко осознавала, что посетить эти места нужно, может быть, даже не столько мне, сколько моему малышу. Было очень отчётливое понимание того, что как раз он не боится и не сомневается, что он знает, что делает и зачем. Наверное, я не смогла бы лишить его шанса накопить подобную благую заслугу, ведь даже мне очень повезло получить возможность попасть в такое путешествие в достаточно молодом возрасте. Какова же будет польза для ребёнка, если он начнёт посещать подобные места в столь юном возрасте?»*

*Александра Штукатурова, преподаватель йоги,  
мама Леонида*

О различных техниках и способах самосовершенствования мы уже говорили в разделе «Подготовка к зачатию». Здесь же хотелось бы особенно отметить некоторые из них.

**Пранаяма и медитация.** Практика пранаямы во время беременности позволяет не только повлиять на общее самочувствие матери, но и подготовить ребёнка к гипоксии в родах (правила выполнения пранаям в беременность ищите в Главе 6). Чем больше мы растягиваем дыхание, а особенно чем больше мы удлиняем выдох, тем выносливее будут сердечная и дыхательная системы малыша. Кроме того, правильно поставленный процесс дыхания очень помогает женщине как на стадии схваток, так и на стадии потуг. Это очень важно, поскольку потуги являются кульминационным процессом родов. Чаще всего женщина тужится на задержке дыхания. Такое перенапряжение всего организма (особенно кровообращения

мозга) совершенно бесполезно и может спровоцировать серьёзные осложнения. Правильным же вариантом является совершение потуг на глубоком, шипящем, длинном выдохе при одновременном вытягивании макушкой вверх и разведении плеч вниз и в разные стороны. Такая техника включает необходимые глубокие мышцы живота и значительно облегчает и убыстряет процесс.

Кроме того, любая медитация способствует снятию тревожных состояний женщины, особенно при приближении родов. Одной из самых действенных техник для этого является мантропение. Во-первых, звук и размеренный повторяющийся ритм отвлекают и успокаивают наше сознание. Во-вторых, если учитывать описание ребёнка в конце беременности в Упанишадах, он находится в непрерывной практике Вселенского звука Ом. Если к нему подключаются ещё и родители, вообразите, какой тонкий совместный опыт может принести такая практика, насколько глубинной сделать сонастройку малыша, матери и отца. в будущем, безусловно, подобные практики дадут свои благие результаты для развития не только такой семьи, но и тех, кто её окружает.

**Концентрация на образ.** с давних времён существует поверье: если хочешь родить красивого ребёнка, во время беременности нужно смотреть на всё прекрасное и избегать неприятного глазу. Действительно, там, где наше внимание – там и наша энергия. Поэтому то, что мы созерцаем, качества и характеристики этого предмета или явления формируют тонкие структуры в нашей ауре. Во время беременности в энергии мамы развивается и ребё-

нок. Именно поэтому рекомендуется создавать в своём сознании духовные просветлённые образы и концентрироваться на них в течение некоторого времени.

Если у вас дома есть изображение просветлённого существа, великой духовной личности или явления, символы, напоминающие о Пути самосовершенствования, периодически внимательно рассматривайте их и сосредотачивайтесь на том смысле, который они в себе несут. Тогда вы постепенно сможете приобрести благие, высокие качества таких личностей или явлений. а малыш внутри вас будет чувствовать это и пребывать в атмосфере созидания. Выше мы уже говорили о важности и пользе такой практики, как чтение вслух духовной литературы. Герои и события, описанные в этих текстах (сутрах, джатаках, жизнеописаниях и т. п.), также могут стать образами для подражания в вашем сознании.

*Комментарий преподавателя йоги Анастасии Исaeвой (Анастасия регулярно проводит практики концентрации на образ во время ретрита-випассаны «Погружение в тишину» в клубе OUM.RU):*

«Где твои мысли, там ты и находишься», «Ты становишься тем, о чём думаешь». Вы наверняка слышали подобные высказывания мудрецов былого. И, несомненно, это так. Чтобы научиться владеть своим умом, сознанием, необходимо применить те или иные методологии развития, оставленные великими учителями. Одним из таких действенных инструментов является практика концентрации на образ. За счёт концентрации внимания на определённом предмете (точка, дыхание, ходьба, сучок на дереве,

пламя свечи, изображения и т. д.) как внешнего характера, так и внутреннего, ум меньше отвлекается на посторонние факторы. Вы более эффективно начинаете погружаться в свой внутренний мир.

Почему на практиках концентрации внимания я рекомендую выбирать объектом именно образ, изображение того или иного просветлённого существа, с которым участники интуитивно чувствуют какую-либо внутреннюю связь? Дело в том, что данная душа имеет колоссальный эволюционный уровень и продолжает своё развитие в другом мире. Участник, начиная уже просто думать об этой душе, автоматически входит в её энергию. Далее по ходу практики многим удаётся выстроить или восстановить из прошлых жизней связь (энергетический канал) с данной душой. Часто занимающиеся описывают необычные физические ощущения (жар, который поднимается по спине вверх, лёгкую дрожь в теле, лёгкое покалывание, приятное головокружение, замедление дыхания, учащение сердцебиения), получают в виде образов или ясных мыслей ответы на поставленные вопросы, некоторым открываются учения и напутствия, другие просто испытывают состояние покоя и умиротворения, которое ранее никогда не переживали, и многое другое. То есть, с одной стороны, вы концентрируетесь на определённом объекте, обуздываете ваш ум, что подготавливает вас к более серьёзным медитативным практикам. с другой стороны, вы получаете благостную энергию души, которая имеет величайший опыт мудрости. Качества личности такой души частично становятся вашими при осознанной практике и искреннем настрое.

В подобном состоянии удаётся качественно переосмыслить многое, взглянуть на привычные вещи совершенно под другим углом, более целостно увидеть картину жизни, ощущая поддержку и защиту на духовном уровне.

Всего час, отведённый на данную практику концентрации, поможет восстановить силы, энергию, ясность в сознании, настроиться на доброжелательный, позитивный лад. Будьте уверены, при таком расположении духа и отношении к миру пространство ответит вам тем же. Реальность формируется мыслями. Если в мыслях гармония и энергия созидания, то и мир вокруг будет светел и гармоничен. Поэтому мне очень нравится мудрое высказывание из древнего текста: «Человек, чей ум чист, видит этот мир в его величественной чистоте».

Сил вам и вдохновения!

**Мантра Ом.** Помимо всей духовной значимости и повышения качества энергии, снижения тревожности и улучшения самочувствия во время беременности в целом, звучание неоценимо помогает женщине в самих родах. Правильному звучанию необходимо учиться, так как долго и качественно звучать, не вызывая дискомфорта ни в своём теле, ни в самочувствии окружающих, позволяет особая постановка звука. Существует такое понятие, как «опорный звук». Это звук, который резонирует от диафрагмы, то есть рождается из глубины живота. в горле такой звук долго удержать невозможно, женщина просто сорвёт голос. в современных условиях жизни мы теряем свой природный опорный звук, так как живём слишком тесно и не имеем необходимости пользоваться своими

голосовыми данными. Именно поэтому в третьем триместре женщине очень полезно «вспомнить» этот навык.

Что даёт правильное звучание в родах?

- естественное обезболивание за счёт вибраций;
- движение в области малого таза, в родах очень важно не замирать и не задерживать дыхание при болевых ощущениях;
- экономит силы, так как на одном долгом звучании можно прожить всю схватку с минимальными потерями сил;
- занимает и отвлекает ум, на даёт ему поддаваться страхам.

Именно регулярная продолжительная практика (30-60 минут) мантры Ом позволяет научиться звучать долго, не напрягая горло и не повреждая голосовые связки. Если вы будете выполнять её, то к родам обязательно научитесь звучать.

*«До зачатия я практиковала йогу около четырёх лет: регулярно занималась асанами, пранаямой, выполняла шаткармы, осваивала концентрацию и делала первые шаги в матраяне. Что-то получалось отлично и с первых же попыток, что-то, как пение мантры Ом, давалось с большим трудом. Беспокойный ум буквально метался от одной мысли к другой, голос звучал неровно, тональность, интонация, темп менялись с каждым повторением мантры. Но я верила в её силу, продолжала терпеливо сидеть на коврик и пробовать снова и снова. Переломный момент произошёл, когда я пела, будучи на пятом месяце беременности. Мой малыш, активно шевелящийся-*

ся в начале практики, вдруг затих. У меня возникло чувство, как будто он прислушивается. Я в очередной раз пропела: «А-О-У-МММ!..», теперь мантра зазвучала просто божественно, она не просто наполнила всё пространство вокруг, но и всё моё существо, я ощущала подлинное единство со своей душой и душой малыша. в те минуты мы пели вместе. Это чувство невозможно передать словами — осознание единства со Вселенной, бесконечная любовь и благодарность Всевышнему, счастье жить и быть не только женой, йогой, но и матерью, помочь новому человеку на этой планете взрастить лучшие качества, научить его жить на благо других. Благодаря мантре ОМ я ощутила эту тонкую духовную связь со своим ребёнком и миром вокруг. На протяжении всей беременности, уделяя много времени медитации, мантрам, своему духовному совершенствованию, я стала гораздо осознаннее относиться не только к воспитанию детей, но и к своей роли как матери, став не строгим, бескомпромиссным «стражником», но внимательным и осознанным родителем».

*Елена Шалак, преподаватель йоги, мама Алексея и Анастасии, в ожидании третьего малыша*

**Ретрит.** Период беременности – это замечательная возможность для женщины провести некоторое время на природе в уединённом месте, занимаясь различными практиками самосовершенствования. Для данного периода лучше всего выбрать успокаивающие медитативные техники с добавлением элементов перинатальной йоги для поддержания тела. Необходимо понимать, что под ретритом подразумеваются интенсивные, длительные

практики. Обычно рекомендуют практиковать минимум 5–6 часов в день, разбивая практики на сессии длительностью 1–2 часа и чередуя их. Довольно часто задают вопрос о том, насколько допустимо стараться сидеть неподвижно со скрещенными ногами и прямой спиной столько времени, будучи беременной. Однако мы не учитываем, что в повседневной жизни мегаполисов двигаемся на самом деле ещё меньше. Если разумно подойти к составлению практик, результат принесёт большое благо и заслугу матери и малышу. Вот несколько советов, которые помогут вам при прохождении ретрита в период вынашивания малыша:

1. Статичные практики (медитация, пранаяма, мантропение и т. д.) должны чередоваться с практиками динамическими (перинатальная йога в течение 1–1,5 часов, практика ходьбы от 30 минут до 1 часа несколько раз в день).

2. Разбивайте каждую из статичных практик на подходы по 30 минут (4 подхода для двухчасовой практики, 2 – для часовой). в перерывах между подходами в течение нескольких минут совершайте раскрепощающие движения для ног, таза, плечевого пояса и шеи.

3. После каждой статичной практики выполняйте адаптированные перевёрнутые асаны для беременных (см. Главу 6) в течение 10–30 минут.

4. Соблюдайте один и тот же режим дня и питания в течение всего ретрита.

5. Не переусажайте, иначе всё время будете чувствовать тяжесть и сонливость.

6. Обязательно включите в перечень выполняемых практик чтение духовной литературы для концентрации на положительных примерах практиков прошлого и поддержания вдохновения пройти ретрит до конца.

Продолжительность ретрита зависит от подготовленности вашего тела и ума к статичным медитациям. Лучше всего, как мы говорили в разделе «Подготовка к зачатию», выбирать групповые ретриты. Тогда, вероятно, вы сможете продержаться дольше в процессе практики при поддержке единомышленников. Ретрит может длиться 3, 5, 7, 10 или любое другое количество дней. По опыту многих, 10-дневный ретрит является оптимальным вариантом для того, чтобы не истощить силы, но в то же время иметь возможность получить ощутимый эффект от практики.

Самое главное, что может дать беременной женщине прохождение подобного мероприятия, – большой запас терпения. а что нужно в родах, как не терпение, возможность управлять своей силой воли, способность продолжить время терпеть физический дискомфорт и при этом сохранять позитивный настрой и радость от предвкушения скорой встречи с малышом? Практикуйте во благо!

## РАЗДЕЛ III

### ЕСТЕСТВЕННЫЕ РОДЫ

Роды – тема весьма неоднозначная, обширная и многогранная. Хотя бы потому, что нерожавшая женщина никогда не поймёт женщину, которая родила, выкормила и воспитала хотя бы одного ребёнка. Роды каждой женщины – это каждый раз новая личная история, веха на Пути развития именно этой женщины и именно этой семьи.

Сегодня поколение молодых родителей имеет крайне скудный запас знаний и представлений об этом самом удивительном в мире действе. Несмотря на стремительные достижения в медицине в XX–XXI веках и прогрессивные открытия учёных, тема родов, как это ни странно, у наших бабушек и мам оставалась строго табуированной. Дочерям не рассказывают о том, как свершается это величайшее таинство природы. Если о родах и говорят, то как о неприятном, очень болезненном и долгом процессе. По их словам, роды нужно не прожить, а именно вытерпеть и выстрадать перед встречей со своим малышом. Роды в нашем сознании прочно связаны с болью, а боль всегда несёт в себе страх смерти. Тем не менее в каждом роде (и в первый раз, и во второй, и в последующие) в психологическом и энергетическом смыслах умирает предыдущая личность женщины. а сама женщина рождается как мать нового конкретного ребёнка.

Кроме того, наш эгоизм раздут современным образом жизни до таких размеров, что многие женщины ассоциируют роды исключительно с личным испытанием. Они забывают о том, что рождающийся малыш претерпевает гораздо большие страдания. Благороднейший Мира Будда Шакьямуни не даром видел рождение корнем страданий человека, так как без прихода в этот мир не возникли бы другие страдания – болезнь, старость, смерть.

Екатерина Осоченко, журналист, мама четырёх детей с большим опытом практики хатха-йоги, автор книги «Легко родить легко», пишет: «К счастью, природа предусмотрела механизм, защищающий психику человека от потрясений, и в течение первого (и, как принято считать, неосознанного) периода жизни мы успеваем забыть и месяцы, проведённые в утробе, и ощущения, испытанные в родах. Мало кто из взрослых – в нормальном состоянии сознания – может достоверно вспомнить, что он ощущал, появляясь на свет. Но вполне вероятно, что первый крик новорожденного – это не просто банальная физиологическая реакция на знакомство с воздушной средой. Первый крик вполне может быть криком боли и страдания.

Знаменитый французский акушер Фредерик Лебойе во второй половине прошлого века совершил революцию во взглядах на процесс появления человека на свет. в одной из своих книг он сказал: “Рождаться на свет так же больно, как и давать жизнь. Говоря «рождение – это страдание», Будда имел ввиду не мать, а дитя”<sup>11</sup>».

---

11 Осоченко Е. В. *Легко родить легко. Пособие для будущих мам.* –

Также эгоизм человека с западным типом мышления настолько избалован и изнежен, что смерть воспринимается нами как нечто самое страшное и горестное. Тогда как на Востоке всегда относились к смерти как к естественнейшему и логичнейшему процессу, который следует за рождением. Страх смерти неведом восточному мышлению, потому что там люди знают и понимают законы реинкарнации. Единственное, что пугает их так же, как пугает нас сама мысль о расставании с нашим любимым телом, это расставание со своей душой. Да, они знают, что душу можно и потерять, если не соблюдать духовно-нравственные принципы. Великие воины древности под страхом потери достоинства собственной души шли на смерть. Сегодня же мы под страхом смерти готовы идти на многие подлости и низости, и никто не вспоминает в эти моменты о душе. Всё дело в том, что в нашей культуре отсутствует понимание череды перерождений, воздаяний за содеянное, взаимосвязи нас со всеми живыми существами. Однако наши предки обладали этими знаниями и мудростью. Именно поэтому женщины не боялись рожать по 5–10 детей. Именно поэтому они забывали о собственном дискомфорте в родах и помогали преодолеть страдания рождающемуся ребёнку. Именно поэтому роды проходили не в окружении полчищ врачей, а в семейном кругу.

Что же такое роды? Какие глубинные и мудрые знания об этом естественном физиологическом процессе потеряли мы сегодняшние? Что мы можем сделать, чтобы встреча родителей и ребёнка стала радостью?

---

СПб.: Питер, 2012. С. 20.

## Глава 10. Правильное отношение к родам

### Немного истории из жизни наших предков

Главное, что следует знать и помнить, это то, что роды – полностью физиологичный естественный процесс. и начинается он уже с самых первых дней беременности. Неизвестно почему, но беременную женщину называют «будущей мамой», а ребёнка до самых родов и вовсе именуют неодушевлённым существительным «плод». Тем не менее современная наука подтверждает, что уже на девятой неделе вынашивания человек растёт не более двух сантиметров шевелит крохотными ручками и ножками. Как же можно называть неживым словом того, кто вполне явственно шевелится, растёт и развивается с каждым днём? Все духовные традиции и учения, да и сама наша человеческая интуитивная природа, говорят о том, что в утробе матери находится живая душа. Так как же мать может быть будущей, если в ней уже живёт её ребёнок, он уже существует?

Даже принятые в нашей речи обороты стараются обойти тему беременности, родов и внутриутробного развития, представляя всё так, будто жизнь человека начинается лишь с его рождения. а как же предыдущие девять месяцев жизни? Ведь в этот период мама так же заботилась о ребёнке и любила его, а он так же рос под её защитой. Екатерина Осоченко обращает внимание на то, что в медицинской литературе период потуг называют «периодом

изгнания плода». То есть мать не помогает своему малышу преодолеть все тяготы и появиться на свет, а изгоняет из себя неодушевлённый плод. Изгоняют обычно то, что тяготит, мешает, вредит и т. д.

Кроме того, в наше время беременность и родовспоможение окружены таким количеством медицинских терминов, специальностей врачей и лекарств, что многие женщины забывают о том, что механизм деторождения в их теле предусмотрен самой природой. Они начинают воспринимать роды как неприятную хирургическую операцию. Даже в медицинских документах беременная женщина, с момента поступления на учёт в женскую консультацию вплоть до выписки из родильного дома именуется не иначе как «больной», а беременность указывается в графе «диагноз». Однако всегда ли было так? и является ли такое восприятие родов той глубинной, наследственной женской мудростью? «Если б я была царица, – третья молвила сестрица, – я б для батюшки царя родила богатыря»... Случайны ли эти слова в сказке Пушкина? Говорят ли они об изгнании плода или о рождении Человека в спокойствии и радости?

Впервые качеством одушевлённости ребёнка в утробе матери наделил на рубеже 60–70-х годов XX века известный психиатр Станислав Гроф. Работая со своими пациентами, он предположил, что причина их психических расстройств кроется в травмирующих переживаниях, сопровождающих переход из внутренней безопасной среды матки во внешний мир. в это же время активно развивается метод УЗИ, наглядно подтверждая наличие жизни внутри бере-

менной женщины. Применение УЗИ хоть и не заставило медиков считать ещё не рождённого ребёнка личностью, как это утверждал Гроф, но тем не менее привело к развитию различных методик, уделяющих внимание не только физическому, но и психологическому (энергетическому) состоянию женщины во время беременности, и сместило фокус врачей и акушеров в сторону развивающегося внутри ребёнка.

Акушерство как тонкое ремесло родовспоможения имеет древние корни и богатую историю становления и развития, в которой встречались и падения, повлёкшие разрыв контакта этой профессии с матерью и ребёнком на долгие десятилетия.

Акушерки, причастные к высшему таинству появления человека из небытия и помогающие ему прийти в этот мир, всегда считались самыми достойными людьми. «В древнейших письменных памятниках человеческой истории, в священных книгах индусов, египтян, евреев – всюду упоминается об акушерках как особом классе специалистов, а у древних многие богини почитались как покровительницы рожениц»<sup>12</sup>.

Известно, что одним из божеств пантеона древних славян была богиня Рожана. Её имя неслучайно созвучно с такими словами, как «роды», «природа», «плодородие», «родной» и т. д. Инициация женщины как матери являлась моментом перехода к ней женской мудрости рода. У Рожаны был сын Лель. От его имени в старорусском

---

<sup>12</sup> Осоченко Е. В. *Легко родить легко. Пособие для будущих мам.* – СПб.: Питер, 2012. С. 31-32.

языке произошли «детские» слова: «ляля, лялечка», «люлька», «лелеять». Рожану славяли с приходом весны в конце апреля: женщины и девушки разжигали костры, подносили растительные дары, пели песни и водили хорыводы. Праздник был сугубо женским, мужчины и парни смотрели на празднование издали. С приходом христианства Рожану с младенцем Лелем заменила Пресвятая Мария с Христом. Однако суть этих образов не поменялась в сознании людей, так как мать с ребёнком на руках всегда несла в себе святость, заставляя человеческую рациональность преклоняться перед чудом Создания.

Как всякое таинство, недоступное для понимания человеческому разуму, роды сопровождалась чередой важных обрядов и ритуалов. Придавалось большое значение связи рождающегося ребёнка с родителями, демонстрации того, что ребёнок ожидаем и желаем. Например, в некоторых селениях незадолго до родов отец должен был собственноручно выдолбить корыто. Сидя в этом корыте, роженица претерпевала схватки, а нередко и рожала малыша. Мальчика обычно заворачивали в нательную рубаху матери, девочку – в нательную рубаху отца. Таким образом уравнивали женскую и мужскую энергии в ничем не защищённом, восприимчивом энергетическом теле ребёнка. Пуповину не перерезали сразу. Всё время женщина и дитя находились в бане или избе. И лишь когда на небе появлялось Солнце (верховное божество у славян, как и у многих других народов), отец выносил ребёнка наружу и подставлял солнечным лучам. Так совершалось знакомство нового человека с богами и утверждение его на этом свете.

Повитухи в те времена не имели медицинского образования, но славились своим умением, основанном на опыте предков. Потомственная повитуха считалась самым лучшим специалистом и пользовалась большим авторитетом у всех слоёв населения. Акушерство испокон веков было занятием сугубо женским. Чаще всего повитухами выступали пожилые женщины, в большинстве своём вдовы, отсюда и название «повивальные бабки». Однако повивать могли и замужние женщины, но только те, кто уже перестал рожать и у кого закончились менструации. Девицы или бездетные жёны не могли быть повитухами, потому что сами не имели опыта родов.

С началом реформаторских нововведений Петра I в акушерское дело приходят европейские порядки. Большим авторитетом начинают пользоваться медики с профессиональным образованием, которые постепенно сделали своей вотчиной и акушерство. в 1752 году Михайло Ломоносов в своём труде «О размножении и сохранении русского народа» рекомендовал написать официальное руководство по акушерскому делу. Двумя годами позже был издан документ («Представление о порядочном учреждении бабичьего дела в пользу общества»), обязывающий всех повитух пройти специальную аттестацию. Те, кто по итогам аттестации признавались достойными, приводились к присяге и звались «присяжными бабками». Список присяжных повитух подавался в полицию для извещения народа. Следуя присяге, такие повитухи должны были посещать без различия и богатых, и бедных женщин. в 1757 году в Москве и Петербурге создаются специальные

школы для акушеров – «бабичьи школы». в 1764 году по указу Екатерины II учреждается первый родильный госпиталь в Москве. Однако поначалу родильные дома являлись филиалами сиротских приютов и создавались для неблагополучных женщин, которые после родов отказывались от детей. Женщины из благополучных семей обычно рожали дома, вызывая к себе акушерку. и лишь в 1882 году родильные дома начинают оказывать услуги всем матерям.

Постепенно роды всё более начинают рассматриваться с естественно-научной точки зрения и переходят в ведение врачей-мужчин. Интуитивное женское начало было квалифицировано как ненаучное. Рожениц и младенцев на 115 лет разлучили с акушерками-женщинами, так как высшее образование для женщин было недоступно. к тому времени, как женщины смогли вернуться к родовспоможению, мужской разум уже обустроил родовой процесс с чисто практической точки зрения. Щипцы для извлечения ребёнка, кесарево сечение и токсичные препараты для обезболивания впервые были применены мужчинами-акушерами. к сожалению, и сегодня, спустя два столетия, многие врачи повторяют ошибки своих коллег из прошлого. Эфир, хлороформ и кокаин, сперва применявшиеся для обезболивания в родах и зачастую приводящие к непоправимым последствиям для здоровья ребёнка и женщины, заменили:

- ▶ внутримышечные или внутривенные инъекции анальгетиков;
- ▶ ингаляционная анестезия;
- ▶ местная инфильтрационная анестезия;

- регионарная (эпидуральная) анестезия;
- общий наркоз (кратковременный).

Все эти средства за счёт химико-токсических составляющих вызывают онемение (временную остановку естественного функционирования) той или иной мышцы, связки или внутреннего органа различной степени тяжести. Вы можете найти более подробную информацию о каждом из них и последствиях его применения в родах.

С приходом советской власти под контроль государства берётся и такой личный, интимный для семьи процесс, как роды. Лучшими условиями для матери и ребёнка теперь считаются стерильные больничные палаты. Совместное пребывание матери и ребёнка практикуется строго по часам лишь для кормления. в околовоеенное время, со второй половины 30-х до конца 50-х годов XX века, государство берёт материнство и детство под усиленный контроль. Каждая женщина была обязана состоять на учёте в женской консультации. Так как о неработающих молодых матерях в СССР не слышали, да и слышать не хотели, создаётся целая система детских учреждений для детей с 8-недельного возраста, открываются молочные кухни для искусственного вскармливания. с тех пор началось эмоциональное (энергетическое) разобщение, разделение, отдаление матери и ребёнка.

Медицинская и образовательная системы освобождают женщину от исполнения самой важной и великой задачи любой женщины, у которой есть ребёнок – задачи Материнства. Святой и нежный образ Мадонны с младенцем уступает место румяной колхознице, прижимающей

к груди не ребёнка, а пухлый сноп колосьев. Формируется совершенно иной образ счастливой, состоявшейся женщины. Дети становятся лишь дополнением образа правильной среднестатистической семьи. Передаваемое из поколения в поколение (от наших бабушек к нашим мамам, а от них к нам) искажение роли Материнства, рождения женщины как Матери, самого процесса родов и сегодня присутствует в сознании большинства женщин. Мы соглашаемся с собственной некомпетентностью быть Матерью, препоручая себя и своих детей в руки государственных учреждений. Может быть, нам пора вспомнить о том, что давать жизнь – это естественная женская природа? Вспомнить, что, за исключением редких случаев, когда показано медицинское вмешательство, мы в состоянии прожить роды собственными силами с поддержкой семьи, акушерки, адекватных врачей?

## Глава 11. Что такое естественные роды?

Чем опасны методы, применяемые при современном родовспоможении: стимуляция родового процесса, анестезия, кесарево сечение, позы для родов?

В Европе возрождение естественных родов произошло во второй половине XX века благодаря Мишелю Одну, врачу-акушеру, исследовавшему естественные и водные роды, а также естественную беременность и естественное родительство. Книги Одена «Возрождённые роды», «Научное познание любви», «Кесарево сечение. Безопасный выход или угроза будущему?» приобрели чрезвычайную популярность в Европе и России и способствовали разворачиванию целого движения сторонников естественных мягких родов как среди родителей, так и среди врачей.

Так что же можно считать естественными родами? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо рассмотреть другой – чем опасны современные методы родовспоможения, которые наиболее часто применяются сегодня в роддомах.

Прежде всего, хочется обратить внимание читателя на то, что приведённая ниже информация ни в коем случае не имеет своей целью очернить всех без исключения врачей и поставить под сомнение их компетентность. К счастью, существует много специалистов, которые действительно

служат обществу и применяют свои знания на Благо людей. в данном случае речь пойдёт о системе родовспоможения и оказания медицинской помощи матери и ребёнку. Любая система, как известно, ломает индивидуальность, и врачи виновны лишь в своём желании помогать людям. Но попадая в рамки системы, они сами могут не заметить, как происходит подмена понятий, и результаты их деятельности могут принести вред.

**Стимуляция и обезболивание.** в советское время увеличение населения нашей страны было объявлено одним из государственных приоритетов. Отныне все гражданки при отсутствии альтернативных вариантов были обязаны рожать в роддомах на бесплатной основе. Тогда-то в акушерских кругах и возникло такое явление, как непреодолимое желание ускорить каждые роды каждой женщины. Появились медицинские стандарты и инструкции в области родовспоможения, большинство из которых действуют и по сей день. Например, согласно одной из таких инструкций, в случае, если период схваток у роженицы затягивается более чем на 12 часов, применяются методы стимуляции. Врачи объясняют это защитой интересов ребёнка, чтобы избежать длительной гипоксии или «разбудить» затухающую родовую деятельность. в этих случаях применяется гормональная стимуляция, преждевременный прокол плодного пузыря (что на практике зачастую приводит к замиранию родовой деятельности). Для скорейшего отделения плаценты акушеры агрессивно потягивают послед за пуповину или варварски давят на живот только что родившей женщины.

Дело в том, что работающие по «бригадному методу» врачи и акушеры создали в роддомах «поточный» метод работы. Это можно сравнить с конвейером. Ведь если на твою смену приходится по 20–30 родов в сутки, как возможно уделять внимание каждой женщине и каждому малышу, который готовится появиться на свет? Как слушать тело каждой женщины? а слушать его крайне необходимо, чтобы не нарушить тончайший природный механизм родов агрессивным вмешательством.

*«В роддоме есть лимит времени на каждую мамочку. Здесь не учитывают особенности прохождения родов. Одна женщина рождает час, у другой это может затянуться и на сутки. Столько ждать никто не станет, слишком большой поток. Поэтому прибегают к различного рода стимуляции родовой деятельности. Это и хирургическое вмешательство, и медикаменты. Всё это абсолютно неестественно для организма и сказывается на психологическом и физическом самочувствии матери и младенца».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Ведь что такое стимуляция родовой деятельности глазами ребёнка? Представьте, что вы находитесь в закрытой комнате. Вдруг стены этой комнаты начинают сужаться, грозя раздавить вас. Дверь комнаты ещё закрыта, и вы не можете покинуть её. Единственный выход для вас – выломать дверь, нанеся травмы как своему телу, так и своей психике. а что же остаётся малышу, когда после укола окситоцина матка матери начинает интенсивно сокращаться,

а шейка матки ещё не раскрылась? Кроха начинает проталкиваться своей мягкой головкой с несформированными костями черепа через ещё не готовые к этому родовые пути женщины. Очевидно, что в данной ситуации велик риск травмирования головы ребёнка, центральной нервной системы, зрительных и слуховых центров, опорно-двигательного аппарата.

*«Препарат Мифепристон в РФ с недавнего времени используют в роддомах (это я узнала на экскурсии в роддоме перед родами) для стимуляции схваток и якобы раскрытия шейки матки, и у нас этот вариант использования данного препарата прописан в инструкции к препарату на русском языке. в то время, как в инструкции на французском языке (которую я лично читала и переводила, заинтересовавшись этим вопросом), т.е. на языке страны-создателя этого самого Мифепристона, данный препарат используют исключительно как abortивную таблетку либо на ранних сроках беременности, либо на поздних при внутриутробной смерти плода. Т.е. в странах ЕС этот препарат не используют в родах живых детей! Это исключительно для родов, где уже не важен результат, т.к. схватки-то этот Мифепристон вызывает, а нормальное раскрытие – нет, понятно, что роды в таком случае будут травматичными для живого ребёнка либо приведут к кесареву. а у нас с этим препаратом рожают, и врачи пишут научно-исследовательские работы об этом препарате в родах (тоже можно найти эти научные статьи в Интернете), хотя, судя по многочисленным отзывам на форумах, женщины не смогли нормально родить после этого препарата.*

*То есть в ЕС и в РФ один и тот же препарат имеет разные инструкции по применению! Буквально на наших женщинах проводят опыты с этим abortивным препаратом в родах».*

*Наталья Чечулина*

За последние годы поразительно возросло количество диагнозов дисплазии тазобедренных суставов у новорожденных. Дисплазией называют неправильно сформированный тазобедренный сустав разной степени тяжести или, проще говоря, вывих сустава, полученный в процессе родов. и далеко не случаен тот факт, что при первом посещении детского хирурга-ортопеда вам обязательно зададут вопрос о том, были ли ваши роды стимулированными. Потому как сами врачи прекрасно знают, что стимуляция – первейшая причина подобных повреждений.

Однако негативные последствия стимуляции простираются гораздо дальше физического плана. Профессор Пермской государственной медицинской академии Н. В. Старцева в своей речи на IV Международном конгрессе «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» (2009 год) отмечала: «Спешить в родах всегда было и будет противозаконно и противозаконно, согласно Матери-природе – крайне опасно. Почему акушеры спокойно констатируют, что продолжительность родов за столетие сократилась вдвое? Это зловещее предзнаменование. Возрос вдвое травматизм матери и новорожденного. ... Больными сейчас рождаются 2/3 детей, и не только с аномалиями соматических орга-

нов, но и интранатальным (полученным непосредственно в родах) повреждением нервной системы...»<sup>13</sup>.

Самым же губительным последствием подобного переживания в родах являются травмы психики детей. в последнее время в детской психологии возросло число случаев, когда у маленьких пациентов диагностируют агрессию. Подобная история родов глазами малыша и является во многих случаях причиной враждебного настроения ребёнка по отношению к окружающему миру. Причинами враждебности также являются неблагоприятное течение беременности, осложнения в родах и беспокойство новорожденного в первые минуты и часы после родов в случае, когда его отрывают от матери.

К сожалению, сегодня сознание врачей, акушеров и зачастую самих рожениц заражено ложными представлениями о том, что роды должны соответствовать определённому протоколу: столько-то времени занимают схватки, столько-то – потуги, пребывание новорожденного около материнской груди (если малыша вообще к ней прикладывают), рождение последа и т. п.

Помимо процесса протекания самих родов, существуют и «нормы» для предполагаемого срока родов (ПДР). Считается, что ребёнок должен родиться в срок 40 недель +/- 2 недели. Таким образом, подозрительно относятся к родам, скажем, на 37-й неделе беременности. Хотя сами же акушеры-

---

<sup>13</sup> Старцева Н.В. Материнство под угрозой (Агрессивный акушерский вандализм). Доклад на IV Международном Конгрессе «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья» (г. Киров, сентябрь 2009 г.). Источник: <https://naturalbirth.ru/public/starts.php>.

гинекологи говорят о том, что в 37 недель беременность является полностью доношенной. Сложнее всего приходится тем мамам, чьи малыши по каким-то причинам немного «задерживаются» с выходом. Сегодня в некоторых роддомах (даже в случае платных контрактных родов) в 40–41 неделю врачи требуют ложиться в роддом или предлагают расторгнуть заключённый ранее контракт. а уж если женщина «перехаживает» дольше 42 недель, почти в 100% случаев она и её малыш будут подвергнуты медицинскому вмешательству посредством стимуляции. в таких ситуациях ребёнок – последний, кого спрашивают, готов ли он появиться на свет. Представляется неприятно удивительным то, что врачи с высшим медицинским образованием забывают элементарный механизм начала родовой деятельности. а вся суть родов в том, что именно малыш решает, когда ему родиться! По мере приближения этого момента организм ребёнка начинает с мочой выделять в околоплодные воды особые вещества, сигнализирующие о том, что сам ребёнок готов к началу родового процесса. в организме матери при выбросе этих веществ начинается выработка гормонов, которые и запускают роды. Однако почему в большинстве случаев мудрость самой природы принижается и не берётся в расчёт?

Одной из самых частых причин применения стимуляции является затухание родовой деятельности в случае введения какого-либо обезболивающего препарата. Чаще всего применяется метод эпидуральной анестезии, когда женщина перестаёт чувствовать своё тело ниже пояса. Это может прервать естественный процесс протекания схваток, сделать их нерегулярными и свести практически

на нет. в результате приходится стимулировать родовую деятельность. Возникает порочный круг.

Кроме того, при обезболивании женщина сваливает всю боль, которую должна прожить, на ещё не рождённого ребёнка. Ведь что происходит при применении методов обезболивания (например, спинномозгового обезболивания или эпидуральной анестезии)? Нарушается связь центральной нервной системы с её периферическими отделами, то есть мозга с телом. Когда нижний отдел матки растягивается при схватках, в ответ на боль от этих растяжений происходит реакция на гипоталамус и в гипофиз. в ответ на эти сигналы выделяются «гормоны счастья» – эндорфины, эффект от которых напоминает воздействие морфия на организм. Они и избавляют роженицу от «излишней» боли.

Однако это же вещество поступает и ребёнку, а его эндорфинная система находится в зачаточном состоянии и ещё не развита. Таким образом, обезболивающие эндорфины у него не выделяются, и он испытывает боль. в это время женщина, отключившись от процесса, просто наблюдает за рождением своего малыша, но никак не помогает ему и не рождает сама. Многие врачи-реабилитологи отмечают заметные трудности в послеродовой адаптации таких детей и их последующем восстановлении.

*«В роддомах прибегают к обезболиванию родов. Используемые препараты действуют не только на мать, но и на дитя, то есть он рождается «под кайфом». Сами вдумайтесь, адекватно ли исказить ощущение и восприятие первых минут жизни*

человека? в Интернете есть старый ролик, где отец заснял поведение своего маленького сына под действием обезболивающих препаратов после посещения дантиста. Малыш, выпучив глаза, кричит, смеётся без причины, спрашивает, что происходит, в общем, ведёт себя совершенно неадекватно. Да и для матери это также очень важный момент, в который, на мой взгляд, крайне важно быть в здравом уме и трезвой памяти».

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Необходимо заметить, что физический вред от подобных медицинских игр в ситуации, когда у женщины нет абсолютных противопоказаний к естественному родоразрешению, является не самым страшным из возможных последствий. Гораздо более серьёзные негативные последствия это может иметь на энергетическом и духовном уровнях. Женщина перестаёт ощущать своего ребёнка, не проживает процесса его прихода в этот мир, в её семью, нарушается самая крепкая связь двух душ. Соглашаясь на подобное вмешательство, женщина как бы говорит своему малышу: «Ты причиняешь мне дискомфорт и страдания, которые я не готова терпеть. Лучше бы этого не было». Какими будут отношения этих двух душ впоследствии? Не следует забывать о том, что самые тесные связи в наш век кали-юги создаются между душами, которым нужнее всего пройти вместе определённые уроки. Откладывать их уже не представляется возможным. Что же будет, если близкие, духовные отношения так и не возникнут между этими

людьми? Одна из последних возможностей прохождения урока будет упущена.

Каждому человеку суждено появиться на свет в определённый момент. Поставив роды «на поток», беспричинно, без специальных показаний вмешиваясь в этот тонкий процесс, мы нарушаем и без того хрупкое равновесие во Вселенной. Ни у кого не вызывает сомнения, что появление нового человека на свет из небытия, от зачатия до рождения, является настоящим чудом. и пусть физики и медики пытаются объяснить нашему уму сухим книжным языком механизм зарождения новой жизни.

Так почему в ситуации без конкретных показаний к подобным действиям мы считаем себя вправе вмешиваться самим или допускать подобное вмешательство других в самый ответственный и чудесный момент этого действия? Готовы ли мы нести кармическую ответственность за подобное надменное отношение к своему ребёнку и к самой Вселенной?

**Кесарево сечение.** Кесарево сечение является серьёзной медицинской операцией. На сегодняшний день установлено, что при кесаревом сечении количество осложнений в 2–5 раз превышает осложнения при вагинальных родах, что делает «хирургические» роды существенно более опасными для матери и малыша. Этот факт признаётся и самими акушерами, и психологами, и иными специалистами, которые работают с детьми. Тем не менее процент кесаревых сечений в мире продолжает увеличиваться. в некоторых странах (например, Бразилия, Египет) эта цифра превышает 50% от всех принимаемых

родов. в связи с этим ВОЗ официально выражает обеспокоенность «эпидемией» кесаревых сечений.

Необходимо отметить, что первоначально подобные операции применялись исключительно в случаях, когда женщина умирала в родах, но существовала возможность спасти ребёнка. Именно тогда и производилось кесарево сечение. в VII в. до н. э. был издан специальный закон, предписывающий ради спасения жизни ребёнка проводить операцию у всех женщин, погибших во время родов или на поздних сроках беременности. Позднее подобные операции стали проводить и на живых женщинах. Однако поскольку не существовало ни антисептиков, ни обезболивающего, ни самой техники зашивания матки, судьба женщины снова предоставлялась воле случая: она либо выживала, либо чаще всего погибала.

Сегодня, когда современная медицина достигла внушительного прогресса, приоритеты акушерства сместились с ребёнка на здоровье и безопасность женщины. Теперь возросла важность выживания именно матери. Проведение кесарева сечения мотивируют именно интересами самой женщины. Таким образом, из крайней меры оно превратилось в плановую операцию, которая в некоторых странах (например, в странах Латинской Америки) может быть проведена даже по желанию самой женщины, если она не хочет испытывать боль в родах. Подобное положение вещей привело к тому, что случаи проведения кесарева сечения неуклонно растут. Лишь в неблагополучных, небогатых странах это по-прежнему остаётся редким явлением.

«Распространено мнение, что кесарево сечение – это золотой стандарт в плане родов. Медицинское сообщество убеждает людей в том, что операция – современная и стерильная, в то время как естественные роды – это страшная, примитивная и грязная процедура», – говорит доктор Симона Динис с факультета здравоохранения Университета Сан-Паулу. Динис убеждена, что многие женщины, предпочитающие операцию естественным родам, чувствуют давление со стороны врачей и медсестер. По её словам, речь идёт о «машине зарабатывания денег»<sup>14</sup>

Мишель Оден, основатель первой во Франции клиники с практикой естественных родов, в одном из своих интервью буквально назвал кесарево сечение угрозой для человечества: «...Судя по всему, люди, рождённые путём кесарева сечения, имеют более низкую фертильность – способность производить потомство. и если ставить вопрос о том, могут ли врачи спасти человечество, то уж, по крайней мере, спасти планету от перенаселённости они могут, просто делая как можно больше кесаревых сечений»<sup>15</sup>.

Среди самых распространённых мифов о кесаревом сечении: безвредность операции для малыша и лёгкость родов для матери. Оба этих утверждения, безусловно, ошибочны. Во-первых, при любом применяемом методе

---

14 Кесарево сечение против естественных родов: как лучше? Валерия Перассо. Би-би-си. Источник: <http://www.bbc.com/russian.ssiian>.

15 Е.К.Ломоносова председатель организации «Рождение». Беседа с Мишелем Оденом, интервью в Москве 23 сентября 2008 г. Источник: <https://naturalbirth.ru>.

анестезии ребёнок успеваает получить дозу наркоза. Это может иметь существенные негативные последствия для такого маленького, неокрепшего организма. Многие сотрудники роддомов отмечают, что «кесарята» в первые минуты после рождения ведут себя более беспокойно. Часто врачам приходится приложить усилия к тому, чтобы ребёнок задышал. Такая постмедикаментозная депрессия бывает вызвана именно применением сильнодействующих медицинских препаратов.

Во-вторых, сама женщина в родах должна прожить процесс превращения в Мать. Пребывая под общим наркозом, она пропустит не только болевые ощущения, но и самые удивительные и счастливые моменты. Если же женщина выбирает эпидуральную анестезию для совершения этой операции, она сталкивается с теми же проблемами, что и при обезболивании схваток – отсутствием ощущения своего малыша, огромной работы, которую он проделывает, стремясь встретиться с мамой. Кроме того, после кесарева сечения женщина намного сложнее восстанавливается физически, чем после вагинальных родов, и чаще всего имеет проблемы с приходом молока и налаживанием грудного вскармливания.

*«Роды в родильном доме строго регламентированы, врачи делают всё по инструкциям. в этих инструкциях есть перечень ситуаций, при которых назначают кесарево сечение. Например, если младенец сидит в животике на попе, а не лежит головкой вниз, то сразу назначают кесарево сечение и не рассматривают иных вариантов. Домашние акушерки говорят,*

*что это просто другие роды, они не проще и не сложнее, просто нужно действовать немного иначе, но не резать. При кесаревом сечении разрезают живот и матку. Это, кстати, показание к кесареву при последующих родах. Имея уже два шрама на матке, женщина сможет с риском выносить ещё одного ребёнка, но не больше. То есть женщина, перенёсшая два кесаревых сечения, не сможет иметь более трёх детей, просто не сможет выносить и родить. Надо сказать, что повитухи принимают у женщин, перенёсших одно кесарево, естественные роды. Поэтому зачастую к повитухам обращаются женщины во вторую беременность, которые ранее подверглись оперативному вмешательству медиков при первых родах и не желают переживать это вновь и лишит себя тем самым возможности иметь более трёх детей».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Безусловно, если кесарево сечение действительно необходимо и принесёт пользу матери и ребёнку, все эти риски рассматриваются как необходимые и вынужденные. Но ошибочно полагать, что подобное хирургическое вмешательство проходит бесследно. Поэтому в случаях отсутствия прямых показаний к проведению кесарева сечения данные риски не являются оправданными и могут стать причиной многих проблем в будущем.

В своей книге «Легко родить легко» Екатерина Осоченко разбирает абсолютные и относительные противопоказания к проведению кесарева сечения, ссылаясь на мнение и опыт врача-акушера Татьяны Малышевой,

более 30 лет проработавшей в различных родильных домах Санкт-Петербурга<sup>16</sup>. Вот какие данные приводит Е. Осоченко. к **абсолютным** показаниям можно отнести:

1. Узкий таз. Ситуация, когда ребёнок не может пройти через родовые пути. Однако, как пишет автор, ведение родов при узком тазе «требуется внимательности и профессионализма от акушера, но абсолютно узким тазом считается такая ситуация, при которой врач не может вести естественные роды при всём своём профессионализме. Например, таз, деформированный в результате перенесённого заболевания или тяжёлой травмы». Но, как мы понимаем, такие острые ситуации встречаются крайне редко.

2. Миома матки или другие новообразования, мешающие естественной родовой деятельности. Опять же автор приводит слова Т. Малышевой: «Раньше такой диагноз, как «миома матки», ставили обычно женщинам в возрасте за 50... Теперь же мы видим женщин с миомой матки и в 20 лет, и миома во время беременности встречается всё чаще. Люди живут, годами заваливая себя мусором: неправильно питаюсь, мало двигаюсь, не закаляюсь... Миома – это склад мусора, средоточие токсинов... У меня есть множество случаев в практике, когда с помощью естественных методов оздоровления и очищения организма нам удавалось приостановить разрастание миомы, а в некоторых случаях – даже прийти к полному её рассасыванию! Но, конечно, если добиться исчезновения миомы (или хотя бы уменьше-

---

<sup>16</sup> Осоченко Е. В. *Легко родить легко. Пособие для будущих мам.* – СПб.: Питер, 2012. С. 84-95.

ния её размеров) за всю беременность не удаётся и миома перекрывает выход из матки, то тогда для такой женщины кесарево сечение остаётся единственным выходом».

3. Полное предлежание плаценты, когда выход из матки малышу оказывается перекрыт. в подобной ситуации показание к плановому кесареву, действительно, является абсолютным. Однако диагностировать его и, соответственно, принять решение об оперативном вмешательстве можно лишь на поздних сроках беременности. Поставленный ранее такой диагноз не является абсолютным показанием к операции, так как в течение беременности матка изменяет свои размеры, заставляя и плаценту изменять своё местоположение в ней. По словам Т. Малышевой, «таких случаев, когда предлежание плаценты, диагностированное в ранние сроки беременности, сохраняется до конца, не так уж много, примерно 5%, и не нужно торопиться относить себя к группе риска по этому показанию».

4. Преждевременная отслойка плаценты. Несомненно, это ситуация патологическая, так как плацента при нормально протекающих родах должна отделиться после рождения ребёнка, потому как во время процесса схваток и прохождения по родовым путям малыш через плаценту и кровь матери получает кислород. Необходимо чётко осознавать, что данную ситуацию можно диагностировать уже только непосредственно в родах, но не ранее. Если же она проявилась, это является прямым показанием к срочному вмешательству. Врач-акушер Т. Малышева отмечает: «Преждевременная отслойка плаценты – ситуация нездоровая. Но зачем же доводить себя до нездоровья и кеса-

рева сечения? Аномальные кровотечения свидетельствуют о плохом качестве сосудов в организме матери, и, по моему убеждению, к этому опять-таки приводит нездоровый образ жизни... Во время беременности здоровый образ жизни не противопоказан, даже наоборот! Чем меньше вы об этом думаете, тем меньше шансов, что это случится. Лучше скорее прекращайте есть сосиски и батоны, вставайте с дивана и отправляйтесь на прогулку».

5. Вероятный разрыв матки. Также является ситуацией, которую диагностировать можно только в родах. к разрыву могут привести многочисленные аборты, провоцирующие истончение стенок матки. Здесь важно отметить, что рубец на матке не является абсолютным показанием к кесареву. Т. Малышева, имеющая более чем 20-летний опыт ультразвуковой диагностики, пишет: «Определить состояние рубца по УЗИ невозможно заранее! ...Понять, что расхождение рубца началось, можно по клинической картине непосредственно в родах: это всегда боль, интенсивная и непроходящая. в этом случае необходимо срочно решать вопрос о кесаревом сечении. а прочность рубцовой ткани зависит от общего уровня здоровья женщины, то есть от её образа жизни».

**Относительные** показания к кесареву сечению:

1. Крупный плод. Ведение родовой деятельности естественным путём при крупном ребёнке возможно. Однако стоит помнить о том, что природа даёт женщине такого малыша, которого она сама сможет родить. Различные аномалии, когда размеры головы малыша не соответствуют размерам тазового кольца матери, являются прямым след-

ствием образа жизни родителей во время беременности. То, что и как мама ест и пьёт, а также сколько она двигается, напрямую влияет на вес ребёнка при рождении.

2. Близорукость. в начале 2000-х годов в Санкт-Петербургском институте акушерства и гинекологии прошло заседание Российского общества акушеров-гинекологов с участием врачей-окулистов. На нём было официально признано: сама по себе близорукость не является показанием к кесареву сечению. в качестве показаний со стороны офтальмологии были названы лишь серьёзные изменения глазного дна. в остальном была принята рекомендация: не направлять на обязательное кесарево всех женщин с нарушениями зрения, а в случае, если естественные роды всё же возможны, укоротить потужной период и обучить роженицу навыкам потуг «от диафрагмы».

3. Пороки сердца также относят в большинстве случаев к показаниям для кесарева сечения. Однако важно помнить, что чаще всего медикаментозная нагрузка на организм при проведении этой операции может превышать риск нагрузки в случае естественного родоразрешения. Поэтому в данном случае вопрос о соразмерности рисков необходимо решать с грамотным кардиологом.

4. Предшествующее кесарево и наличие рубцов на матке. «После кесарева только кесарево» – один из самых распространённых мифов в практике современного родовспоможения. Как уже упоминалось выше, если рубец в хорошем состоянии благодаря здоровому образу жизни, большинство повторных родов после кесарева сечения возможно провести естественным путём.

5. Гипоксия у новорожденного. Ситуация нехватки кислорода у малыша. Однако прежде чем прибегать к крайним хирургическим мерам, всегда можно контролировать сердцебиение ребёнка. Согласно новым стандартам родовспоможения, ни одни роды в роддоме сегодня не проходят без аппарата КТГ. Однако Е. Осоченко опять же приводит слова Татьяны Малышевой: «С началом повсеместного использования в родах КТГ – это произошло на моей практике – повысился процент кесаревых сечений в результате гипердиагностики. и это – единственное следствие повсеместного мониторинга состояния плода в родах при помощи КТГ. Улучшение состояния здоровья новорожденных в общей массе (как ожидалось) в результате этого не произошло. и я опять возвращаюсь к своей главной мысли: здоровая мама = здоровый малыш».

6. Неправильное положение ребёнка (тазовое или боковое предлежание, запрокидывание головки и т. п.). в учебниках по акушерству описываются ситуации, когда по каким-либо причинам малыш не может продвигаться по родовым путям головой вперёд. Тем не менее эти ситуации не относят к абсолютным показаниям к кесареву сечению, так как существуют профессиональные методы ведения родов и при таком положении ребёнка. Также сегодня в разрешении подобной проблемы значительные успехи демонстрирует остеопатия. с уверенностью можно сказать только одно: даже неправильное положение малыша не является абсолютным показанием к плановому (!) кесареву сечению. Вопрос о ведении родоразрешения здесь решается уже непосредственно в родах. Если при всём профес-

сионализме и компетентности врачей и акушеров дальнейшее проведение родов естественным путём невозможно или более рискованно, чем хирургическое вмешательство, прибегают к кесареву сечению. Кроме того, известны случаи, когда ребёнок самостоятельно переворачивается в правильное положение непосредственно в родах.

*«На 28 неделе меня посмотрели и сказали, что малыши ещё не перевернулся головкой вниз. Я пришла домой, рассказала мужу, и мы ласково попросили его перевернуться, подробно объяснив, что, зачем и почему. Живот начал ходить ходуном, мы посмеялись и легли спать. и что вы думаете? На следующем занятии мне сказали, что всё хорошо, головка чётко встала как нужно. Вот так мы впервые договорились».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Таким образом, можно сделать вывод о том, что даже в ситуациях осложнённых родов не бывает однозначно безвыходных ситуаций. Важнейшим залогом благополучной беременности и родов является образ жизни, а также мировоззрение родителей – в большей степени, конечно, матери, её настрой на сами роды и связь с малышом.

*«Когда я была беременна, я даже не задумывалась о том, что буду рожать с помощью кесарева сечения, но на 7-м месяце беременности врач сообщил мне, что у меня анатомически очень узкий таз, из-за чего вероятность родить самой практически равна нулю. Для окончательных выводов решено было подождать»*

более позднего срока. Но где-то в душе я знала, что рожу сама. На 8-м месяце добавилось тазовое предлежание плода, и все врачи единогласно заявили: «Только плановое кесарево сечение». Мол, ребёнок будет идти попой, таз узкий, и голова, как самая большая часть тела, наверняка застрянет. Рисковать никто не хотел. За неделю до родов мне сделали МРТ таза, дабы окончательно убедиться в соотношении размеров головы ребёнка и моего таза. Голова была большая, и ребёнок так и не перевернулся. По моей просьбе плановое кесарево было заменено на обычное, как только начнутся схватки. Они начались, мне сказали готовиться к кесареву, но через 5 минут зашла врач и сказала проходить в родильную палату – она решила дать мне родить самой. Это чудо. Роды длились больше 15 часов. Это была медитация, длинная. Он родился. Я счастлива».

*Варвара Кузнецова,  
производство и реализация одежды,  
мама Добрыни*

Если всё же при максимально приложенных усилиях ситуация складывается так, что проведение кесарева сечения неизбежно, женщине очень важно правильно принять и прожить эту ситуацию. Бывает, что женщину, которая всю беременность настраивалась на здоровые естественные роды, всё же приходится оперировать. и в этом случае необходимо понимать, во-первых, что очень важно дать такой женщине хотя бы немного прожить схватки, ибо в процессе родов происходит инициация женщины как матери этого конкретного ребёнка. Во-вторых, всегда важно помнить, что через такие уроки с нами разговаривают сама карма и божественные силы. Если вы сделали

всё от вас зависящее, но жизненная ситуация всё равно сложилась не самым благостным образом, это Высшая воля, позволяющая вам и вашему малышу прожить очень важные кармические уроки для вашего же развития.

*«Я рожала с акушеркой родительской школы «Драгоценность» в роддоме по программе «Естественные роды», в отдельной комнате с кроватью, необходимой мебелью, разными приспособлениями для удобства родов (большая ванна, шведская стенка, большой гимнастический мяч, специальная табуреточка и т. п.). Но всё это мне не пригодилось. Когда я добралась до этой комнаты, боли были такие, что я не могла даже ходить – только лежать. Я хотела рожать по одному сценарию, а получилось всё совсем не так. и на роддомовский «конвейер» пустили, и напугали операцией, и в общий зал положили. Пока моя акушерка по пробкам доехала ко мне в роддом только к вечеру, родовая деятельность от стресса притормозилась. в итоге роды прошли очень болезненно, раскрытие шло очень медленно, и от усталости я могла находиться в самом неудобном для родов положении – лёжа на спине. Как бы я ни хотела сделать всё идеально правильно, жизнь распорядилась по-своему. Если нужно пройти через испытания, то от этого не убежишь. Всё по карме. Во время родов, в муках, у женщины сжигается часть негативной кармы. Теперь, переосмыслив всё, я могу быть только благодарна судьбе за такое испытание, так как вскоре после рождения ребёнка ко мне стала поступать информация о здоровомыслии, о саморазвитии, о мироустройстве; начало происходит пробуждение сознания и осмысление ложности многих привычных для нас вещей».*

*Наталья Ходырева, программист,  
мама Анны*

**Позы для родов.** Очень часто при оценивании ситуации и рисков в родах вопросу о самих позах, в которых женщина переживает схватки, потуги, а особенно о позе, в которой женщина в итоге рождает, не придаётся должного значения. Между тем грамотно выбранные позы для конкретной женщины в тот или иной период родов являются одним из лучших механизмов влияния на качество и время протекания родовой деятельности. Это помогает сохранить здоровье как матери, так и, что важнее всего, самого малыша (не забываем, что ребёнку в родах приходится значительно труднее, чем женщине).

Современному представлению о родовой позе (почему-то только одной-единственной – лёжа на спине в гинекологическом кресле) мы обязаны «потокровому методу» принятия родов. Забыв о рождающемся на свет человеке, проделывающем колоссальную работу, и о роженице, современное акушерство, к сожалению, поставило во главу угла удобство врача и его помощников. Безусловно, у врача или акушерки, на чью смену приходится не один десяток родов, которые к тому же чаще всего протекают параллельно, физически нет возможности предлагать каждой женщине владеть своим телом в родах, пробовать различные положения. Такова современная медицинская система. Год от года сокращается не только заработная плата и рабочие места медиков, но и количество самих государственных лечебных учреждений, к которым относятся родильные дома и отделения.

*«В роддомах кладут роженицу на спину, что противоречит законам физики. Вместо того, чтобы естественным путём под силой тяжести выскользнуть вниз, ребёнок должен карабкаться вверх. Это изматывает и травмирует не только маму, но и младенца, а также увеличивает время родов».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Таким образом, далеко не все знают, что существуют и другие роды, к которым относятся и вертикальные, и роды в воду. Ведь рожали же женщины до того, как появились роддома? Безусловно, рожали. Конечно, в своём доме и среди своей семьи. История хранит множество сведений о проведении родов с древнейших времён как на специальном родовом стуле (который состоял из составленных друг на друга камней с отверстием посередине), так и на корточках или четвереньках. Преимущество вертикальных родов в том, что женщине помогает рожать сама Мать-земля, то есть сила земного притяжения. Удобнее всего здесь использовать как раз современный вариант родового стула, сидя на котором женщина сохраняет вертикальное положение, однако мышцы тазового дна и промежности находятся в состоянии расслабления и легко включаются в работу в нужный момент (в отличие, например, от родов стоя).

Однако не всем женщинам подойдёт вариант вертикальных родов. Например, при стремительных родах, когда необходимо сдерживать позывы к потугам, так как шейка матки ещё не до конца сгладилась и существует риск трав-

мирования, рекомендуют занять горизонтальное положение (на спине или четвереньках). Самое важное в том, чтобы давать телу женщины жить и двигаться во время родов. Ведь сами роды – это уникальный духовный опыт, а танец тела служит его отражением. Зачем же убивать это волшебство, приковывая женщину к креслу в одном положении?

Бывают и такие ситуации, когда женщина, планировавшая рожать вертикально, в потугах стремится занять именно горизонтальное положение. Или та, которая прочла всё о водных родах и решила, что хочет прожить роды именно так, вдруг в самый кульминационный момент выпрыгивает из ванны и устремляется на твёрдую землю. Основная мысль в том, что для комфортных, радостных и правильных именно для этой женщины и именно в этот раз родов необходимо использовать перемену поз в зависимости от периода и протекания родовой деятельности. Совершенно губительно для мягких родов заставлять женщину оставаться в одной выбранной системой позе. Это не только зачастую замедляет, но и усложняет роды, что в результате затрудняет работу врачей и акушеров, тогда как изначально подобный способ родовспоможения был направлен именно на облегчение задач самим работникам родильных домов. в одной из своих лекций Мишель Оден обращается к врачам, акушерам и самим роженицам: «Роды – это процесс бессознательный (отсутствие контролирования процесса умом, выход на более тонкий уровень взаимодействия со Вселенной, взаимосвязь женщины с Космосом, с Божественным – Прим. автора), и всё, что мы можем сделать, это не мешать женщине вести себя так, как ей подсказывает Природа».

К родам, как и к наступлению беременности, безусловно, необходимо готовиться. Поэтому прилагайте усилия для поиска адекватной акушерки, которая и в условиях потоковых родов в роддоме будет отстаивать ваши интересы. Она договорится с врачами о том, чтобы оставили вас на её попечение, чтобы разрешили ходить, двигаться, звучать в родах. Если же такой возможности не существует, вооружайтесь информацией о том, как проходят роды в роддоме, настаивайте на допуске на роды мужа, мамы, сестры. Они смогут следить за тем, чтобы вас не подвергли никаким манипуляциям. Проходите курсы подготовки к родам и проживайте большую их часть (до II периода схваток) по возможности дома, чтобы оказаться в роддоме уже в активной фазе родов и избежать риска введения стимуляции, анестезии, долгих родов в неудобной для вас позе и т. п.

*«У меня положительный опыт домашних родов. Это мои первые роды. Как и у многих, первые роды не были лёгкими и быстрыми. Но так или иначе, опыт показал, что роды дома, с акушерками (у нас их было две), это не что-то из ряда вон, а весьма нормальная альтернатива. Почему дома? Потому что тут я могла контролировать процесс, могла принимать решения и не была объектом манипуляций медперсонала. Я боялась рожать в роддоме, так как слышала множество историй о том, что там мешают естественному процессу рождения, неоправданно вмешиваясь в него при малейшем отклонении от написанных искусственных норм. Про естественные роды невозможно написать кратко. Я очень советую*

самостоятельно изучать этот вопрос, понять, как природа задумала этот процесс. Слава Богу, сейчас есть большое количество информации и курсов на тему естественных родов. Очень важно, как малыши придёт в этот мир. Рождение влияет сильнейшим образом на здоровье, психику и характер человека. Если вы изучите основы перинатальной психологии, то поймете, насколько важно осознанно подходить к родам и первым месяцам после них. У нас прекрасный малыш, спокойный, здоровый, уверенный в том, что мир – это безопасное место. Мне было важно, чтобы над ним не главенствовал страх, который поселяется от медицинских манипуляций. Поймите, каким должен быть этот процесс рождения, и подумайте, где и как это реально осуществить. Не пускайте это на самотёк».

*Гинта Лиете, преподаватель йоги,  
мама Светослава*

«У меня трое детей. к домашним родам мы готовились ещё в первую беременность, но дочка родилась на месяц раньше и мы не успели договориться с акушеркой (да и досрочные роды – это некоторый риск для ребёнка). в первых родах у нас было сопровождение акушеркой до роддома, и в роддом я приехала всего за 2 часа до рождения дочки. Второго и третьего мы рожали дома с мужем и акушеркой. Этот опыт просто несравним с родами в роддоме, настолько всё мягче, легче и радостнее. Сразу после рождения ребёнка можно отдыхать, никто не командует мамой, никто лишний раз не побеспокоит, никаких чужих людей в белых халатах в эти особенные минуты и часы. Хочу сказать о главном. У нас большинство знакомых рожают детей дома, но для тех, кто не в теме, глав-

ный вопрос: а вы не боитесь? Много в сопровождении беременности в ЖК настроено на культивирование страхов, да и вообще наша медицина во многом построена на страхе. Тут есть два момента: первое, знание – сила, если вы изучите вопрос естественных родов со всех сторон, узнаете, как редко бывают осложнения в домашних родах и почему это так, если пройдёте курс подготовки, научитесь правильно дышать и расслабляться (тут опыт йоги очень кстати), то большинство навязанных извне страхов будет уже развеяно. Второй, мы можем жить всего двумя способами: из любви или из страха, в доверии к миру, Богу или в недоверии. в родах жизнь ребёнка только начинается, и бояться за него можно всю жизнь, но это ничем не поможет. Я выбираю жить, рожать и воспитывать детей в доверии и любви к миру».

*Юлия Лескинен, мама Аси, Славы и Оли*

Конечно, сохранение подобного положения вещей в роддомах сегодня – не вина врачей. Это люди, положившие годы жизни и силы на своё образование. Но они оказались в плену системы, которая отчасти является продуктом и сознания общества в целом. Поэтому изменения необходимо начинать проводить не с системы, а с самого общества и прежде всего с самого себя.

## Глава 12. Первые минуты жизни ребёнка

Пуповина

Раннее прикладывание к груди

Совместное пребывание матери и ребёнка

И вот вы встретились с вашим долгожданным малышом. с тем, без кого отныне вы не будете мыслить себя как личность. с вашим главным кармическим Учителем.

Процесс родов ещё не завершён, ещё предстоит родить плаценту. Однако самое важное уже случилось – ваш ребёнок проживает свои первые минуты в этом мире. Как же встретить его правильно, как дать почувствовать благожелательность и безопасность окружающего пространства?

В естественных родах есть несколько основополагающих моментов, помогающих установить гармоничную связь ребёнка с матерью, с семьёй, в которую он пришёл, и на долгие годы определяющих его взаимоотношения с миром. Что необходимо знать каждой роженице? Что она, при условии своей информированности, может сделать для своего малыша в первые секунды его жизни не только в домашних родах, но и в любом родильном доме и практически при любом протекании родов (за исключением тяжёлой ситуации, когда женщине производят кесарево сечение под общим наркозом)?

Минимум 95% читателей этой книги (люди старше 20–25 лет) были рождены в типовом советском роддоме.

Скорее всего, родовспоможение там велось не самыми мягкими методами. Мы уже говорили о неудобстве родов в гинекологическом кресле единственно по той причине, что врачу или акушеру сподручнее принимать младенца таким способом. Однако забота об удобстве сотрудников роддома, обеспечивающем быстроту и простоту принятия родов и обработки роженицы, простиралась (а в некоторых учреждениях, к сожалению, простирается до сих пор) гораздо дальше. Как бы абсурдно это ни было, но по каким-то причинам в первые секунды после появления на свет делалось всё, чтобы отделить ребёнка от матери, с которой он был близко связан все девять месяцев. Очевидными такими действиями являются: перерезание ещё не отпульсировавшей пуповины, отсутствие раннего прикладывания к груди, отдельное пребывание матери и новорожденного.

**Пуповина.** Раньше было принято перерезать пуповину сразу же после появления малыша. Одно быстрое движение ножницами, и новорожденного уже хлопают по ягодицам с целью извлечь из него крик. Затем несут обмыть, измерять рост и вес. Маме же в это время предлагается просто отдохнуть и порадоваться, что самое трудное позади. Однако какая радость может быть для матери более сильной и важной в этот момент, чем взять на руки своего малыша, прижать его к груди и долго-долго рассматривать его, знакомиться с ним, любоваться? Кроме того, почему нельзя перерезать пуповину сразу же? Почему необходимо дать ей отпульсировать?

Пуповина соединяет ребёнка с плацентой. Через неё во время своего развития в утробе малыш получает все необходимые питательные вещества, благодаря которым растёт и развивается. Если мы посмотрим на биомеханику родов, мы в который раз поразимся тому, насколько удивителен замысел Природы. Человек – единственное млекопитающее, которое рождается глубоко недоношенным (в известном смысле). Он сразу же не может встать на свои собственные ноги и передвигаться, чтобы следовать за стадом или стайей подобно животным. К моменту рождения у человеческого детёныша являются сформированными лишь самые жизненно необходимые системы для того, чтобы в ближайшее время существовать у мамы на руках в тепле и под защитой.

Тем не менее, даже для того, чтобы малышу родиться в таком «недоформированном» состоянии, создан тончайший механизм родов. Чтобы голова, являясь самой крупной частью тела, прошла сквозь тазовое кольцо матери, совершается целый ряд сложных действий. Кости свода черепа находят друг на друга, малыш совершает серию движений по сгибанию головки, повороту её вокруг своей оси на 90 градусов, её разгибанию, совершает особые движения плечами, чтобы помогать себе продвигаться и т. п. Одна из самых важных вещей заключается в следующем: чтобы максимально благополучно пройти по родовым путям матери, малыш через пуповину откачивает треть (!) своего объёма крови в плаценту. Родившись, он должен забрать её обратно в свои сосуды. Мгновенно перерезая пуповину, неграмотные врачи лишают его такой возможности.

Очевидно, что для такого крохи треть объёма крови – это очень много. Она необходима ребёнку для здоровой, качественной адаптации к только что принявшему его миру. и как в данном случае принимает его мир? Слишком агрессивно. У малыша возникает ответная подсознательная агрессия и горькая обида на мать, которая не защитила его от этой грубости.

Кроме того, пока пульсирует пуповина, малыш продолжает получать кислород из крови матери. Его же собственные лёгкие мягко расправляются, а не травмируются резкой болью первого вдоха и не вызывают крик страдания. Необходимость громкого плача младенца при рождении – это миф, сложившийся в больничной практике «родового конвейера». Мягкие естественные роды как раз и обеспечивают спокойное поведение новорожденного.

*«Наша акушерка говорила: «Это то, за что мы и боремся, то, ради чего это всё (домашние роды) делается». в пуповинной крови содержится почти весь (остальная часть в молозиве) иммунитет ребёнка – антитела, которые должны перейти от матери к ребёнку. Также там содержатся стволовые клетки, за которыми сейчас так гонятся жаждущие вечной молодости и жизни. Для того, чтобы все необходимые вещества перешли к новорожденному, необходимо ждать, пока пуповина перестанет пульсировать, только после этого её можно перерезать. в роддомах же зачастую пуповину перерезают сразу, а кровь откачивают и затем продают. Когда я была беременной, меня направили к специалисту в самый именитый роддом Санкт-Петербурга. Я была потря-*

*сена обилием там рекламы банков стволовых клеток. в их брошюрах говорится: «Откачайте кровь из пуповины своего младенца и отдайте нам на сохранение, чтобы потом, когда понадобится, вернуть её вашему ребёнку». Перевожу на русский: заберите иммунитет у своего ребёнка, заплатите нам за хранение его здоровья, а когда ребёнок из-за недостатка этого иммунитета, который ему изначально предназначался, заболевает, приходите и заберите его обратно. Неправда ли, полный бред? Во-первых, идёт программа родителям, что их чадо непременно заболеет, во-вторых, всё это время нужно оплачивать хранение этих клеток, в-третьих, нет никакой гарантии, что их действительно сохраняют, а не отдадут на производство омолаживающих препаратов так же, как отдают abortируемых детей».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Существует традиция так называемого «лотосового рождения», когда пуповину не перерезают вовсе, а ждут, когда она сама пересохнет и отпадёт. Плаценту весь этот период хранят рядом с новорожденным. У этого направления есть свои сторонники. Они считают, что пересекать нельзя даже отпulsировавшую пуповину, а нужно дождаться, когда она сама отсоединится.

Совершенно точно можно сказать только одно: отсеать неотпulsировавшую пуповину приемлемо только в самых крайних случаях. Лишь одно показание к мгновенному перерезанию пуповины является абсолютным. Это критическое состояние матери или малыша, при котором требуется срочное медицинское вмешательство. Также

существует ещё одно показание, которое можно назвать относительным – различия резус-факторов крови у матери и ребёнка (чаще всего, когда у матери резус-отрицательная кровь, а у ребёнка резус-положительная). Но и в этом случае вполне возможно дать пуповине отпulsировать. Очень важно полагаться на мнение опытной акушерки и доверять ей. Как правило, в естественных родах и в данной ситуации пуповину не пересекают сразу же.

Сегодня, даже поступая в обычный бесплатный роддом потоком, можно попросить врача или акушера дать пуповине отпulsировать. Можно потрогать её и, убедившись, что процесс завершён, позволить перерезать. в идеальном случае пересекать пуповину должен отец. с энергетической точки зрения женская энергия, в которой ребёнок пребывал всю беременность, в момент пересечения пуповины отцом уравнивается мужской энергией. Поэтому так важны партнёрские роды, о которых мы подробно поговорим в следующей главе. Если по каким-либо причинам отец ребёнка не присутствует на родах, можно обратиться к близкому родственнику мужского пола. Если пуповину всё же перерезает акушерка, желательно, чтобы она сама уже вышла из детородного возраста. Конечно, эти энергетические моменты не всегда удаётся соблюсти, однако, если такая возможность есть, стоит приложить усилия к их претворению в жизнь. При перерезании пуповины необходимо проговаривать ваши пожелания ребёнку, это будет служить для него энергетической опорой и оберегом.

***Раннее прикладывание к груди и совместное пребывание.***  
Как только малыш родился и ещё находится на пупо-

вине, первым действием должно стать перекалывание его на грудь матери. Это действие призвано максимально смягчить его выход из комфорта материнской утробы. Есть мнение, что, находясь в утробе, ребёнок пребывает в постоянном блаженстве (нирване): его тело питают, выводят отходы, а также присутствует постоянная связь с Божественным через мягкий родничок. Когда малыша, покинувшего зону собственного комфорта и проделавшего колоссальную работу в родах, прикладывают к материнской груди, он снова может испытать знакомые успокаивающие ощущения. Он чувствует тепло матери, слышит её голос и биение сердца, к ритму которого он так привык, совершает первые неловкие сосательные движения, воссоздавая через грудь ту связь с матерью, которая скоро исчезнет при пересечении пуповины. Неслучайно, ареола груди и само молочиво имеют запах околоплодных вод, такой родной для новорожденного крохи.

Для самой женщины момент прикладывания малыша к груди сразу после его рождения также чрезвычайно важен и значителен. Именно здесь завершается её инициация как матери. При этом окситоцин в крови достигает своего пика. Стимулируются два очень важных процесса: выделение молочива, которое содержит в себе все необходимые вещества для питания и развития иммунитета новорожденного в первые дни жизни, и сокращение матки, что естественным образом помогает плаценте быстро отделиться, а также предотвращает образование каких-либо сгустков в матке. Наличие сгустков в матке через несколько дней после родов часто является причиной проведения такой

операции, как вакуумная чистка матки. Эта операция проводится под наркозом, значительно подрывает силы женщины после родов и, следовательно, её возможности по уходу за малышом.

Механизм воссоединения матери и ребёнка снаружи сразу после родов заложен самой природой и отточен целыми поколениями наших предков. Раньше родившая женщина не получала малыша сразу же только по единственной причине: кто-либо из них (женщина или младенец) погибал во время родов. Генетическая память об этом очень сильна и у нас, и у наших детей. Поэтому отлучение от матери в первые секунды жизни незримо сигнализирует младенцу о большом страдании – его мамы нет и не будет. От последствий такого первичного стресса полностью оправиться человеческому подсознанию крайне тяжело.

Этот первый контакт «кожа к коже» является основой успешного налаживания грудного вскармливания. Опыт исследований свидетельствует о том, что малыш, находящийся в кожном контакте с мамой сразу после родов (не меньше часа), чаще всего берёт грудь самостоятельно и правильно. Так он может высасывать достаточное количество молока за недолгое время, наедаться и хорошо прибавлять в весе. Те же новорожденные, у кого не получается правильно приложиться, остаются у груди дольше, пытаются насытиться. Однако из-за долгого неправильного сосания у матери могут возникнуть проблемы с грудью: неприятные ощущения и боль в сосках, лактостазы (застои молока), гнойные маститы.

Это, конечно, значительно сокращает лактационный период и приносит матери исключительно негативные эмоции от кормления.

Кроме того, малыш без пелёнок на маминой груди чувствует себя в безопасности. У него быстро нормализуется и стабилизируется температура тела. Самое важное, что организм ребёнка в этом случае заселяется материнской микрофлорой, которая поможет ему существовать без аллергии и других болезней там, где живёт семья. Если же малыша забирают и увозят в пластиковом кювезе в другое отделение, его кожа и кишечник чаще всего заселяются бактериями, отличными от тех, что живут на теле матери.

Существуют многочисленные исследования, подтверждающие, что недоношенные (даже весом 1200 г) или болезненные дети гораздо быстрее и эффективнее восстанавливают силы, лучше и стабильнее дышат, пребывая не в холодном пластиковом инкубаторе, а находясь на маме, напитываясь теплом её тела и спокойствием от близости с ней. Причём потребность в оказании помощи (например, кислородной терапии или внутривенных вливаниях) таким новорожденным в подавляющем большинстве не препятствует проведению контакта «кожа к коже».

В итоге малыш, остающийся в тесном контакте с мамой как сразу после родов, так и позднее (совместное пребывание в роддоме, совместный сон дома), будет намного бодрее и здоровее, так как он:

- ▶ с большей вероятностью возьмёт грудь самостоятельно и правильно, что позволит сохранить столь полезное для малыша грудное вскармливание на более длительный период;
- ▶ будет испытывать меньший стресс после рождения, что способствует сохранению стабильной температуры тела, кровяного давления и ритма сердцебиения, а также тому, что малыш будет меньше плакать.

Практически не существует причин, по которым любой новорожденный (доношенный или недоношенный, в домашних родах или в роддоме, при естественных вагинальных родах или вынужденном кесаревом сечении) не может быть приложен к материнской груди на час и более после рождения. Исключения составляют лишь острейшие состояния матери или малыша (например, респираторный дистресс-синдром у ребёнка).

Итак, исходя из всех разобранных выше ситуаций, мы можем вывести определение естественных родов, к которым должна стремиться женщина, ибо это заложено в неё самой природой. Естественные мягкие роды – это роды:

- ▶ без медицинской стимуляции;
- ▶ без применения различных методов обезболивания;
- ▶ вагинальные роды без оперативного вмешательства (во всех случаях, когда это объективно возможно);
- ▶ роды, во время которых женщина двигается вслед за своим телом и может принимать разные положения на разных этапах;
- ▶ роды, при которых новорожденному не пересекают пуповину, пока она не перестанет пульсировать;

► роды, где новорожденного сразу прикладывают к материнской груди и оставляют на длительное время.

Таким образом, естественными могут быть не только домашние роды, но и роды в роддоме (на платной или бесплатной основе). Чтобы и в роддоме прожить свои роды правильно, необходимо, во-первых, настроить себя на принятие всех ощущений в родах, постоянно сохранять связь с ребёнком и стараться максимально помогать ему родиться. Во-вторых, при родах без осложнений стараться приехать в роддом ко второму периоду схваток (раскрытие шейки матки около 5 см), чтобы минимизировать риск введения стимулирующих препаратов. В-третьих, выработать очень чёткую позицию насчёт введения вам стимулирующих или обезболивающих средств. Для того, чтобы укрепиться в вере в собственные силы, необходимо посещать курсы подготовки к родам, общаться с женщинами, которые уже пережили естественные роды, работать над своими сомнениями и страхами, а главное – объединиться с малышом в команду и помнить, что вы с ним всегда заодно, всегда на одной стороне.

*«Поздно вечером начались схватки. До 5 утра я пыталась спать и спала. Когда схватки стали сильнее, стала двигаться, и к этому времени приехала акушерка. в итоге я все схватки провела стоя и начало потуг тоже, так как на четвереньках и в воде у меня были более болезненные ощущения. Теперь я понимаю, почему так произошло. Я не принимала боль, не открывалась, а пыталась уйти. После рожде-*

*ния дочери все аскезы закончились и началось счастье. Дочка родилась с хорошим весом, хотя у меня был очень маленький животик. Мы сразу предложили ей грудь, и она сосала, а я не могла оторвать от неё взгляда.*

*Мои советы будущим родителям: готовьтесь к родам. к любым родам, домашним или в роддоме, нужно готовиться. и к зачатию нужно готовиться. Когда зачатие происходит осознанно, это совсем другой уровень общения пары, более высокий и более счастливый. Когда женщина готова, она полностью раскрыта и принимает своего супруга, а через него чувствует ответственность и защищённость. Это дает более высокие гарантии благополучной беременности, счастливых родов и совместного родительства. Роды – это не болезнь, это продолжение любовной жизни супругов. Хорошо бы, чтобы и пространство, в котором вы планируете рожать, отвечало определённым требованиям. Должно быть интимное, чистое во всех смыслах, тёплое место без яркого света, в идеале – баня.*

*И прислушивайтесь больше к себе, а не к тому, что говорят врачи. Сейчас столько несбывшихся врачебных заключений. Ваша вера в то, что малыш здоров и роды пройдут хорошо – вот, что сильно влияет».*

*Юлия Трофимович,  
преподаватель перинатальной йоги и аквайоги,  
мама Дарьяны*

*«После легкой беременности на 38-й неделе (как мы и рассчитывали в самые первые дни!) родился наш ясноглазый сын. Роды прошли прекрасно, ребенка принял мой друг – мой муж. Как я и предполагала, слово «боль» к родам неприменимо. Это прекрасный,*

## Глава 13. Партнёрские роды

*тёмный, из глубины веков, процесс. Никаких страданий: информация, забиваемая нам в голову с детства, ложная. Я проверила это на собственном опыте. Но все могло получиться иначе, не послушай я себя, выбери я слияние с системой, покорение установленному порядку, настройку на другой женский опыт.*

*Хочу, чтобы все девочки смогли разобраться с самыми ужасными чудовищами в своей голове и получить прекрасный облагораживающий опыт беременности, родов и совсем новой жизни в качестве мамы. Чтобы со всем справиться, оказались очень нужны силы, уверенность, чистота и любовь».*

*Вера Тараксакум, лингвист,  
мама Радомира*

Очень позитивно, если у вас есть возможность обратиться к грамотной профессиональной акушерке с большим опытом в естественных родах. Однако, даже если у вас нет своей акушерки, и вы поступаете в руки медперсонала роддома, старайтесь практиковать партнёрские роды. Почему это важно?

Очень радостно, что сегодня всё чаще практикуются партнёрские роды. и практикуются не только в домашних родах, но и почти в любом роддоме при любом варианте родов (платные или бесплатные). Партнёрскими роды называются потому, что предусматривают участие помимо акушерки (а в некоторых случаях акушерки может и не быть, например, в домашних родах) близкого женщине человека. Это может быть мама, сестра, бабушка, но, конечно, чаще всего речь идёт об отце малыша.

С давних времён у разных народов, в том числе и у наших предков, мужчины участвовали в акте появления ребёнка на свет. Особый обряд (кувада) сопровождал участие мужчины в родах. Наши предки верили в особую связь между отцом и ребёнком в момент его рождения. в то время, когда женщина рожала, её муж должен был издавать громкие звуки (крики, стоны) для того, чтобы отвлечь на себя внимание злых духов. Таким образом мужчина энергетически защищал свою семью. Подобные обряды встречаются также в Азии, Африке и даже в Европе. Например, у кочевников, когда роды проходили в чистом поле, женщина сидела на корточках, прислонившись спиной к спине сидящего здесь же мужа, который охранял её и ребёнка от возможных врагов или диких зверей.

Только с распространением христианства на Руси роды были переведены в разряд сугубо женского таинства. Во время

родов всех мужчин выпроваживали из дома. с открытием родильных домов, а также с передачей системы родовспоможения под пристальный контроль государства (в СССР) представление о возможности участия в родах мужчины (если только это не врач) вошло в разряд чего-то фантастического, невозможного и неподобающего. Мужчин приучили к системе ожидания под окнами роддома и к любованию безликим свёртком сквозь стекло. и это всё? Я стал отцом, главой семьи?

Однако сегодня истории о партнёрских родах звучат всё чаще. в нашем обществе много как сторонников партнёрских родов, так и их противников. Однако в своих жарких спорах эти люди забывают о том, что каждая история родов – история глубоко личная и индивидуальная для каждой пары. Главное заключается в том, что сегодня супругам дают свободу выбора. Если они хотят прожить этот опыт вместе, такая возможность существует даже при бесплатных родах. Единственным ограничением является ситуация родов в роддомах старого типа (с общими пред-родовыми и родовыми), куда мужчину могут не пустить по причине одновременных родов другой женщины. к счастью, таких роддомов становится всё меньше, а преобладают роддома нового типа с индивидуальными родовыми боксами, куда может быть допущен супруг или кто-то из близких людей роженицы.

Тем не менее важно помнить, что участие мужчины в родах должно основываться исключительно на его желании и сознательности своего намерения. Безусловно, с энергетической и духовной точек зрения ребёнка, приходящего в этот мир, должны встречать оба

родителя. Как мы уже рассказывали выше, очень важно участие отца в перерезании пуповины новорожденного для установления энергетического баланса в тонком теле малыша.

Кроме того, мужчина, который не знает о том, что приходится испытать женщине, чтобы дать новую жизнь, без сомнения, будет видеть жизненную реальность в какой-то степени искажённо. Мы, будучи занятыми современными людьми, очень редко задумываемся о том, как мы пришли в мир, какой опыт переживали наши матери. Для того, чтобы понять всю глубину и нерушимость детско-материнских отношений, всю безусловность материнской любви по отношению к своему ребёнку, необходимо знать о том, с чего начинается эта связь (это касается как беременности, так и самих родов).

*«Крайне важно, кого ребёнок видит первым. Доказано, что есть так называемый «импринтинг», т. е. кого чадо увидело первым, тот для него – самый важным, условно говоря, тот и есть родитель. Конечно, большинство из нас родились в роддомах и первыми увидели не мать, а отца увидели вообще через неделю, и как-то ведь живём и родителей любим, но это создаёт дистанцию и влияет на психологию человека не в лучшую сторону.*

*Отсутствие отца не только в первые минуты, но и в первые дни жизни ребёнка не проходит незамеченным. Почему-то, на мой взгляд, ошибочно, считается, что мама на первых этапах важнее для ребёнка, нежели отец. Возможно, она важнее на физическом плане, она его кормит, у них одно поле.*

*Что же касается психологии, родители равнозначны. Присутствие отца в момент появления малыша на свет не только благотворно влияет на чадо и мать, но и колоссально меняет отца».*

*Варвара Гагарина, преподаватель йоги,  
мама Юрия*

Однако за сотни лет сознание людей очень изменилось. У нас сложилось устойчивое представление о том, что роды и мужское присутствие несовместимы. Многие мужчины не в состоянии перебороть это в себе. Поэтому слыша сомнения, страх или отказ супруга, когда вы предлагаете ему участвовать в родах, будьте готовы принять и понять его. Любовь мужчины к вам и ребёнку может выражаться и в других жестах – в обустройстве пространства для малыша, в разговоре мужа с его отцом о том, как ему (мужу) стать хорошим папой, выборе акушерки и т. п. Поэтому будьте готовы услышать от мужа отказ и принять его. Так будет лучше для всей вашей семьи. Решение о родах в паре должно быть принято исключительно обоюдно. Мужчина должен совершенно точно представлять, куда он идёт, зачем он это делает, а главное, в чём конкретно будет заключаться его роль как партнёра.

Итак, первое условие партнёрских родов – это высокий духовный уровень взаимоотношений между супругами. к достижению этого уровня необходимо начать прилагать усилия ещё до беременности, о чём мы говорили в первом разделе «Подготовка к зачатию». Лучше всего создать такие отношения, в которых эволюционируют оба партнёра. Помогает, конечно же, духовная практика.

а духовная практика начинается с малого: не бросать мусор на улице, не ругаться бранными словами, сдерживать свой гнев и раздражение, относиться с уважением к любому живому существу на этой планете, стараться каждый день делать что-то полезное не для себя, а для людей вокруг. Если подобное мировоззрение присутствует в жизни семьи, то и качество отношений между людьми будет на очень высоком уровне. Отношения без притворства: женщина, которая не считает роды чем-то неподобающим и не боится потерять долю своей привлекательности и утончённости перед мужем. Это особенно важно и заметно в первых родах. Потому что именно в первых родах происходит перестройка семьи: мужчина и женщина перестают быть парой, они становятся родителями. Женщина перестаёт быть защищаемой, она сама становится защитницей – защитницей для своего малыша. Из лёгкой нежности просыпается настоящая Женщина, несущая в себе невероятно мощную созидательную энергию. Для мужчины очень важно заметить этот момент преображения, момент инициации Матери, мгновенного прорыва потока мудрости, силы, любви, духовности. Роды – это священный процесс, пробуждающий в женщине весь скрытый духовный потенциал, наделяющий её невероятной интуицией, которая позволяет читать мысли и ощущения ребёнка, предугадывать его действия. Неслучайно наши предки женщину, у которой были дети, называли «ведьма», то есть «ведает, как быть матерью».

Но в момент этой инициации женщина особенно уязвима, ей энергетически необходим покровитель.

Простое присутствие мужа на родах дарит ей ощущение безопасности, способность преодолеть страх перед неизведанным (особенно в первых родах), постоянно напоминает о том, ради чего происходит всё это действие – ради их семьи, ради возможности передать дальше в мир лучшее, что в них есть. Многие мужчины, присутствовавшие на родах, говорят о том, что этот опыт повлиял и на их чувство отцовства. Они видели кроху, который только что был скрыт от глаз, а теперь крепко сжимает палец отца, передавая в этом жесте всё своё доверие, всю надежду на помощь и поддержку в становлении его взрослой, зрелой личностью. Они ощущали серьёзные изменения в своём внутреннем мире. Весь кредит доверия на всю жизнь выдаётся вам в этом неловком, но таком сильном движении. Конечно, это существенно отличается от встречи с ребёнком после череды докторов и медсестёр. Партнёрские роды – это момент, когда отсекается всякое притворство как со стороны женщины, так и со стороны мужчины, поэтому очень часто, когда уровень отношений ещё не проработан, он может стать моментом краха иллюзий в паре.

Присутствие мужа может носить чисто практический характер помощи, когда женщина может проживать роды внутри себя, а мужчина будет следить за адекватным течением родов, чтобы не подсовывали бумаги на подпись о стимуляции, анестезии и т. п. Мы уже говорили о бригадном методе работы в роддомах. К сожалению, именно заканчивающаяся смена врача нередко может стать причиной как стимуляции родов, так и их искусственной задержки с целью передать роже-

ницу следующей бригаде. и здесь внимательный, рассудительный взгляд мужа на вещи должен контролировать ситуацию.

Безусловно, чтобы справиться с подобными задачами (от засекания времени между схватками до подписания отказа от стимулирования родов), мужчина должен быть хорошо информирован и подготовлен к тем ситуациям, которые могут возникнуть. Для этого ему обязательно необходимо посещать с женой курсы подготовки к родам (желательно в тех учреждениях, которые развивают естественный, мягкий подход к беременности и родам).

Кроме того, помимо энергетической силы, муж может применить и свою физическую силу для помощи в родах: делать специальный массаж для облегчения боли, оперативно принести что-то необходимое, поддержать супругу при её передвижении по палате или смене позы и т. п.

Итак, если вы рожаете с партнёром (будь то муж, мама, сестра или другой близкий вам человек) не дома, необходимо помнить о следующих правилах роддомов:

- ▶ Участие в родах должно быть желанием самого партнёра.
- ▶ Партнёру всегда необходимо точно знать свои функции, понимать, что он может сделать и как помочь, чтобы у него не возникало ощущения, что он здесь только мешает.
- ▶ Будьте готовы к тому, что в роддома старого типа мужа могут и не пустить. По возможности лучше выбирать роддома нового типа.

- ▶ Человеку, собирающемуся отправиться с вами на роды, необходимо иметь при себе ряд документов о сдаче определённых анализов. Обычно это флюорография, анализ крови на ВИЧ-инфекции, гепатит Б (так называемый «госпитальный комплекс»). Некоторые роддома могут требовать дополнительные анализы. Обязательно уточните список в конкретном роддоме.
- ▶ Партнёру необходимо иметь сменную одежду и обувь для прохода в палату. Если присутствие мужа на родах предполагается, при сборе вещей в роддом подготовьте отдельный пакет и для него.

Конечно, каждая женщина сама решает, хочет она рожать одна или в присутствии близкого человека (при условии, что этот человек тоже согласен). Мы формируем своё отношение к той или иной ситуации, исходя из нашего сознательного опыта этой жизни, а также из подсознательной памяти о прошлых жизнях (она выражается в наклонностях, привычках, предпочтениях и т. п.). Однако можно говорить о том, что в одиночку женщина ребёнка рождает, а в партнёрских родах его принимает семья. Повышайте уровень собственной осознанности, и вы, несомненно, придёте к верному для вас решению.

*«Мои третьи роды отличались не только вегетарианством и занятиями йогой, но и тем, что рожать в этот раз мы решили вдвоём с супругом. в период беременности супруг просматривал в Интернете видеоролики о том, как проходят роды, дабы быть готовым ко всему, что он может увидеть.»*

*Время схваток в предродовой палате: супруг протирает мне губы смоченной водой ваткой, нежно держал за руку и говорил, какая я молодец, что всё будет хорошо. и я верила ему, единственному и самому близкому человеку. в палате для родов супруг стоял у изголовья. Пуповину перерезать ему не дали, так как малыш выходил ручкой вперёд и акушеры боялись осложнений. По сравнению с первыми двумя родами этот опыт был самым лучшим и наименее болезненным: когда с роженицей находится супруг, медперсонал не позволяет себе грубости и наглости, которыми часто грешит в его отсутствие».*

*Юлия Скрынникова, педагог,  
мама Елизаветы, Данилы и Святослава*

*«Тема естественных родов была очень близка моему восприятию мира, однако в связи с обстоятельствами (домашние роды были невозможны из-за пожилых родителей, живших вместе с нами, и финансовой ограниченности провести их в специальном центре) нам пришлось довольствоваться партнёрскими родами в обычном роддоме.*

*Желание быть рядом друг с другом во время сокровенного процесса появления ребёнка на свет родилось у нас с мужем спонтанно, без раздумий. Поскольку мы вдвоем зачали малыша, то принять его в мир должны тоже вместе – это очень естественно. в роддоме присутствие мужа меня успокаивало, он давал мне воду, когда я просила. После родов он взял нашего малыша на руки и получил очень важный, на мой взгляд, опыт. Видя, как ребёнок появляется на свет, его отец пережил этот процесс вместе со мной. Можно сказать, мы родили вместе. с первого дня у*

моего мужа «проснулся» родительский инстинкт, и он очень помог мне с ребенком».

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада,  
мама Надежды*

«Всех троих ребятшек мы с мужем встречали вместе. Я ему очень благодарна за это ощущение надёжной опоры, безопасности и мощной защиты. Если меня спрашивают, стоит ли брать с собой вторую половинку, я предлагаю послушать себя и друга друга и спокойно принять решение. Уверена, что не всякому мужчине стоит присутствовать при родах. Мы разные. Некоторые мужчины просто не готовы к такому урагану событий по ряду причин. Нужно уважать такое решение и ни в коем случае не настаивать. Мужчина может и ментально быть с вами. в нашем случае вопросов не возникало, и решение пришло быстро и естественно. Сам муж не принимал роды. Для этой роли, на мой взгляд, прекрасно подходит мудрая акушерка, врач или доула. Но он всегда был рядом, перерезал пуповину и первым брал ребёночка на руки. Мужчины на родах играют разные роли: у кого-то принимают роды, а кого-то поддерживают своим присутствием. Тут нужно определяться самим, прислушиваясь к советам сердца. У нас есть опыт родов и в роддоме, и дома. в нашем случае естественные роды дома оказались гораздо более позитивными, хотя подготовка к ним была и более ответственной, и более волнительной!»

*Олеся Михалёва, преподаватель йоги,  
мама Ильи, Анастасии и Анны*

«Имея опыт трёх родов, проходивших по-разному, могу сказать совершенно точно, что естественные роды являются для женщины самыми полноценными. Первого ребёнка я рожала в самом рядовом московском роддоме, второго – в престижном роддоме и по контракту. Но, увы, и в первом, и во втором случае я осталась разочарованной. Прочитав уже позже книгу М. Одена «Возрождённые роды», я поняла, в чём причина этого разочарования. Он пишет, что женщины, с которыми он общался, писав свой труд, в 90% случаев считали себя практически изнасилованными после родов, проведённых в роддомах. Я согласна с этим утверждением! Ведь как иначе? Роды – это ОЧЕНЬ интимное действие! Женщина может полностью расслабиться и чувствовать себя защищённой только в привычной обстановке с любящими близкими людьми, а это является залогом хорошего течения родов. Наши роды были только нашими. От начала и до конца. Мы не приглашали акушерку, потому что не хотели задействовать посторонних нам людей в этом процессе. Всё прошло чудесно! Малыш родился дома, в нужный срок, красивый, нежный и здоровый. Несколько часов он оставался связанный со своей плацентой. Потом мы сами перерезали пуповину. От родов остались лишь приятные воспоминания. Всё прошло быстро и без осложнений. Возможность оставаться собой – это лучшее, что может быть с женщиной, когда она помогает новому человеку прийти в этот мир. Малыш чувствует, что мама спокойна, и не испытывает никакого стресса, рождается легко. Если в моей жизни будут ещё роды, это будут только домашние и партнёрские роды. и никак иначе».

*Мария Несмеянова, преподаватель йоги,  
мама Мирославы, Станислава и Ростислава*

*«Присутствие близкого человека во время родов чрезвычайно важно! Во-первых, это сильная поддержка. Во-вторых, муж может во многом помочь: принести стакан воды, обтереть лицо мокрым полотенцем, подложить подушку, сделать массаж поясницы, чтобы облегчить болевые ощущения, держать во время потуг, помочь встать с кровати после родов и довести до палаты и многое другое. В-третьих, это свидетель родов, который будет помнить всё (у женщины, как правило, память отшибает, и многое забывается). и наконец, муж может нянчить новорожденного малыша, пока мамой занимаются врачи. в это время устанавливается сильнейшая связь между папой и ребёнком, которая остаётся на всю жизнь. Так было у нас, и теперь муж с дочкой просто не разлей вода».*

*Наталья Ходырева, программист,  
мама Анны*

## **РАЗДЕЛ IV**

### **ЕСТЕСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО И ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ**

И вот долгожданное чудо произошло – ваш малыш появился на свет! Удивительно, сколько жизней сразу меняет один крохотный человечек, приходя в семью. Столько людей получают новый статус: мама и папа, бабушки и дедушки, братья и сёстры, дяди и тётки и т. д. Кажется, что радости и счастья нет конца.

Однако обилие информационного шума от рекомендаций большинства врачей в роддоме, педиатров в поликлинике, книг, статей, «добрых советов» всевозможных знакомых, мам, сестёр и подруг создают вокруг новоявленных родителей большое напряжение. и вместо радости и лёгкости молодая семья, особенно мать, испытывает постоянный стресс. Именно стресс способствует увеличению коры головного мозга, которая давит на гипофиз. Гипофиз, в свою очередь, перестаёт выделять окситоцин. Окситоцин – тот самый «гормон счастья», который отвечает за быстрое послеродовое восстановление женщины, за налаживание грудного вскармливания, за установление качественного контакта между матерью и ребёнком. На фоне его нехватки, очевидно, начинается целый ряд проблем с родительством – от физической усталости до психологической и энергетической неудовлетворённости своей новой ролью родителя.

И всё же есть те, для кого нет ничего проще, чем быть родителем и продолжать жить активной, гармоничной жизнью вместе с малышом. Так жили наши предки, и сегодня так живут люди в разных уголках мира, неотшлифованных до блеска современной цивилизацией потребления. Их секрет – простота и максимальная естественность в уходе за малышом. Они доверяют природе, а не новомодным исследованиям западных психологов. Они знают, что грудное вскармливание нужно и важно для их ребёнка, и не смущаются кормить грудью до 3–4 лет (ибо это есть функция женского тела). Они хорошо спят по ночам, прижимая своего малыша к груди (создают комфорт и безопасность для малыша, он спит спокойно и даёт высыпаться родителям). Они даже носят ребёнка везде с собой, фиксируя его полосками ткани на груди или на спине, позволяя ему изучать мир, а не оставляют целыми днями лежать в кроватках и манежах с маячащими перед глазами пластиковыми игрушками. Приход так называемой «цивилизации» в сферу детства и материнства создал огромную индустрию с очередной целью – заставить людей потреблять. Но не помочь им растить и воспитывать детей. в этом разделе мы рассмотрим, как можно оставаться счастливыми и высыпавшимися родителями, хорошо развивать своего малыша и развиваться самим.

В первую очередь можно сказать, что лёгкость родительства является, безусловно, кармически обусловленной. Именно поэтому мы говорим о важности и значимости осознанной подготовки к зачатию, осознанной

беременности и осознанных родов. Когда в семье появляется ребёнок, жизнь молодой пары, очевидно, перестраивается. На многие занятия, которые составляли вашу жизнь до родов, не остаётся времени. Тем не менее очень важно продолжать жить и развиваться как личность и помогать в развитии окружающим. И, конечно, важно, чтобы малыш рос здоровым, спокойным, радостным – одним словом, был счастлив сам и делал счастливыми своих родителей; чтобы не приходили болезни, отнимающие столько сил у всей семьи. и теперь самое главное – то, насколько ваш малыш будет позволять вам иметь душевное спокойствие и возможность заниматься какими-либо личными делами, напрямую зависит от того, на что именно эти ваши личные дела направлены!

Первое, что максимально облегчит ваше родительство, – саморазвитие и практика альтруизма. Если вы будете посвящать время и силы развитию себя и окружающего мира, к вам в семью придут духовные друзья. Это дети, которые будут позволять вам заниматься благой деятельностью и дальше. Болезни детей, их неприятности, их страдания – это всегда чистка кармы родителей. Поэтому имеет смысл уделить внимание собственному развитию и избавлению от эгоизма до прихода ребёнка.

Безусловно, всё зависит от ваших личных кармических обстоятельств, но что бы ваш ребёнок ни заставил вас пережить, при условии вашего духовного развития и служения этому миру, это будет программа «минимум». Будьте осознаны и сострадательны к миру!

## Глава 14. Естественное вскармливание

*Статья Натальи Кряжевских, преподавателя йоги, консультанта по грудному вскармливанию, слингоконсультанта, специально для книги «Осознанная беременность и естественное родительство».*

*Невозможно наладить естественный процесс, действуя противоестественно.*

Грудное вскармливание (ГВ) – это естественный физиологический процесс, который следует за родами. Тело родившей женщины идеально подготовлено к кормлению грудью. По статистике, только около 2% женщин имеют объективные причины, не позволяющие его практиковать. Тогда почему же очень часто мамочки жалуются на то, что возникают такие сложности с ГВ, как нехватка молока, недостаточные прибавки ребёнка в весе или проблемы с грудью? Почему этот отточенный тысячелетиями процесс выдаёт такие сбои? в нём что-то поменялось в последнее время?

Природный процесс не поменялся. Изменился наш образ жизни. и это сильнее всего проявилось в XX веке. Процесс индустриализации нуждался в рабочей силе, поэтому были востребованы женщины, не зависящие от детей; в моду вошли коляски, отдельные кровати и ранние прикормы. Последствие урбанизации – небольшие обособленные семьи, в которых будущие матери не имели опыта ухода за младенцами, общения с ними и часто никогда не видели ГВ вживую.

К концу прошлого века подключилась также агрессивная реклама искусственного питания. Производители смесей превозносят ГВ как идеал, а искусственное вскармливание представляют нормой и делают вывод о том, что «грудное вскармливание более полноценно и оптимально». По сути это правда, но есть уловка. Ведь в нашем случае биологическая норма, образец для сравнения – естественный физиологический процесс грудного вскармливания. По сравнению с ним получается, что смесь неполноценна и неоптимальна и меньше подходит для организма ребёнка. а искусственно вскормленные дети уступают грудничкам по стойкости иммунитета, интеллектуальному развитию и многим другим параметрам. Конечно, такое представление продукта невыгодно для производителей смесей. Однако нам, чтобы принимать осознанные решения, важно понимать подобные информационные подмены.

Полностью воссоздать грудное молоко невозможно. У каждой пары мать-дитя оно индивидуально. По оценкам учёных, число его компонентов колеблется от 400 до 4000 (в смесях 20–30). Состав молока (белки, жиры, углеводы, факторы иммунитета, витамины, гормоны и т. п.) постоянно исследуют не только отдельные лаборатории, но и целые институты. Те вещества, которые удаётся открыть, часто патентуют – настолько они уникальны. Кроме пищи и питья грудное вскармливание удовлетворяет и остальные базовые потребности младенца, который рождается полностью незрелым и зависимым. Это, во-первых, физический контакт с мамой – ребёнок не осознаёт себя как отдельное существо и ощущает своё

тело только посредством внешних прикосновений к очень чувствительной в этот период коже. Во-вторых, потребность в тепле и безопасности от сильных физических воздействий. В-третьих, утоление сосательного рефлекса и насыщение. Кроме того, кормящей маме легче заметить, что ребёнок мокрый и удовлетворить также потребность в комфорте.

Польза грудного вскармливания для ребёнка очевидна и бесценна. Но и для здоровья мамы этот процесс очень важен и является залогом позитивного психологического настроя, оптимального гормонального фона, быстрого восстановления добеременного состояния, а в будущем – меньшей вероятности остеопороза, рака молочных желёз, матки и других серьёзных заболеваний.

Необходимо, чтобы будущая мама владела полноценной информацией о ГВ до родов, после которых сразу возникает большое количество вопросов о лактации. Весомым подспорьем в этом могут оказаться «Правила успешного грудного вскармливания», которые ВОЗ сформулировала ещё в конце 80-х гг. прошлого века.

- ▶ Важно знать, что **раннее прикладывание ребёнка к груди** (в течение первых часов после родов) неопределимо для становления лактации и формирования установки у матери и ребёнка на грудное вскармливание.
- ▶ Необходимо исключить догрудное кормление, т. е. **не докармливать новорожденного из бутылки** до того, как мать приложит его к груди. У ребёнка должен произойти правильный импринтинг – распозна-

вание и запоминание именно процесса грудного вскармливания. Кроме того, желудок новорожденного размером с вишню, поэтому ему для питания в первые 1–3 суток достаточно и тех нескольких миллилитров молозива, которые выделяются из материнской груди.

- ▶ На процессы налаживания более близкого контакта между матерью и ребёнком и обоюдного обучения ГВ очень позитивно влияет **совместное пребывание матери и ребёнка** после родов.
- ▶ **Правильное положение ребёнка у груди** необходимо для эффективного сосания и комфорта матери. Признаками правильного прикладывания (то, как ребёнок захватывает и сосёт грудь) считаются: широко открытый рот с вывернутыми наружу губами, при этом сосок и почти вся ареола во рту, подбородок касается материнской груди, нос свободно дышит, при сосании щёки округлены и заметно глотание. Выделяют три основные позы для кормления, которые помогают эффективно опорожнять все доли молочной железы: «колыбелька», «из-под руки» и «лёжа». Рекомендуется проходить все три хотя бы раз в сутки для каждой груди в течение первых 1–2 месяцев. Очень важно, чтобы в любой позе для кормления положение матери было удобным и расслабленным.
- ▶ Для успешного ГВ необходимо наладить **кормление по требованию**, когда грудь предлагается даже при малейшем намёке со стороны ребёнка: поисковым

движении головой, губами, открывании рта и т. п. При этом прикладывание к груди даже до 4 раз в час считается нормальным. К сожалению, в некоторых роддомах до сих пор практикуется кормление по режиму. При этом доказано, что большие искусственные интервалы между кормлениями приводят к постепенному угасанию лактации и необходимости введения докорма.

- ▶ Мамам важно придерживаться правила, которое поддержит оптимальный набор веса и лактацию – **продолжительность кормления регулирует ребёнка**. Кормление заканчивается, когда ребёнок сам отстранится от груди. В жизни ребёнка могут быть периоды долгого «зависания» на груди, с которыми легко смириться, понимая, что грудное вскармливание – успокоительное средство, общение с мамой и «заказ еды на будущее», т. к. сам процесс сосания стимулирует выработку молока.
- ▶ **Очень важны ночные кормления из груди**, т. к. они наиболее полноценны (все участники расслаблены и никуда не спешат). Кроме того, доказано, что в ночное и предутреннее время в ответ на сосание продуцируется большое количество пролактина – гормона, отвечающего за выработку молока.
- ▶ Поскольку в молоке содержится 88–90% воды, **малыша на грудном вскармливании не надо допаивать**. В жаркое время рекомендуется просто чаще прикладывать к груди. Мнимое же чувство насыщения при допаивании может снизить аппетит,

а значит, отразиться на прибавках в весе и стимуляции груди.

- ▶ **Соски, бутылочки и пустышки** являются заменителями груди. Они «забирают» часть сосательного рефлекса на себя, что скажется на весе и поддержке лактации. Кроме того, процессы сосания соски и груди отличаются, что может стать причиной травм сосков, беспокойного поведения ребёнка под грудью и других последствий. Для докармливания лучше использовать несосательные предметы (шприц, ложечки, поильники и т. п.).
- ▶ **Полноценные кормления** длятся 20 минут и дольше, благодаря чему ребёнок получает достаточное количество жиров, что является залогом хороших прибавок в весе.
- ▶ **Гигиену груди** можно осуществлять во время общего душа 1–2 раза в день. При частом мытье смывается секрет, вырабатываемый железами Монтгомери и обладающий бактерицидными и смягчающими свойствами. Это может привести к повреждению соска при сосании.
- ▶ **Частые взвешивания ребёнка** не дают объективной информации. Показательными являются взвешивания не чаще 1 раза в неделю. Опираясь на два признака: недельную прибавку и количество мочеиспусканий, можно сделать достоверный вывод о достаточности питания на ГВ. Для ребёнка до 6 месяцев количество мочеиспусканий должно быть больше 10–12 раз в сутки.

- ▶ **Дополнительные сцеживания не нужны.** При кормлении по требованию молока вырабатывается столько, сколько нужно ребёнку, иначе возможна гиперлактация.
- ▶ Доказано, что **до 6 месяцев** ЖКТ ребёнка не готов к другой пище, поэтому до этого момента рекомендуется **только грудное вскармливание.**
- ▶ **Кормить малыша грудью** рекомендуется **минимум до 2-х лет.** в этот период идёт максимальное усвоение питательных веществ из материнского молока. Позитивно продолжать кормление грудью и далее. Это обеспечивает сильный иммунитет ребёнка, а также психологический и эмоциональный комфорт.
- ▶ Очень важна **поддержка кормящих матерей,** особенно моральная. в этом способно помочь общение с женщинами, кормившими своих детей до 2–4 лет.

Заметим, что все эти правила приближают нас к естественному поведению в грудном вскармливании. Действительно, современная наука всего лишь переоткрывает природную мудрость, заложенную в нас с рождения и размытую наносными стереотипами «взрослой» жизни. Ещё поэтому так важно следовать за ребёнком, который от природы чист и мудр, причём не только в вопросах грудного вскармливания.

Важно помнить, что возникающие проблемы – это нормально и естественно. Мы все имеем способность их решать. Помните: женщина, родившая ребёнка, всегда будет для него идеальной матерью. Никто не будет понимать его лучше неё.

*Комментарии Кристины Хлыстовой, сертифицированного диетолога, онлайн-тренера и автора курсов «Очищение на живом питании» и «Очищение кормящей мамы и ребёнка на живом питании»:*

**Почему грудное вскармливание является самым естественным процессом в материнстве?**

Потому что это естественное физиологическое продолжение беременности и родов. Оно задумано самой природой. Если абстрагироваться от социума и цивилизации, то в природе выживание младенца зависит от того, сможет ли мать кормить его грудью. Смесей не существует, чистой воды тоже, сосок и бутылочек – подавно. Мама носит малыша на руках, в слингах, кормит его грудью по первому требованию и регулярно высаживает, ведь громкий крик или запах могут привлечь нежелательное внимание.

**Откуда же тогда миф о «немолочной маме»?**

Этим мы обязаны особенностям истории в последние 150 лет. в купеческих и крестьянских семьях дореволюционной России женщины кормили грудью минимум «три длинных поста» (около 2 лет). в высшем свете кормить грудью считалось дурным тоном, поэтому ребёнка отдавали кормилице, а грудь перетягивали. Из-за подобного травмирования груди была высокая смертность от так называемой «грудной горячки», то есть гнойных маститов.

После революции и гражданской войны, когда не хватало мужчин, женщины были вынуждены много трудиться на производстве и в сельском хозяйстве. Так возникает режим кормления по часам, ведь из-за необходимости работать

мама не могла всё время быть рядом с малышом. После ВОВ положение женщин стало ещё более тяжёлым. Необходимо было поднимать страну и трудиться буквально везде. в этот период закрепляется жёсткий режим кормления по часам. Крошки остаются в яслях под надзором персонала, который вынужден кормить смесью и не по требованию. Вводится запрет на ночные кормления и совместный сон (ведь женщине нужно было спать после тяжелого трудового дня). Естественно, без активной стимуляции груди (сосание по требованию) и ночных кормлений (выделение пролактина, отвечающего за количество молока, особенно в предутренние часы!) лактация затухает. Мамы на работе. Грудь разбухает, огромное число маститов. Поэтому смеси становятся просто спасением! Они вводятся повсеместно. Однако их состав несовершенен, и у деток возникает авитаминоз. Как следствие, вводят ранний прикорм, когда ребёнок ещё не готов. Нормой становится искусственное, а не естественное грудное вскармливание.

Кроме того, кормление по режиму часто провоцирует проблемы с грудью (трещины и болезненность от неправильного прикладывания, лактостазы и маститы). Отсюда миф о болезненности, сложности и даже неприличности кормления грудью. и вот, несколько поколений таких «немолочных матерей» рожают представление о том, что это норма. Девочки в семьях не приобретают позитивного опыта естественного вскармливания, их братьев и сестричек кормят смесью из бутылочки. Даже кукол сегодня продают с бутылочками и сосками, выставляя такое кормление само собой разумеющимся!

### ***Что такое код маркетинга заменителей грудного молока?***

В 1960 году 100% мексиканских детей кормились грудью до полугода, а в 1970 детей, в шесть месяцев получающих грудное молоко, осталось 9%. Что произошло за эти десять лет? Да просто в Мексику пришли фирмы-производители смесей с агрессивной рекламой.

В 1981 году был создан Международный кодекс маркетинга заменителей грудного молока. в России же, увы, мало кто знает о самом факте существования кодекса. и уж тем более никто не торопится его соблюдать. Кодекс не запрещает продажу и использование смесей. Целью кодекса является защита матерей от агрессивной рекламы, которая со всех сторон гласит, что смесь такая же полезная, как и мамино молочко! в положениях кодекса имеется строгий запрет: никакой рекламы любых заменителей грудного молока; никакой рекламы бутылок для кормления и сосок; никаких бесплатных образцов и пробников, особенно в медицинских учреждениях. а что мы видим в аптеках? Женских консультациях? Роддомах? Факт: матери, которые получили пробники смесей, бросали кормить грудью с вероятностью на 39% выше, чем те, кто их не получал. Вот такая печальная статистика...

А ещё печальнее то, что 10 лет назад, по данным опроса, в России 48% мам вообще не видели разницы между материнским молоком и смесью! Вы только вдумайтесь в это!

Экологическое кормление грудью исключает использование бутылок или сосок, разделение матери и ребёнка, установление родителем режима кормления или ограничение ночных кормлений. Обратите внимание: это не

«лучшее» и тем более не «идеал», как стараются убедить в своей рекламе производители искусственного питания, а именно норма. Это стандарт, необходимый каждому ребенку для нормального роста и развития.

#### ***В чём уникальность и польза грудного молока?***

Лактация начинается с выделения молозива в первые дни после родов. Это желтая жидкость, содержащая в себе все компоненты для обеспечения иммунитета новорожденного. Оно содержит 8–14% белка, иммуноглобулин А, большое количество лейкоцитов, более 130 видов пребиотиков, большое число витаминов (причём некоторых больше, чем в зрелом молоке, например, А, Е и другие). Имеет слабительный эффект для более быстрого вывода мекония из кишечника ребёнка. Ни одна смесь не сможет обеспечить такую защиту организму малыша. в мире получено более 150 патентов на компоненты грудного молока для производства лекарств.

Далее приходит «переходное молоко». Оно насчитывает сотни различных компонентов, соотношение которых постоянно изменяется в зависимости от потребностей конкретного ребёнка в течение дня, недели. «Переходное молоко» содержит лактоферрин – уникальную составляющую человеческого молока. Это молочный белок, главная функция которого – связывание и транспортировка железа в организме, а «побочные» эффекты – активная борьба с любой инфекцией, регулировка естественного иммунитета и даже замедление роста опухолей и метастазов. 1 грамм лактоферрина из коровьего молока стоит более 1000 долларов, а из молока человека – уже более 3000 долларов. При

этом содержание лактоферрина в коровьем молоке – около 0,1 г на литр, а в женском – 2 г на литр. Вот как высока стоимость естественного питания, которое каждая мать в силах дать своему малышу! Если учесть, что малыш съедает около литра, такое питание стоит более 6000 долларов! Вот так цена! Кто тут говорил, что смесь и молоко равнозначны?!

Интересно, что содержание лактоферрина максимально в первые 5 суток жизни малыша. Затем оно значительно снижается и вновь начинает возрастать уже на втором году кормления. Очень важный фактор в защиту долгокормления! Кормите деток больше 1,5–2 лет! Это уже не еда, а чистый иммунитет для них!

Зрелое грудное молоко также содержит витамины и минеральные вещества, незаменимые для роста и развития человеческого организма. Состав материнского молока меняется не только в течение месяца или дня, но и в течение одного кормления в зависимости от индивидуальных потребностей ребёнка! Грудное молоко легко переваривается и усваивается ребёнком, способствуя выработке и сохранению здоровой микрофлоры кишечника. Большинство компонентов молока невозможно воссоздать в лабораториях. в самых адаптированных смесях их всего около 60. а в молоке их больше 300, причём это количество продолжает расти.

Грудное молоко содержит наилучшее, легко усваивающееся вашим малышом соотношение белков, жиров, витаминов и минералов. Добиться такого соотношения промышленным путём не удаётся. Медицинские исследования показали: заболеваемость грудничков на 70% ниже, чем «искусственников».

#### ***В чём преимущества грудного вскармливания для детей?***

Искусственное питание – это стандартизованная искусственная еда, не рассчитанная на вашего единственного и неповторимого малыша. Она заставляет работать его жизненные системы в аварийном режиме. Заменители грудного молока создаются на основе молока коровьего, которое совсем непохоже на человеческое. Кроме того, что молоко мамы всегда под рукой, оно ещё и абсолютно стерильно. Промышленное производство смесей несёт в себе большой риск для здоровья ребёнка. Есть масса случаев, когда в смесях мировых известных производителей не раз находили мышьяк, пластик, битое стекло, свинец и т. п. а сколько перепутанных этикеток, что чревато потерянными здоровьем для «аллергичных» деток! Много всего страшного в этой сфере происходит.

#### ***В чём преимущества грудного вскармливания для матерей?***

Кормление грудью – совершенно естественная часть репродуктивного цикла женщины, обязательное продолжение беременности и родов. Окситоцин способствует восстановлению сил после родов, быстрому сокращению матки и остановке послеродового кровотечения. Благодаря долгому отсутствию менструаций кормящая мама лучше защищена от железодефицитной анемии. Кормление грудью серьёзно защищает женщину от раковых заболеваний груди и яичников (на 20% меньше с каждым годом, если ребёнка кормили грудью хотя бы в течение двух месяцев).

Психологические преимущества: ГВ очень сильно сказывается на характере мамы, делая её более мягкой, спокойной и чувствительной, особенно с малышом. Зарож-

дается и становится все крепче незримая нить обоюдной привязанности, интуитивная связь.

#### ***У всех ли матерей есть возможность кормить грудью?***

По статистике ВОЗ, около 3% женщин не могут кормить грудью. Причём эти 3% приходятся на ситуации некоторых тяжёлых заболеваний матери или ребёнка, при этом ещё некоторое количество женщин при желании могут наладить смешанное вскармливание. То есть, грубо говоря, только 1–2% женщин действительно не могут кормить! У нас же чуть ли не каждая вторая отказывается от ГВ по тем или иным причинам.

Однако в подавляющем большинстве ситуаций кормление грудью не только возможно, но и способствует восстановлению здоровья. Например, при общих инфекционных нетяжёлых заболеваниях матери, ветряной оспе, цитомегаловирусе – во всех этих случаях ребёнок при кормлении, наоборот, даже не успев заболеть сам, уже получает с молоком защиту в виде антител. Вероятность передачи гепатита а и В с материнским молоком ничтожна по сравнению с риском внутриутробного заражения. Потому если при родах инфицирование ребёнка не произошло, для кормления грудью противопоказаний нет. Стафилококк и стрептококк у матери, эндометрит, инфекции мочевыводящих путей вполне могут быть вылечены с продолжением кормления грудью. Не существует запрета кормить при мастите (более того, кормление грудью способствует более быстрому его излечению).

Наконец, стоит сказать несколько слов о ситуациях, когда маму убеждают, что даже если она и сможет кормить, молока у неё будет недостаточно. Например, в случае многоплодных родов. На самом деле активное кормление способствует повышению выработки молока. При желании, если у мамы есть хорошая поддержка, она может кормить успешно и долго!

***Почему малыша на грудном вскармливании не нужно допаивать водой до 6–8 месяцев?***

Содержание воды в материнском молоке – около 90%. Если же мы начинаем допаивать малыша до введения прикорма, мы рискуем столкнуться с несколькими опасностями. Первая опасность – это недоедание из-за мнимого чувства насыщения за счёт воды. Сколько ребёнок попил воды, столько же он не доел молока. От молока ребёнок растёт, а от воды – нет. Соответственно, вторая опасность – снижение стимуляции груди и уменьшение выработки молока. Результат – отказ от груди. Кроме того, молочко у мамы стерильно, а вода – нет. Это большой риск нарушить микрофлору малыша, что принесёт массу хлопот с «проблемным животиком».

***О чём не знают сторонники кормления по режиму?***

Во-первых, частое сосание – это физиологическая норма для малыша, потому что материнское молоко усваивается гораздо быстрее смеси (при кормлении которой, собственно, и выдерживаются определенные интервалы, чтоб животик отдыхал, и всё усвоилось).

Во-вторых, сосание маминой груди – это не только питание, но и общение с мамой, обеспечение психологического комфорта и хорошего развития малыша.

***Почему не рекомендуется использовать соски и пустышки?***

- ▶ Мышцы рта ребёнка устают от соски, и малыш меньше сосёт грудь. Соответственно, снижается выработка молока у мамы.
- ▶ У младенца происходит «путаница сосков», и он может начать сосать грудь неправильно.
- ▶ Любая соска есть источник инфекции.
- ▶ Соски – причина неправильного роста челюсти, кривых и больших зубов, неправильного прикуса.
- ▶ Нарушение голосовых органов: развивается плохая дикция, хромота произношение.
- ▶ Пустышка замыкает ребёнка на самом себе. Ведь на него не обращают нужного ему внимания. Значительно ослабевает связь с мамой.
- ▶ Доказана связь пустышек со случаями детского аутизма.

***В чём состоит польза долгокормления?***

ВОЗ неслучайно рекомендует кормить малыша грудью минимум (!) 2 года. После года грудное молоко изменяет свой состав. Оно уже не является основной пищей для малыша, и на первый план выходят иммунные функции. Чем старше становится ребёнок, тем больше в молоке концентрация иммуноглобулинов. На втором году кормления обычная суточная доза молока, которую получает малыш, находящийся на естественном вскарм-

ливании (в среднем 448 мл), обеспечивает 43% потребности в белке, 36% потребности в кальции, 75% витамина А, 94% витамина В12 и 60% витамина С. Особо отмечают пользу долгокормления грамотные стоматологи и ортодонты для правильного формирования челюстно-лицевого скелета, прорезывания молочных и постоянных зубов.

Не менее важны и психологические аспекты долгокормления. К сожалению, для многих людей «можно кормить другой пищей» автоматически превращается в «нужно кормить другой пищей». Однако преждевременное насильственное отлучение может спровоцировать задержку эмоционального развития и усилить зависимость от родителей. Одно из зарубежных исследований показало, что чем дольше ребёнок кормится грудью, тем лучше проходит социальная адаптация уже позже, в шести-восьмилетнем возрасте. Малышам старше года свойственна эмоциональная неустойчивость (то зубы прорезываются, то простыл, то режим сбился, то что-то не по силам, ребёнок начинает расстраиваться из-за несоответствия своих желаний возможностям и т. п.), а при сохранении ГВ вся семья гораздо легче минует непростую пору возрастных психологических и физических кризисов.

*«Сейчас моему сыну 2 года и 9 месяцев, и я до сих пор кормлю его грудью. Слышала много мнений об этом, в основном нелестных. Кто-то говорит, что молоко после года бесполезно, да и его и нет совсем. Но оно есть. На днях я ощутила прилив*

*к груди, чего уже год как не было. Конечно, сейчас кормлений мало, одно-два ночью, и мне даже интересно, как сама природа сделала так, что эти кормления в итоге сойдут на нет. Это связь матери и ребёнка, необходимая для дальнейшего полноценного развития ребёнка».*

*Варвара Кузнецова,  
производство и реализация одежды,  
мама Добрыни*

*«Природой заложен гениальный механизм вскармливания ребёнка молоком матери, через которое он получает не только питательные вещества, но и информацию о своём Роде. Для меня было большим удовольствием кормить малыша своим молоком. Я и представить не могла, что может быть как-то иначе. Это тот самый интимный контакт, когда не нужно слов, чтобы понять глубину любви друг к другу. Ребёнок долгое время не умеет говорить, и этот телесный контакт с матерью, гораздо более глубокий, чем прикосновения, позволяет ему узнать об эмоциях и чувствах, которые испытывает мать.*

*Сейчас ребёнку почти 3 года, он питается так же, как я (вегетарианство). У меня ещё есть немного молока, которым малыш рад полакомиться после основного приёма пищи или по настроению. Каких-то временных рамок для окончания прикладывания к груди я не ставлю, поскольку это должно быть обоюдное решение. Когда ребёнок получит всё то тепло, которое я могу ему отдать через кормление, процесс завершится».*

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада,  
мама Надежды*

## Глава 15. Питание матери после родов

*«Благодаря курсам в родительской школе «Драгоценность» и правильной информации, с ГВ у нас всё получилось, кормление было по требованию, без режима. Кормимся и сейчас, ребёнку скоро 3 года. На груди ребёнок успокаивается, утешается в случае какого-то беспокойства или болезненных ощущений. Между мамой и ребёнком устанавливается глубокая связь на духовном уровне, очень близкие отношения. Во время прикладывания к груди (особенно в первые месяцы) захлестывает волна невероятной нежности и любви к малышу. Поистине, дьявольская задумка – разлучить мать и дитя, разорвав между ними связь, устанавливаемую через грудное вскармливание.*

*ГВ может быть очень утомительно, требует много терпения, выдержки, ребёнок может «висеть» на груди долго (особенно если беременность была нервной и напряжённой, а роды сложными), и это настоящая аскеза не отрывать его от себя, терпеть и давать то, что ему нужно».*

*Наталья Ходырева, программист,  
мама Анны*

Узнать технику правильного прикладывания к груди и получить помощь в налаживании лактации вы можете с помощью консультантов по грудному вскармливанию.

Питание кормящей матери – очень важный аспект родительства. Оно обязательно должно быть сбалансированным, ведь из него малыш получает все питательные вещества для роста и развития. Однако что в данном случае означает «сбалансированное питание»? Та ли это скудная диета, которую сегодня рекомендуют соблюдать только что родившей женщине? Среди мифов о материнстве строго ограниченное питание женщины при грудном вскармливании является, пожалуй, одним из самых распространённых. Изучим вопрос подробнее. Но прежде, чем переходить к особенностям питания матери во время всего лактационного периода, рассмотрим важные нюансы первых часов и дней жизни матери и ребёнка после родов.

Итак, вы подарили жизнь. в предыдущей главе мы подробно говорили о том, насколько энергетически затрачен процесс родов как для женщины, так и для малыша, какие колоссальные ресурсы задействует организм при акте рождения человека. Естественно, после родов женщине необходимо восстанавливать силы. и делать это нужно, как ни странно, не с помощью еды, а с помощью голодания. Пищеварение является невероятно сложным процессом, требует много сил от уставшего после родов организма. Поразительно, почему многие врачи до сих пор игнорируют этот простейший анатомический факт. Если посмотреть на рацион, предлагаемый

мамам в роддомах, мы увидим классическую советскую столовую с множеством бесполезных продуктов.

Но самым явным подтверждением того, что нельзя перегружать организм едой в первое время после родов, является совершенное отсутствие аппетита у женщины. Сама природа регулирует этот процесс. Как правило, в родах организм получает сверхдозы адреналина и должен восстановиться после подобного стресса. Этому восстановлению в большей мере способствует окситоцин, выделяющийся от факта близости матери и новорожденного малыша, от прикладывания его к груди, от этой тихой, интимной уединённости между двумя столь близкими существами, которые наконец встретились. Стоит ли говорить о том, что постоянное отвлечение женщины от наслаждения ролью матери (например, если ребёнок пребывает отдельно от матери и его приносят лишь покормить раз в 3 часа; если мать постоянно отвлекают необходимостью улаживать какие-то формально-документальные вопросы; и в том числе, если мать постоянно прерывают «полноценными» завтраком, обедом, полдником и ужином) ни в коей мере не способствует выделению окситоцина?

Существует мнение, что матери нужно много есть для того, чтобы после молозива вовремя пришло молоко. Однако калорийность потребляемой матерью пищи практически не влияет на приход молока и его питательную ценность. Здесь намного более значимую роль играет частое прикладывание малыша к груди (стимулирует выделение окситоцина и обеспечивает налаживание груд-

ного вскармливания) и спокойствие мамы (беспокойство вызывает выброс адреналина и «гасит» в крови окситоцин). а теперь давайте подумаем, будет ли умиротворена женщина, которая голодна и не думает о еде, постоянной демонстрацией необходимости есть и есть побольше? Маловероятно. Поэтому лучшим вариантом для первых дней после родов является лёгкий рацион по требованию организма. Вполне возможны (а в некоторых случаях даже показаны) условные голодания. Организму обязательно нужно восстанавливать силы и готовиться к новому важному этапу родительства. Не нужно его перегружать и отнимать у него энергию.

Теперь рассмотрим вопрос дальнейшего питания кормящей матери. в большинстве случаев женщин убеждают в необходимости существенно ограничить свой рацион, исключить всё, что может провоцировать аллергию и метеоризм у малыша. Таким образом, молодые мамы остаются один на один с гречкой и кабачками. Однако существуют ли реальные основания для подобных ограничений?

Материнское молоко имеет очень сложный состав. Оно синтезируется не из содержимого желудка матери, а из крови и лимфы. Питание женщины после родов никоим образом не должно быть каким-то особенным и отличаться от питания во время беременности. Во-первых, беременность, роды и лактация – это естественные, природные процессы, которые заложены на уровне физиологии женщины и не могут критически зависеть от её рациона.

Во-вторых, во время беременности ребёнок привыкает к образу питания матери и в принципе может продолжать потреблять те же продукты, что он получал через плаценту и пуповину. Риск возникновения аллергии у малыша при таком питании мамы минимален. Что же касается возникновения метеоризма и коликов у новорожденных, эти явления практически всегда связаны с процессом становления ЖКТ ребёнка и запуском самостоятельного пищеварения. Более того, употребление в пищу мамой тех или иных продуктов никак не влияет на усиление или уменьшение коликов. Однако большинство вегетарианок отмечают, что их детки либо не имели проблемы коликов вовсе, либо переживали их крайне быстро и не так беспокояно, как дети невегетарианцев. Всё дело в более здоровом развитии малыша и формировании его внутренних органов (в том числе ЖКТ) во время беременности на вегетарианстве.

В-третьих, сама природа подсказывает нам правильный рацион для кормящей мамы, потому как ещё ни одно млекопитающее не сменило образ питания после родов.

*«На грудном вскармливании я продолжила питаться тем же, чем питалась и во время беременности. Замечу, что я не ограничивала себя в употреблении цитрусовых и красных овощей-фруктов, которые, как считается, могут вызвать аллергию у малыша. Ничего подобного не случилось. Молока было очень много, и мой малыш с удовольствием ел его в неограниченных количествах – я кормила по требованию».*

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада, мама Надежды*

Таким образом, мысль об исключении многих продуктов из рациона кормящей женщины в корне неверна. Во время грудного вскармливания, как и в период беременности, женщина должна питаться максимально полноценно и разнообразно, употреблять много зелени, сезонных фруктов и овощей, отказаться от продуктов с синтетическими добавками, гормонами и антибиотиками. Однако подобную рекомендацию можно дать любому человеку, желающему скорректировать свой образ жизни в сторону здоровья и пользы. Вегетарианство в его различных вариациях полностью удовлетворяет потребности любого организма в питательных веществах, важных микроэлементах и витаминах. В случае аллергии или метеоризма у малыша имеет место индивидуальная реакция на конкретный продукт или сочетание продуктов. Причём скорее всего, это реакция не малыша, а самой мамы. Аллергию у ребенка вызывает не сам продукт, аллергенный для матери, а мамина реакция на него. Например, у мамы аллергия на цитрусовые, она сбавывает, в её кровь могут попасть антитела, на которые уже может среагировать ребенок. Учитывая чистоту и необычайную восприимчивость младенческого организма, реакция проявляется намного ярче, чем у взрослой женщины.

Важно помнить, что каждая пара мама-малыш очень индивидуальна. Выявить реакцию ребёнка на тот или иной продукт, употребляемый мамой, возможно лишь опытным путём (или если мама или папа – явные аллергики). Если вы наблюдаете у малыша аллергическую реакцию, исключите

возможные продукты-аллергены из своего рациона на несколько недель. Затем постепенно вводите эти продукты обратно в своё питание. Если реакция не повторилась, дело не в питании. Аллергию могут вызвать пыль, домашние животные, детские средства бытовой химии (от использования которых лучше вообще отказаться). Если на какой-либо продукт реакция повторилась, снова исключите его на некоторое время, а затем снова употребите его.

Дело в том, что, если ребёнок реагирует на какой-то продукт, грудное вскармливание является для него в этом случае своеобразной «подушкой безопасности». Грудное молоко значительно снижает остроту аллергической реакции. Таким образом, периодически получая пищевой аллерген, организм ребёнка имеет возможность выработать способность справляться с аллергией. Именно поэтому в случае с грудничками-аллергиками так важно не завершать кормление грудью до того, пока малыш не попробует все продукты, которые в будущем будут составлять его рацион. Ни один из таких продуктов в период лактации не должен исключаться из рациона матери навсегда. Мы говорим, естественно, о продуктах полезных, а не рафинированной, консервированной, синтетической или убойной пище. Поэтому так называемая «диета кормящей мамы», универсальная для всех женщин, совершенно нелепа. Вводить её целесообразно только в конкретных случаях, но никак нельзя рекомендовать одинаковое питание всем кормящим женщинам. Но в таком случае почему же распространение этих рекомендаций упорно продолжают поддерживать?

Во-первых, почти вся статистика, накопленная в СССР относительно норм ухода за новорожденными (например, по вскармливанию ребёнка и питанию матери после родов), была собрана на основе показателей детей-искусственников (в основном из детских домов), а не грудничков. в том числе и статистика касательно аллергических реакций на молоко. Их действительно наблюдалось много, но на какое молоко? На искусственное, а не на грудное, то есть на смесь. Как правило, подобрать смесь, которая подходила бы ребёнку, довольно сложно. Мамы, по тем или иным причинам практикующие искусственное вскармливание, часто сталкиваются с реакцией ребёнка на какой-либо элемент в составе разных смесей для детского питания.

Также совсем неверно думать, что, отказываясь от кормления грудью, мама избежит необходимости соблюдать строгую диету. При искусственном вскармливании у женщины нет такого мягкого способа уменьшить аллергию или же вообще избавиться от неё своего малыша, как при кормлении грудным молоком. в результате в случае аллергии у ребёнка при введении прикорма женщина будет вынуждена и сама исключить продукты-аллергены с семейного стола, дабы не провоцировать пищевой интерес малыша к ним и не травмировать его запретами есть то, что едят родители. Таким образом, и здесь грудное вскармливание, несомненно, имеет намного больше преимуществ.

Во-вторых, сегодня создана огромная индустрия в области детского питания. Именно поэтому выгодна идея о необходимости обеднения рациона кормящей женщины.

## Глава 16. Совместный сон

Ведь без полноценного и разнообразного питания лактационный период у женщины может значительно сократиться. Тогда вместо двух лет она будет кормить грудью 4–6 месяцев (максимум 1 год). Затем она вынуждена будет перевести ребёнка на смеси, понизив качество его здоровья и привнося в кассу производителей детского питания ежедневный доход от продаж. Помимо смесей требуется также приобретать бутылочки, соски и другую сопутствующую продукцию. Это бизнес, а не забота о детях.

Как видно, грудное вскармливание никоим образом не обедняет рацион матери. Наоборот, оно позволяет ей питаться качественно, не ограничивая себя в привычных полезных продуктах.

Совместный сон матери и ребёнка (особенно ночью) вместе с кормлением грудью по требованию малыша является одним из основных принципов естественного родительства. Сон (в особенности сон младенческий) – очень широкая область для многочисленных и разнообразных исследований, начиная с простой физиологии и заканчивая психикой человека. Среди молодых родителей и тех, кто готовится ими стать, сегодня распространено представление о младенческом сне как о чём-то проблемном. Сколько книг, статей и даже видео мы можем найти на темы «Как быстро уложить ребёнка спать?» или «Как добиться того, чтобы малыш спал всю ночь, не просыпаясь?» и т. п. Однако, если быть откровенными, молодых родителей волнуют совсем не эти вопросы. Чаще всего мам (а в некоторой степени и пап) заботит другой вопрос: как выспаться ночью самим. и среди вороха информации на данную тему практически никто не упоминает о том, что ваш ребёнок не имеет никаких проблем со сном и спит так же, как с давних времён спят все дети в мире. а подобные вопросы проистекают из непонимания очевидного: потребности детей отличаются от потребностей взрослых.

Мы уже говорили о том, что среди млекопитающих только человеческий детёныш рождается «глубоко недоношенным», то есть на более ранней стадии развития. Размер мозга малыша при рождении составляет лишь четверть

размера мозга взрослого человека. Это обусловлено необходимостью физиологии: голова ребёнка должна быть такого размера, чтобы естественным путём пройти через тазовое кольцо матери. При этом малыш должен обладать минимальным физиологическим и психическим базисом для того, чтобы существовать снаружи, у мамы на руках. Именно на теле матери созревают все системы его организма. Мозг малыша продолжает расти и развиваться благодаря частым прикладываниям к груди. Тактильная стимуляция и грудное молоко способствуют развитию нейронных связей в мозге (весомый аргумент в пользу естественного вскармливания). Малыш растёт, и количество прикладываний к груди *естественным* образом уменьшается. в это же время постепенно продолжительность его сна развивается до продолжительности сна взрослого. Поэтому прерывистый сон (и днём, и ночью) совершенно нормален для новорожденного, а совместный сон с мамой ночью удовлетворяет все потребности малыша на разных уровнях.

Как мы рассказывали в предыдущей главе, в XX веке в СССР (и многих европейских странах) педиатры выступали как против совместного сна с ребёнком, так и против ночных кормлений (мама тяжело работала днём для поднятия экономики страны и ночью должна была отдыхать). Однако обратимся для начала к простейшей физиологии и анатомии: что будет, если забрать малыша у матери? в разделе про роды мы упоминали о том, что в природе мать не получает дитя сразу после родов только в том случае, если женщина или ребёнок не выжили после

родов. Тот же механизм включается и здесь. Когда ребёнок не чувствует маму рядом (её сердцебиение, запах, голос), на инстинктивном уровне он делает вывод, что мамы больше нет и выживать придётся самостоятельно. Так, природой предусмотрен механизм максимальной экономии энергии у малыша: становятся нестабильными температура тела, сердцебиение, дыхание, сильно замедляются рост и развитие всех систем организма. в физическом плане ребёнок способен существовать какое-то время без мамы, но при этом он испытывает отчаяние и сильный стресс. Подобный «режим энергосбережения» младенца является одной из самых частых причин СВДС (синдрома внезапной детской смерти), так как погружает малыша в глубокий сон, несвойственный новорожденным.

СВДС (синдром внезапной детской смерти, «смерть в кроватке») – неожиданная беспричинная смерть ребенка в возрасте от недели до года. Происхождение синдрома до конца не исследовано, но большинство медиков считают его результатом апноэ (остановки дыхания) и нарушения сердечного ритма. По данным ВОЗ, СВДС входит в тройку основных причин смерти детей в первый год жизни (наряду с врожденными аномалиями и перинатальными состояниями)<sup>17</sup>.

Интересно, что больше всего случаев СВДС зафиксировано в странах, где не принято спать вместе с детьми. Там, где родители регулярно спят с детьми (где меньший «налёт цивилизации»), статистика «смерти в кроватке»

---

<sup>17</sup> 17 Синдром внезапной смерти младенца (СВСМ). Столов А. М. Источник: <http://mama.ru>.

намного ниже. Самым опасным является сон родителей и маленьких детей в разных комнатах. Поскольку наиболее высокие зоны риска – это ночь или ранние утренние часы, совместный сон ночью избавляет ребёнка от излишнего стресса и обеспечивает ему спокойный ровный сон, во время которого происходит рост организма и «дозревание» всех его систем.

По статистике, вероятность СВДС у детей, которых кормят искусственными заменителями молока, намного выше, чем у грудничков. Дети на естественном вскармливании просыпаются ночью для кормления, вероятность их впадения в глубокий сон практически сведена к нулю. «Искусственников», напротив, кормят впрок: молочная смесь тяжела и усваивается намного хуже грудного молока. Многие малыши на смесях к 4–5 месяцам уже даже не просыпаются среди ночи, их сон длится до самого утра, и как бы привлекательно ни выглядело такое положение вещей для мамы, её непрерывный ночной сон обречён быть беспокойным и очень поверхностным. Интуитивно она начинает тревожиться за младенца, когда длительное время не получает от него сигналов. Кроме того, малышу достаточно сложно выйти из такого глубокого сна в случае угрозы удушья, даже если это требуется для собственного выживания.

Таким образом, кормление грудью и совместный сон тесно связаны между собой. Сон мамы вместе с малышом обеспечивает успешную лактацию, ночные кормления грудью являются залогом здоровья, роста и безопасности малыша во сне. Согласно исследованиям, если одну группу

малышей положить спать в одну кровать с мамой, вторую группу – в специальную приставную кроватку, примыкающую к родительской кровати, а третью – отдельно, то младенцев из третьей группы с высокой долей вероятности перестанут кормить грудью уже к четырём месяцам. Малышей, спящих в приставной кроватке, кормят дольше, чем отдельно спящих, но гораздо меньше тех, которые спят рядом с мамой в одной кровати. Это происходит из-за разницы в частоте прикладываний. Даже если отдельно спящие дети находятся на грудном вскармливании, они намного реже прикладываются к груди в течение ночи. Соответственно, уменьшается выделение «ночного гормона» пролактина, отвечающего за количество молока.

При совместном сне значительно облегчается и положение матери. Она может кормить лёжа, отдыхая в полусне. Многие мамы, чьи дети спят вместе с ними, со временем практически перестают просыпаться ночью. Ведь малыш, находясь рядом с грудью, учится самостоятельно прикладываться и снова засыпать после кормления. Маме же не нужно каждый раз вставать, кормить и затем относить малыша в его кроватку (высокий риск, что малыш без маминых объятий снова проснётся и забеспокоится). Так, мамы, спящие вместе со своими детьми, высыпаются гораздо лучше, хотя кормят больше.

Качественный отдых мамы обеспечивает хорошее самочувствие и радость от материнства. в крови повышается уровень окситоцина – «гормона любви», отвечающего за отделение молока, чтобы малыш мог высосать его из груди. Тандем пролактина и окситоцина обеспечи-

вает долгое кормление грудью, а значит, здоровый рост и иммунитет вашего крохи. У 98% женщин всегда достаточно молока, чтобы самостоятельно выкормить ребёнка. Но объём груди (количество молока, доступное ребёнку за одно прикладывание) у каждой матери разный. Так, у одной женщины может быть большой объём груди, и её малыш будет наедаться за один раз, а у другой объём груди может быть меньше, поэтому ребёнку нужно больше прикладываний. Отсюда возникает так называемая проблема «висения на груди», когда малыш часто просит грудь и долго сосёт. Именно так распространяются заблуждения мам о том, что ребёнку может не хватать молока или молоко недостаточно жирное. Напоминаем, что согласно медицинским исследованиям, лишь 2% женщин находятся в зоне риска реальной нехватки молока (чаще всего это связано с кризисными ситуациями стресса), а жировой состав молока при отсутствии признаков недоедания (например, плохой прибавке в весе) вообще некорректно подвергать сомнению, так как оно вырабатывается из крови женщины. Таким образом, это всё равно что ставить под сомнение качество вашей крови.

К сожалению, далеко не все педиатры сегодня помнят элементарную анатомию женской груди и часто советуют вводить докорм смесями. Тогда совместный сон (и днём, и в особенности ночью) может в существенной мере разрешить проблему «немолочной мамы». Ведь пропуск даже 1–2 кормлений ночью для некоторых мам означает, что их дети не получают достаточное для роста количество молока.

Важно заметить, что в природе матери несвойственно спать отдельно от своего новорожденного детёныша. Да и в сознании человека феномен раздельного сна возник достаточно недавно. Это случилось, когда на рынок пришла индустрия детских товаров и начала рекламировать детские кроватки как самое безопасное место для малыша. В советское время совместный сон матери и ребёнка критиковался как практика деревенская и старомодная. Люди из всех сил старались достать эти «достижения современной цивилизации». Неудивительно, что лактация в большинстве случаев затухала уже к 2–4 месяцам малыша. Однако современное возрождение интереса к естественному вскармливанию повлекло за собой распространение практики совместного сна заново (феномен «семейной кровати»). Но почему же в большинстве случаев сегодня совместный сон, несмотря на естественность этого процесса, считается небезопасным? Какие основные правила необходимо соблюдать при совместном сне с ребёнком?

В какой-то степени возникновению стереотипа о небезопасности совместного сна мамы и ребёнка (якобы мама может удушить или задавить малыша во сне) мы обязаны истории. В течение последних 500 лет многие нищие женщины Парижа, Брюсселя, Мюнхена и других городов признались на исповеди католическим священникам, что удушили своих младенцев во сне, чтобы хоть как-то контролировать размер семьи. Так была проведена целая кампания под предводительством священников, которые угрожали отлучением от церкви, штрафами

и тюремным заключением. в результате родителям запретили брать детей в свою кровать. Этот запрет эволюционировал, подстраивался под современную цивилизацию с её гиперактивным развитием принципа личной неприкосновенности и превратился в представление об опасности совместного сна для ребёнка.

В реальности же у мамы чрезвычайно обостряется сон рядом с малышом. Чуткость доходит до того, что многие женщины просыпаются за несколько мгновений до того, как ребёнок начинает шевелиться во сне. Для безопасности совместного сна достаточно знать и соблюдать несколько элементарных правил:

- ▶ Безопасность ребёнка в «семейной кровати» напрямую связана с тем, как его кормят. Мамы, кормящие смесью, склонны укладывать малыша повыше, слишком близко к подушке, что увеличивает риск удушья. Кроме того, такие мамы могут спать спиной к ребёнку и придавить его во сне. Мамы же, кормящие грудью, всегда спят лицом к малышу, заключая его в своеобразный оберегающий кокон из своих ног и рук. «Исследователи младенческого сна называют маму «архитектором сна» ребёнка. Она задаёт малышу здоровый и не слишком глубокий ритм сна, который постепенно меняется по направлению к ритмам взрослого сна»<sup>18</sup>. Совместный сон предполагает, что мама и малыш спят на одной поверхности (чем твёрже, тем лучше) достаточно близко для

того, чтобы касаться друг друга во сне. в этой ситуации головка ребёнка находится на уровне материнской груди, а не подушки.

- ▶ Категорически нельзя класть ребёнка в одну постель с курящим родителем. Вообще, курение любого из родственников, которые постоянно проживают с малышом, повышает риск СВДС. Именно поэтому так важно разобраться с вредными привычками перед зачатием не только будущей маме, но и как минимум её партнёру.
- ▶ Очевидно, нельзя класть малыша в родительскую постель, если кто-то из взрослых находится под влиянием веществ, притупляющих сознание (алкоголь, наркотики, сильнодействующие лекарственные препараты).
- ▶ Лучше укладывать младенца со стороны мамы так, чтобы мама оказывалась между ребёнком и папой. Чаще всего мужчины боятся задеть или придавить малыша во сне из-за меньшей чувствительности, чем материнская.

Совместный сон – один из важнейших тонких моментов установления связи и доверительных отношений между мамой и малышом.

---

<sup>18</sup> Виссингер Д., Вест Д., Питман Т. *Искусство грудного вскармливания* / под ред. Н. Гербеда-Вилсон. - М.: Эксмо, 2012. С. 255.

## Глава 17. Отказ от одноразовых подгузников

### Естественная гигиена малыша

Одноразовые подгузники сегодня являются, пожалуй, самым популярным детским товаром. Расходуя по 5–6 подгузников в день, современные родители вынуждены постоянно пополнять свои домашние запасы. Появление одноразового подгузника совершило революцию и полностью изменило уход за младенцем. Однако так ли позитивно было это изобретение? Почему пары, практикующие естественное родительство, сегодня отказываются от одноразовых подгузников или стараются использовать их по минимуму? Какие альтернативные решения существуют в области гигиены новорожденного?

#### ***В чём состоит вред одноразовых подгузников?***

##### 1. Уничтожение окружающей среды.

Именно уничтожение. Сегодня использование всего одноразового, в том числе и 5–6 одноразовых подгузников в день, уже нельзя назвать просто «загрязнением». в семьях, где есть маленькие дети, грязные памперсы составляют до 50% бытового мусора. Использование одноразовых подгузников всего лишь одним ребёнком приводит к выбросу в окружающую среду до 2 тонн (!) неразлагающихся отходов. а отходы от производящей такие подгузники промышленности огромны. Есть замечательная мудрая фраза: «С точки зрения планеты не существует такого понятия, как «выбросить мусор». Некуда». Если мы

говорим об осознанности и карме, именно эгоистичное уничтожение мира вокруг должно стать главной причиной отказа от использования одноразовых подгузников.

##### 2. Вредный состав.

Покупая очередную упаковку одноразовых подгузников, задумываетесь ли вы об их составе? Какие именно компоненты обеспечивают впитывание и удержание влаги внутри в течение 3–4 часов? Рассмотрим лишь некоторые компоненты.

- ▶ Мембрана. Изготавливается из пластика. Создаёт парниковый эффект для кожи. Способствует размножению анаэробных бактерий, в том числе и таких, которые выводятся с калом и после этого остаются в тёплой влажной среде. Развитие этих бактерий имеет накопительный эффект. в случае, если на коже малыша появляется ранка или царапина (даже совсем маленькая и незаметная), бактерии попадают прямоком в кровь.
- ▶ Диоксины (dioxins). Вещества, выделяющиеся в процессе придания подгузнику белоснежного вида. Одни из самых опасных ядов. Часто обнаруживаются в подгузниках в небольших количествах. Влияют на работу эндокринной системы. Считаются намного более опасными канцерогенами, чем ДДТ (инсектицид, применяемый против комаров, вредителей хлопка, соевых бобов, арахиса, нашествий саранчи. Запрещён для применения во многих странах из-за того, что способен накапливаться в организме животных, человека). Существуют данные исследо-

ваний о том, что диоксины и им подобные отходы отбеливания напрямую связаны с падением числа живых сперматозоидов в сперме мужчины, врождёнными уродствами, раком тестикул, простаты, груди, патологией развития половых органов.

- ▶ Кристаллический полиакрилат натрия (sodium polyacrylate crystals). Прозрачный гель-адсорбент, впитывающий жидкость. Токсичный полимер, часто вызывает аллергические реакции. Был удалён из состава женских гигиенических тампонов после того, как обнаружилось, что он приводит к синдрому токсического шока. Сведений о том, насколько это вещество безопасно при впитывании через кожу младенца в течение нескольких лет, не существует, так как подобных исследований не проводилось.
- ▶ Этилбензол, диметилбензол (xylene, ethylbenzene). Обнаруживаются в подгузниках при лабораторном исследовании. Обладают нейротоксичным действием, наносят вред респираторным органам и вредят эндокринной системе.
- ▶ Стирол (styrene). Канцероген. Токсичен для респираторных органов.
- ▶ ТВТ (трибутиллово). Нарушает выработку половых гормонов. Повреждает иммунитет, разрушая иммунные клетки, которые борются с бактериями. Ребёнок, на которого надевают 5 подгузников в день, получает количество ТВТ, в разы превышающее допустимую норму, установленную ВОЗ.

### 3. Парниковый эффект.

Длительное нахождение ребёнка в одноразовом подгузнике прямо влияет на здоровье его репродуктивных органов. в мае 2000 года были опубликованы результаты исследования, показывающие, что у носящих одноразовые подгузники мальчиков повышается температура мошонки; это может привести к угнетению и атрофированию физиологического механизма охлаждения яичек, который необходим для нормального сперматогенеза<sup>19</sup>.

Что касается девочек, бактерии, которые выделяются с калом и пребывают в тёплой влажной среде, могут легко попасть во влагалище и спровоцировать восходящую инфекцию мочеполовых путей. Инфицирование чаще всего происходит своей собственной кишечной палочкой. Именно поэтому все педиатры рекомендуют подмывать девочек спереди назад и ни в коем случае не наоборот. Однако, к сожалению, многие забывают о том, что часто кожа и слизистая половых органов малышки находятся в собственных фекалиях и моче в воздухонепроницаемой оболочке.

Кроме того, регулярное ношение одноразовых подгузников часто провоцирует опрелости, сыпь и дискомфортные ощущения у малышей. Многие женщины отмечают неприятные ощущения от использования гигиенических прокладок, особенно летом. Однако они вынуждены пользоваться этими средствами гигиены всего лишь несколько

---

<sup>19</sup> C-J Partsch, M Aukamp, W G Sippell Scrotal temperature is increased in disposable plastic lined nappies. Division of Paediatric Endocrinology, Department of Paediatrics, Christian-Albrechts-University of Kiel, Schwanenweg 20, D-24105 Kiel, Germany. Arch Dis Child 2000;83:364-368. Источник: <http://radetel.ru>.

дней в месяц. Что же испытывает ваш малыш, круглосуточно пребывающий в подобной среде? а если на улице 30–35 градусов тепла?

4. Отсутствие у малыша логической взаимосвязи мочеиспускания и ощущения дискомфорта.

В отличие от многоразовых подгузников или простых тканевых штанишек, в которых малыш ощущает изменение в ситуации «сухо-мокро», в впитывающих одноразовых подгузниках у него нет возможности отслеживать свои ощущения настолько явно. Таким образом, у ребёнка совершенно не вырабатывается простейшая логическая цепочка «ощутил дискомфорт – стал мокрым». Он не учится познавать своё тело и его реакции. Тем не менее важно помогать малышу вырабатывать умение «терпеть», так как это тренирует сфинктеры мочевого пузыря и ануса, что, в свою очередь, является лучшей профилактикой энуреза. в развитых европейских странах энурез является одной из самых распространённых проблем среди детей дошкольного и младшего школьного возраста.

5. Одноразовые подгузники – это исключительно удобство мамы, а не малыша.

Одноразовые подгузники – это, безусловно, продукт, направленный на родителей, но не на малыша. Ведь в магазин ходят взрослые, и деньги за памперсы платят тоже они. Отсюда вывод: необходимо сделать товар нужным родителям, в основном, конечно, мамам. Ведь самому малышу совсем не нужны подгузники. Младенцы комфортнее всего чувствуют себя без одежды вообще. Так они учатся познавать своё тело. Примерно с 2-х месяцев ребёнок начинает

активно двигаться, «находить» свои ручки и ножки, делает первые попытки осознавать свои тактильные ощущения. Несомненно, одежда этому только мешает.

*«К сожалению, сознательности у меня не хватило, чтобы не применять подгузники. Как и все, я рассматривала их как упрощение себе и ребёнку жизни, что оказалось большим заблуждением. к ним легко привыкаешь, но очень трудно отвыкать. в итоге мы отказались от них ближе к 2 годам. Сейчас я знаю, что со следующим ребёнком точно не буду применять подгузники, и никому не советую этого делать».*

*Варвара Кузнецова,  
производство и реализация одежды,  
мама Добрыни*

В наш век потребления родители малышей страдают манией накопительства. Для новорожденного скупают всё: одежду, игрушки, мебель, средства гигиены и т. д. Конечно, девочкам, игравшим в детстве в куклы и любившим наряжать своих игрушечных дочек, очень сложно, повзрослев и став мамами, пройти мимо огромного выбора одежды, игрушек, книжек в детских магазинах. Однако всё, что нужно вашему ребёнку, – это вы и ваши спокойствие и радость. в действительности детям необходимо очень мало одежды. Во-первых, они большую часть проводят дома. а дома лучше всего вообще пребывать голышом, для выхода же достаточно 2–3 сменных видов одежды. Во-вторых, дети очень быстро растут, особенно в первые годы жизни. Вещи служат им в лучшем случае несколько месяцев, а потом отправляются на антресоли забивать

физическое и энергетическое пространство наших домов. То же самое касается игрушек и других товаров, создаваемых якобы для детей.

Но для мам в быту одноразовые подгузники очень удобны. в итоге смена подгузников происходит тогда, когда необходимо маме, а не тогда, когда малыш сходил в туалет. То есть в приоритет ставится не режим ребёнка, его естественные потребности и попытка их удовлетворить, а «занятость» мамы. Чтобы побольше полениться, мамы готовы побольше платить. На это и рассчитывают производители одноразовых подгузников.

б. Большие финансовые затраты.

Учитывая, что подгузники новорожденным рекомендуют менять раз в 1–2 часа, а малышам постарше раз в 3–4 часа, в сутки у современной мамы уходит от 6 до 24 подгузников. в одной упаковке, как правило, около 60 подгузников. То есть в месяц необходимо от 3 до 14 упаковок. Одна упаковка стоит в среднем около 800–900 рублей. Теперь посчитайте, в какую сумму семье обойдётся регулярное использование подгузников для одного ребёнка в течение 1,5–2 лет. в этом возрасте обычно детей приучают к горшку; подгузников требуется уже меньше, но всё равно многие родители продолжают использовать для ребёнка подгузники до 3 лет и более. Получается, что одноразовые подгузники – это не только неэтично по отношению к окружающей среде и вредно для здоровья малыша, но и непомерно дорого. а главное, это совершенно неоправданно, потому что существуют более здоровые альтернативы для гигиены малыша.

***Преимущества многоразовых подгузников***

Наши бабушки и мамы в качестве подгузников использовали пелёнки или марлю, повязывая их ребёнку наподобие трусиков. Конечно, такая конструкция могла выдержать лишь 1–2 мочеиспускания. Её тут же приходилось менять, а вечером стирать ворох грязных пелёнок (обычно руками). Жителям коммунальных квартир приходилось ещё и проглаживать пелёнки по нескольку раз, так как соседи в «коммуналках» чаще всего попадались нездоровые, с вредными привычками. Однако сегодняшние многоразовые подгузники и различные системы естественного пеленания намного превзошли своих «предков» в комфорте для малыша и удобстве для мамы. Почему же стоит предпочесть многоразовые подгузники одноразовым?

1. Экологичность.

Многоразовые подгузники в большинстве своём производят из натуральных материалов. Комплекты из трусиков и вкладышей стираются в машинке и высыхают в течение нескольких часов, после чего снова готовы к использованию. Созданы для использования ребёнком от рождения до 3–4 лет и чаще всего переходят «по наследству» младшим детям. Таким образом, благодаря использованию экологичных материалов и возможности пользоваться ими не один год многоразовые подгузники избавляют нашу планету от тонн неразлагающихся отходов.

2. Натуральный состав.

Дышащие материалы позволяют малышам чувствовать себя комфортно в подгузнике летом и не создают

«парникового эффекта». Опрелости и дерматиты при использовании современных многоразовых подгузников встречаются намного реже, чем при использовании одноразовых.

### 3. Ребёнок учится познавать своё тело.

В отличие от одноразовых подгузников, в которых у малыша нет возможности даже понять, что периодически он писает, в многоразовых представлении ребёнка о процессе меняется. Многоразовые подгузники выдерживают несколько мочеиспусканий, сохраняя кожу малыша сухой. Однако вскоре вкладыш намокает достаточно для того, чтобы и ребёнок начал ощущать мокрые трусики. Периодически он чувствует дискомфорт, происходит мочеиспускание, малыш понимает, что в его трусиках что-то изменяется: было сухо, стало влажно и некомфортно. Нужно звать маму и менять ситуацию. Постепенно выстраивается чёткая причинно-следственная связь «дискомфорт -> мочеиспускание -> мокро -> зову маму -> сухо». Со временем, выработав чёткую логику процесса, малыш при ощущении дискомфорта уже будет понимать, что сейчас будет мокро, и постарается заранее предупредить маму об этом. а мама при определённой практике (высаживание) научится распознавать такие сигналы и сможет предотвращать намокание трусиков, высаживая ребёнка над тазиком. После того, как малыш сходил в туалет, можно возвращать его обратно в сухой подгузник. Так у крохи выработается новая логическая цепочка «дискомфорт -> зову маму -> мочеиспускание -> сухо». Контроль мочеиспускания малыша постепенно переходит

от мамы к нему самому. Безусловно, приучать ребёнка обращать внимание на зов собственного тела очень позитивно в плане его психического развития, а также установления тесного контакта и взаимопонимания с мамой.

Кроме того, малыши, разобравшиеся в определённой степени с позывами и реакциями своего тела, намного раньше приучаются обходиться вовсе без подгузников и оставаться сухими как днём, так и ночью. Подобная ситуация минимизирует риски энуреза. Самое главное – ребёнок понимает, что своим организмом можно управлять, регулировать некоторые процессы.

4. Обеспечивают широкое пеленание, что часто помогает улучшению ситуации при дисплазии тазобедренных суставов у новорожденного.

### 5. Экономия бюджета.

В зависимости от налаживания практики высаживания мамам требуется от 6–8 до 1–2 комплектов многоразовых подгузников. Минимальный комплект – сам подгузник и два вкладыша – обойдётся в среднем от 600 до 900 рублей (как одна пачка одноразовых подгузников). Учитывая, что таких подгузников хватает на весь период роста малыша, а также их можно передавать и младшим детям, затраты получаются несравнимо меньшими.

6. Мама больше мотивирована помочь малышу оставаться сухим.

Многоразовые подгузники хоть и впитывают достаточно влаги, но, как и пелёнки, их нужно регулярно стирать. Именно поэтому у мамы совсем не возникает желания оставить в них малыша до 3-х лет днём и до 5-ти

ночью (что часто бывает при использовании одноразовых подгузников).

Почему всё же не стоит круглосуточно держать ребёнка в подгузниках (ни в одноразовых, ни в многоразовых)? Как помочь малышу контролировать свои «походы в туалет»? Поговорим о естественной гигиене младенцев.

**Что такое высаживание, или естественная гигиена малыша?**

У маленького ребёнка совсем немного желаний, и плач служит индикатором каждого из них. По истечении нескольких месяцев после родов, когда мама свыкается со своей новой ролью и проводит с малышом много времени, она начинает различать нюансы плача. Как плачет голодный малыш; как плачет уставший малыш; совсем особенный плач, который мама не перепутает ни с каким другим, это плач от боли или страдания (болит животик, малыш поцарапался, испугался и т. п.). На самом деле с первых дней жизни ребёнок учится невербально сообщать маме о том, что с ним происходит, что он чувствует. Однако, подавая такие сигналы (плач, крик, стоны), сам малыш в момент дискомфорта не понимает, отчего именно он испытывает этот дискомфорт. Младенец может хотеть:

- ▶ есть или сосать (в случае с грудничками это подразумевает одно и то же действие, у детей на искусственном питании разделяется на два отдельных действия);
- ▶ в туалет;
- ▶ ему может быть жарко или холодно (у малышей ещё не развит механизм терморегуляции, они могут быстро перегреваться или переохладиться);

- ▶ близости и общения с мамой (на ручки).

Реагируя на беспокойство ребёнка определённой последовательностью действий (предлагаем грудь, предлагаем сходить в туалет, проверяем температурный режим, уделяем внимание телесному контакту, играм и разговорам), вы сможете понять, отчего именно он плачет. Сейчас мы говорим о стандартной ситуации, когда ребёнок здоров, его не беспокоит животик, режущиеся зубки и т. п. Таким образом можно легко научиться высаживать малыша и давать ему возможность сходить в туалет. Тогда ему не придётся дожидаться, пока мочевой пузырь или толстая кишка будут наполнены до предела и вызовут сильный дискомфорт, терпеть который малыш уже не сможет. Психолог Екатерина Блюхтерова поясняет следующее: «Ребёнок рождается с незрелой нервной системой. Иннервация не завершена, и новое нервное волокно будет расти ещё до 8-ми лет, но активнее всего этот процесс идёт на первом году жизни. Нервное волокно растёт непокрытым миелиновым слоем (это как провод без изоляции). Поэтому сигналы рассеяны, не локальны, что очень затрудняет понимание процессов в теле. Это означает, что для младенца, где бы он ни испытывал дискомфорт/боль/напряжение и прочее – оно ВЕЗДЕ! Поэтому для малыша «всё – проблема», и многие процессы ребёнка расстраивают и создают дискомфорт. Это биологический и медицинский факт, это вам расскажет любой неонатолог. Младенец нуждается в донашивании и активных тактильных стимуляциях, не для ускорения (!), а для своевременного созревания нервной системы. Высаживания помогают ребёнку осознать, в какой части тела сейчас дискомфорт и куда направить усилия для его преодоления»<sup>20</sup>.

---

20 Публикация Екатерины Блюхтеровой в сети Интернет.

Безусловно, «поймать» все походы малыша в туалет не должно быть самоцелью. Цель – это единственно **наладить контакт с малышом и научить его прислушиваться к сигналам собственного тела**. По мере выработки логической цепочки «дискомфорт -> зову маму -> действие (мочеиспускание или дефекация) -> комфорт» ребёнок будет всё лучше понимать и учиться контролировать собственные нужды. Всё чаще у вас будет получаться заметить знак от крохи и помочь ему сходить в туалет. Здесь речь не идёт, например, о раннем приучении к горшку или экономии на подгузниках. Это оказывается лишь приятным преимуществом практики естественной гигиены. Также высаживание – это ни в коем случае не выработка условного рефлекса у малыша писать или какать в ответ на действия мамы. Наоборот, это реакция мамы на нужды маленького человечка, который ещё не научился выражать свои потребности словами.

Какие преимущества имеет практика высаживания?

1. Установление тесного контакта и взаимопонимания между мамой и малышом.

«Высаживание даёт наибольший эффект обратной связи «от ребёнка к матери»... При налаживании грудного вскармливания не нужна такая сильная внутренняя чуткость и настройка: потребность поесть – сильнее, и о ней малыш сообщает настоятельнее, а чтобы заметить почти невидимые знаки того, что нужно посадить ребёнка, уже весь организм должен быть настроен на детские биоритмы, это включает в подсознании

гораздо больше «механизмов слежения»<sup>21</sup>. Когда малыш получает обратную связь от мамы, он учится отслеживать само ощущение наполненности мочевого пузыря или толстой кишки. Такие дети намного легче привыкают ходить на горшок и практически не страдают энурезом (мы, конечно, не исключаем влияния других психологических и физиологических факторов: стресс, период болезни и т. п.). Дети же, которые не получают обратной связи от мамы в ответ на демонстрацию необходимости сходить в туалет, привыкают не обращать внимания на подобные ощущения. Впоследствии этим малышам намного сложнее объяснить, зачем справлять свои нужды в горшок, а также научить их слушать собственное тело. Риск энуреза в таких случаях существенно повышается.

2. Улучшение здоровья малыша.

При рождении ЖКТ малыша ещё совсем не развит. Все девять месяцев он получал через пуповину уже переваренные и расщеплённые на необходимые элементы продукты. Теперь же он начинает питаться самостоятельно, происходит запуск пищеварения. Однако процесс этот постепенный, и его становление часто причиняет малышу беспокойство (газики, колики). Высаживание налаживает перистальтику кишечника, особая поза помогает малышу избавиться от газов, обеспечивает массаж внутренних органов, значительно снижает риск возникновения колик.

---

<sup>21</sup> Табакова Н. Д. Младенец без подгузников. Учебное пособие по естественному родительству и естественной гигиене. – М.: Столица, 2016. С. 23.

### 3. Развитие интеллекта малыша.

Определённый порядок возникновения у ребёнка различных ощущений (дискомфорт, сменяющийся комфортом) и действий мамы при этом помогает малышу научиться рано выстраивать причинно-следственные связи, объяснять происходящее, просить о помощи.

### 4. Комфортные ощущения ребёнка.

Практика высаживания предполагает, что ребёнок в основном находится без подгузников или штанишек. В этом случае, во-первых, он сразу почувствует последствия своего «похода в туалет» и в следующий раз постарается избежать этих ощущений. Во-вторых, маме намного проще высаживать малыша, так как не нужно каждый раз снимать-надевать подгузник или штанишки. Таким «голопопам» вода и постоянные воздушные ванны обеспечивают максимальный комфорт, отсутствие опрелостей, сыпи и других проблем, с которыми очень часто сталкиваются их сверстники.

### 5. Малыш учится познавать своё тело.

Привычка «голопопить» позволяет малышам изучить собственное тело, ведь подгузник не даёт подобной возможности. Мальчики и девочки начинают понимать, какие у них есть половые органы, а главное, привыкать к ним. Это помогает избежать чрезмерного интереса к половым органам (особенно у мальчиков, ведь в подгузнике они постоянно ощущают и видят гладкую промежность) в более позднем возрасте, когда начинается приучение к горшку. Очень часто мамы малышей в подгузниках сталкиваются с необходимостью отучать ребёнка постоянно трогать половые органы. Такие малыши

не привыкли к тому, что находится у них ниже пояса, поэтому, естественно, это будет вызывать у них повышенный интерес.

**Важно помнить:** безусловно, практика высаживания требует наладить определённый быт для того, чтобы минимизировать последствия проколов. Эти правила разные для каждого возраста и этапа развития малыша (период новорожденности, постепенное начало передвижения, навыки ходьбы), но их очень легко найти в специальной литературе и начать применять. И, конечно, высаживание не исключает использования подгузников. Бывают ситуации, когда подгузник (одноразовый или многоразовый) объективно необходим (на прогулке в холодное время года, во время путешествия на самолёте, в гостях и т. п.). Смысл в том, чтобы по возможности как можно чаще оставлять малыша без подгузника и помогать ему справлять естественные нужды.

#### **Техника высаживания**

- ▶ Начинать высаживания можно от рождения до 1,5 лет (далее обычно начинается приучение к горшку).
- ▶ Позы для высаживания:
  - Стоя прижимаем малыша спиной к себе, ножки приводим к животу, колени находятся выше попы, держим малыша над тазиком, раковиной, пелёнкой и т. п.
  - Высаживать можно с грудью (особенно актуально для ночных высаживаний). Малыш сосёт грудь в позиции «колыбелька» (голова на сгибе руки мамы), сгибаем ножки, колени к животу, держим над тазиком. Малыши ещё не умеют

сознательно расслаблять сфинктеры; получая грудь, они успокаиваются и расслабляются всем телом. Соответственно, тут же получается при необходимости опорожнить мочевой пузырь или кишечник. Именно поэтому новорожденные «ходят в туалет» чаще всего во время или сразу после кормления.

- Более подробное описание позиций и сигналов малыша о необходимости сходить в туалет вы легко можете найти в специализированной литературе или в сети Интернет.
- Высаживание – это процесс, контролируемый малышом, а не мамой. Поэтому происходит не по требованию мамы, а согласно реальным потребностям ребёнка. Высаживая малыша, мама лишь предлагает ему «сходить в туалет». Поэтому держать ребёнка над тазиком долго не следует: 1–2 минуты в дневное время и 3–4 минуты ночью. Если малыш хочет в туалет, этого времени обычно достаточно для запуска процесса. Не следует держать малыша долго, иначе он начнёт перенапрягать мышцы животика для того, чтобы пописать или покакать, что уже не является естественным процессом.
- Обязательно должен сохраняться телесный контакт малыша со взрослым. Если ребёнок уже большой и самостоятельно может сидеть на горшке, нужно держать его за руку. Нельзя посадить малыша на горшок, если он ещё не умеет самостоятельно вставать с него, и уйти.

Высаживание – это вовсе не новомодное изобретение современных родителей. Это методика, которой пользовались наши предки, ведь раньше не было подгузников. Дети с рождения бегали без штанишек и трусиков. Они просто были неудобны, когда необходимо помочь малышу справиться нужду. На многих картинах прошлого даже мальчики изображены в длинных рубахах. На Руси чаще всего малыши носили рубахи матери или отца, защищавшие их от холода, тогда как промежность оставалась открытой. Нам, современным людям, привыкшим к «достижениям цивилизации», на благо и здоровье наших детей надлежит помнить о том, что подгузники (особенно одноразовые) предназначены в первую очередь для подстраховки в сложных ситуациях, но не для регулярного ношения.

*«Я пробовала и высаживать, и использовать хлопковые подгузники, и пелёнки, и одноразовые подгузники. с хлопковыми много мороки, их надо стирать, но они гораздо лучше одноразовых, так как позволяют коже дышать. Одноразовые подгузники очень удобно использовать, но они закрывают почти треть кожного покрова малыша, в них душно, жарко, влажно (какими бы они ни были супервпитывающими, влажность всё равно есть), нежная кожа покрывается раздражением. Особенно опасен этот «парниковый эффект» для мальчиков, так как может вызывать проблемы с половыми функциями в будущем. Удобство тут только для мамы; для ребёнка это вредно, не говоря о загрязнении окружающей среды, вызываемом тоннами использованных подгузников. Чтобы избежать всех этих морок с подгузниками,*

*лучше помучиться немного в самом начале и приучить ребёнка к высаживанию! Есть замечательная книга на эту тему – Ингрид Бауэр “Жизнь без подгузников”».*

*Наталья Ходырева, программист,  
мама Анны*

*«В роддоме, конечно, пользовались мы подгузниками регулярно. Но по приезду домой классические непромокаемые подгузники были заменены на домашние тканевые. После прочтения книги Ингрид Бауэр «Жизнь без подгузников» стали практиковать метод высаживания. Так как старших детей двое, нагрузка немалая, высаживание было время от времени, а на ночь всё же пользовались непромокаемыми подгузниками. Но вода камень точит, и в 9 месяцев 7–8 раз из 16-ти мы ходили на горшок. в год ребёнок осознанно на него просился, а в год и 4 месяца ходил на улицу без подгузника и писал под деревья. Сейчас нам год и 7 месяцев, погода очень холодная, но ребёнок спокойно гуляет на улице 1,5 часа, а по приходу домой быстренько бежит на горшок».*

*Юлия Скрынникова, педагог,  
мама Елизаветы, Данилы и Святослава*

## Глава 18. О ношении на руках и слингах

*Статья Натальи Кряжевских, преподавателя йоги, консультанта по грудному вскармливанию, слингоконсультанта, специально для книги «Осознанная беременность и естественное родительство».*

*Нося ребёнка, мы не приучаем его к рукам, а постепенно отучаем от ставшей за девять месяцев привычной непосредственной близости мамы.*

В главе о грудном вскармливании уже упоминалось, что новорожденный полностью зависим и нуждается в удовлетворении нескольких базовых потребностей. Они обусловлены физиологическими особенностями младенца. в частности, у него сильно развита чувствительность кожи. При этом кожа активно стимулируется при кормлении грудью, совместном сне и ношении на руках.

Действительно, на руках матери ребёнок быстро успокаивается. Именно для того, чтобы малыш почувствовал безопасность этого мира, избавился от стресса родов и впервые приложился к груди матери, очень важно создание так называемого контакта «кожа к коже». Для этого необходимо в первые часы после родов положить новорожденного на оголённую кожу матери. Удивительный эффект этого контакта объясняется тем, что ребёнок, лежа на животе или груди мамы, ощущает её тепло, запах и слышит сердцебиение, к которому привык за девять месяцев в утробе.

Углубляясь в эту тему дальше, для выхаживания недоношенных и/или маловесных детей врачи предложили «метод кенгуру», когда ребёнок почти круглосуточно контактирует с мамой «кожа к коже». в таком случае мать является биологическим стимулятором ребёнка к жизни – помимо всего прочего, ритмичное поднимание и опускание материнской груди при дыхании побуждает малыша к дыханию.

Подумать только, всего-навсего физическая близость матери и ребёнка (даже подросткового) способна помочь при отказе малыша от груди, переводе с искусственного на грудное вскармливание и для возврата лактации. На этом факте основан «метод гнезда», при котором ребёнок находится постоянно только с матерью (на руках, в слинге). Это как бы «обнуляет» текущую ситуацию и возвращает пару мать-дитя к состоянию «сразу после родов», что помогает наладить первоначальные инстинктивные процессы и решить вышеперечисленные задачи.

Кроме того, всё новые и новые современные научные исследования лишь переоткрывают простые природные истины и подтверждают важность физического контакта матери и малыша для полноценного развития его нервной, эндокринной и иммунной систем.

В одной из научных работ было выявлено, что дети, которых носили на руках не только в ответ на плач, но и дополнительно 2 часа в день, плакали в 2 раза меньше. Таким образом, был сформулирован термин «опережающее ношение», определяющий, что дополнительное нахождение ребёнка на руках

удовлетворяет потребности малыша с запасом и уменьшает его беспокойство в дальнейшем.

Для ношения детей на руках наиболее подходящими считаются следующие позы. Вертикальная (тело малыша располагают симметрично вертикально) включает следующие варианты: с рождения – «живот к животу» и на полубедре; с 3–4 месяцев – на бедре. Одной рукой родитель придерживает верх спинки и прижимает его к своей груди, а второй поддерживает бедра (ребёнок не сидит!) так, чтобы колени были выше таза, разведены и приведены к животу («поза лягушонка»). в таком положении таз оказывается просаженом, копчик подвёрнут, а спинка расслаблена и скруглена.

Горизонтальную позу («колыбельку») часто используют с рождения, так как в ней удобно кормить грудью. Тело ребёнка располагают полубоком на предплечье родителя так, чтобы шея оказалась в сгибе локтя и по диагонали (верхняя точка – голова, нижняя – таз). При этом важно следить, чтобы дыхание ребёнка не затруднялось – голова должна быть немного откинута назад, а между подбородком и грудью малыша могли поместиться 1–2 пальца. Коленки в этом положении тоже согнуты и находятся выше таза.

Перечисленные позы комфортны и физиологичны для ребёнка. Их можно использовать как во время бодрствования малыша, так и во время сна. Однако противовесом неоспоримой пользы ношения детей является физическая нагрузка на руки, особенно когда малыш подрастает. в этом случае ощутимую помощь может оказать физиологическая переноска

(слинг), представляющая собой кусок ткани, который фиксирует позу ребёнка на руках, но руки при этом освобождает.

Тема слингов становится с каждым годом всё более популярной, однако это не новомодная придумка, а возврат к нашим корням. В истории практически всех культур выявлено наличие разнообразных вариантов переносок для детей. Это и понятно: в семьях было много детей, а родителям нужны были свободные руки, так как приходилось трудиться, обеспечивая своё существование. Ношение детей на себе в ткани было развито и в нашей стране. На это указывает, в частности, выражение «принести ребёнка в подоле». Мать особым образом закрепляла нижний край подола на шее и в полученном «кармане» носила малыша.

Сейчас в зависимости от конструкции выделяют различные виды слингов: слинг с кольцами, слинг-шарф, май-слинг и слинг-рюкзак (или эрго-рюкзак). Кроме того, эти переноски различаются допустимым возрастом начала ношения, что обусловлено навыками ребёнка на определённом этапе развития, например, держит ли он голову или уже уверенно сидит. Также переноски различаются набором положений, в которых в них можно поместить малыша. По поводу особенностей слингов и овладения навыками намоток существует большой объём информации. Дополнительно разобраться в обсуждаемой теме поможет консультация слингоконсультанта и специальная литература.

*«Слинги – это очень и очень удобно! в слинге с кольцами удобно носить в положении «колыбелька» до 4 месяцев, в нём можно кормить в любом месте, малыши в нём спят и всё время находятся в тесном контакте с мамой. в обычном слинге в вертикальном положении удобно носить, когда малыши немного подрастёт. а когда научится сидеть и держать спинку, можно сажать в эрго-рюкзак (но не в «кенгурушку», так как положение ног должно быть, как у лягушечки, буквой М, когда колени чуть выше попки)».*

*Наталья Ходырева, программист,  
мама Анны*

*«На рождение малыша мне подарили слинг на кольцах из хлопчатобумажной ткани. Использовала его в основном дома, когда нужно было укачать ребенка спать. Слинг дома очень пригодился тем, что даже на папе ребёнок чувствовал себя так же хорошо и уютно, как и на маме».*

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада,  
мама Надежды*

## Глава 19. Что родители должны знать о прививках?

*На основе материалов вебинара «Вакцинация: осознанный выбор» неонатолога, педиатра Столова А. М.*

Вакцинация детей – одно из первых важнейших решений, которые предстоит принимать молодым родителям. Важно, чтобы ваша позиция относительно прививок была чётко и ясно сформирована уже до родов. Первое вакцинирование новорожденных в нашей медицинской системе обычно проводят в роддоме (вакцина против гепатита В, вакцина БЦЖ против туберкулёза). И, конечно, необходимо, чтобы позиция эта была результатом общего решения родителей. Именно поэтому так важно разобраться в механизме вакцинации, предлагаемой сегодня нашему обществу.

В данной главе не ставится задача навязать родителям какую-либо точку зрения на прививание детей. Мы лишь предлагаем на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), мировых исследований в области педиатрии, а также многолетнего опыта практикующих врачей-неонатологов и педиатров рассмотреть, как и против чего работают прививки, и помочь принять решение, которое будет верным именно для вас.

В России вакцинация детей проводится согласно национальному календарю прививок, утверждаемому Минздравом. Посмотрим определение этого документа на одном из ресурсов сети Интернет: «*Национальный календарь прививок – это система наиболее рационального применения вакцин, обеспечивающая развитие **напряжённого** иммунитета в самом **раннем (ранимом)** возрасте в максимально короткие сроки*»<sup>22</sup>. Уже в самой формулировке определения заложены неестественные процессы: зачем развивать форсированный напряжённый иммунитет, ещё и в самом уязвимом возрасте? Попробуем разобраться, отчего же именно и какими вакцинами показано прививать новорожденных детей в нашей стране. Для начала приведём общие **побочные эффекты всех вакцин**.

**Аллергия.** Любая вакцина есть сверхсложная химико-биологическая система, точного состава которой не знают даже сами производители. Некоторые компоненты вакцин: остатки клеток органов животных (например, почек хомяков и обезьян), клетки абортированных плодов человека (используются при выращивании вакцин от краснухи, ветряной оспы и гепатита А), клетки перевиваемых раковых линий, трансгенные дрожжевые клетки, куриный белок (как и все чужеродные белки, сильнейший аллерген), сыворотка крови собак, обезьян, овец, свиней, коров (отсюда само слово «вакцина» от лат. «vassa» – «корова»), гидролизированный желатин, сильнодействующие антибиотики (амфотерицин В, неомицин), сквален (канцерогенное вещество из акульего жира). в качестве инактиваторов, дезинфектантов,

---

<sup>22</sup> Специалисты о прививках. Источник: <http://www.yaprivit.ru>.

консервантов, сорбентов и адъювантов в вакцины добавляют множество синтетических химикатов, в том числе: формальдегид (нейротоксический и канцерогенный яд, который годится только для бальзамирования трупов), фенол (или карболовая кислота, которой в больницах обрабатывают унитазаы и дверные ручки), этилированная ртуть (или мертиолят, супертоксикант высшего класса опасности, в который входят боевые отравляющие вещества и сельскохозяйственные пестициды), 6-феноксизтанол (антифриз, сильнейший клеточный яд), гидроксид или фосфат алюминия (резко усиливающие токсическое действие ртути), смазочно-охлаждающая эмульсия, синтетические красители, детергенты (твин-80 и др.), органические растворители, боракс (которым раньше травили тараканов), глицерол, сульфитные и фосфатные буферные составляющие, полисорбат 80/20, β-пропиолактон и т. д. Кроме того, вакцины всегда загрязнены посторонними микроорганизмами. в них найдены: ракообразующий обезьяний вирус SV-40, пенистый обезьяний вирус, цитомегаловирус (ЦМВ), вирус птичьего рака, вирус куриного лейкоза, пестивирус, цыплячьи и бычьи вирусы, мутировавшие вирусы уток, собак и кроликов, нанобактерии, микоплазмы и даже простейшие одноклеточные (в частности, акантамёба, или «амёба, пожирающая мозг»<sup>23</sup>).

**Поствакцинальное заражение.** Если у вакцинируемого в момент введения инъекции по каким-либо причинам ослаблен иммунитет, а вводимая вакцина живая, может возникнуть само заболевание.

---

<sup>23</sup> Немного о составе вакцин. Источник: <https://azbyka.ru/zdorovie/forum>.

**Аутоиммунная реакция.** Нарушение защитных механизмов в организме человека, приводящее к тому, что против его собственных клеток и тканей начинают вырабатываться антитела (аутоантитела), которые рассматривают эти клетки и ткани как чужеродные и атакуют их. Вызывает аутоиммунные заболевания.

**Токсические компоненты.** Наиболее опасные среди них – ртуть и алюминий. Ртуть в виде органической соли (тимеросал, тиомерсал, мертиолят) играет роль консерванта. Алюминий в виде фосфата или гидроксида способствует выработке антител. Высокая токсичность этих веществ известна свыше 100 лет. Особенно большую тревогу вызывает их нейротоксичность – они способны поражать нервную систему<sup>24</sup>.

**Развитие аутизма.** Американский исследователь и профессор Д. Миллер пишет: «В 1950 г., когда национальный календарь прививок США содержал всего 4 прививки, аутизм развивался всего у одного ребенка из 10 000. По мере появления новых вакцин детям начали вводить всё увеличивающиеся дозы ртути. Те, кто был рожден в 1981 г., получили 135 мкг ртути, и регистрировался уже один случай аутизма на 2 600 детей. в 1996 г. дети получили с вакцинами в среднем 246 мкг ртути. Аутизм теперь регистрировался у одного из каждых 350 детей». Показательно, что мальчики в подобных случаях страдают в 4 раза чаще, поскольку мужской половой гормон тестостерон повышает нейротоксичность ртути, а женский половой гормон

---

<sup>24</sup> Токсические компоненты вакцин. Источник: <http://www.3rm.info>.

эстроген снижает её. а сколько ртути и алюминия с вакцинами получают наши дети? в каждой дозе вакцины от гепатита в содержится около 12,4 мкг ртути, а в каждой дозе вакцины АКДС – около 25 мкг. Значит, в течение первого полугодия жизни ребёнок с тремя дозами каждой из этих вакцин получит в общей сложности около 112 мкг ртути. Это при том, обратите внимание, что Исследовательским советом Национальной академии наук США предельно допустимая концентрация ртути была установлена в 0,1 мкг на 1 кг веса<sup>25</sup>.

Это возможные реакции человеческого организма, особенно ранимого детского организма, на вакцинацию. Однако самое опасное последствие, пожалуй, заключается в том, что в нашей стране практически **не ведётся статистика поствакцинальных осложнений**. Потому как в случае выявления поствакцинальных осложнений необходимо известить Роспотребнадзор, проверить определённую партию вакцины, в случае подтверждения её некачественности изъять её из оборота, найти детей, которые также были привиты этой вакциной, и установить, есть ли у них подобные осложнения. Конечно, это лишняя «головная боль» и ответственность людей на важных руководящих постах, что этим самым людям совершенно не нужно.

*«Наш первый отказ был сделан ещё в роддоме. Меня как только что родившую и находящуюся под действиями гормонов мать очень часто пытались убедить в моей глупости, неосведомлённости и безжалостности по отношению к моему ребёнку. Однако меня уже было не сломать. Я – женщина, прошедшая*

---

25 Там же.

*через трое родов – уже никого не боюсь. И так, были написаны первый и второй отказы. Нас таких было двое: я и ещё одна молодая женщина. После выписки, уже в поликлинике, также был прессинг. Но после посещения педиатра моим мужем, который носит погоны, все уговоры закончились.*

*В сравнении со старшими детьми, которые прививались в течение пяти лет, третий малыш за свои неполные два года болел лишь эпизодическими насморками».*

*Юлия Скрынникова, педагог,  
мама Елизаветы, Данилы и Святослава*

*«Я не делала своему сыну прививки. Моя мама насколько могла в то время, тоже пыталась уберечь меня от них: по крайней мере в школе манту мне не ставили, я всегда убегала домой. На вопросы других мам, почему я не делаю, я отвечаю, что не знаю, что вкалывают нашим детям, и вы не знаете; что после прививок доказаны случаи аутизма у детей, аллергии и смертности; что вирус мутирует и прививка не защитит вас от болезни через несколько лет. Да много причин, это неоднозначная тема».*

*Варвара Кузнецова,  
производство и реализация одежды,  
мама Добрыни*

Теперь детально рассмотрим сами болезни, от которых прививают детей в России, и вакцины, которыми их прививают.

**Гепатит В.** Является вирусной инфекцией, передающейся посредством контакта с кровью или другими жидкостями организма инфицированного человека. Может

вызывать серьёзные повреждения печени как в форме острой, так и хронической болезни.

Согласно информации на русифицированном интернет-сайте ВОЗ<sup>26</sup>, вакцина против гепатита В имеется с 1982 года. Её эффективность для предупреждения инфекции и развития хронической болезни, а также рака печени из-за гепатита В составляет 95%. Однако посмотрим, где распространён гепатит В, кто входит в группу риска заражения и стоит ли вакцинировать всех детей в России (около 1,7–2 млн младенцев в год) против этого заболевания.

Самая высокая распространённость гепатита В наблюдается в бедных, неблагополучных странах третьего мира – там, где существуют антисанитария, большая нехватка пищи, бедность, криминальная обстановка (торговля наркотиками). в этот список входят страны Африки (к югу от Сахары) и страны Восточной Азии, в которых хронически инфицированы до 10% взрослого населения. в странах Европы и Северной Америки инфицировано менее 1% людей. Таким образом, мировая практика вакцинации против гепатита В выстроена исключительно на показателях из бедных и неблагополучных районов земного шара, которые в 10 раз превышают показатели заражённости в более развитых странах.

Как же может новорожденный в условиях проживания в обычной российской семье (где соблюдается гигиена, придерживаются здорового питания, живут в отдельной квартире) быть подверженным риску заражения гепатитом В? **Заражение новорожденного** возможно

**только в родах** (через кровь), если **мать больна** гепатитом В! Иному риску заболеть дети не подвергаются. в течение беременности женщина несколько раз сдаёт кровь на гепатит В. Таким образом, дети здоровой женщины не входят в группу риска данного заболевания. Более того, не все дети, рождающиеся у инфицированных женщин, могут быть заражены вирусом гепатита В. По статистике, при наличии положительного hbs-антигена в крови женщины лишь в 10% случаев происходит передача инфекции от матери к ребёнку. Таким образом, стоит вопрос: почему бы не ввести практику сдачи анализов на гепатит В после родов, чтобы наверняка понять, заражена ли женщина? и в том ничтожном проценте случаев, когда заражение матери действительно имеет место, вакцинировать тогда и ребёнка. Но не вводить вакцину поголовно всем малышам через несколько часов после рождения.

Кроме того, согласно врачебной практике, если инфицированная женщина рождает ребёнка, вакцинация малыша проводится по ускоренной схеме. Вакцина вводится 3 раза (схема «1–10–21») – сразу после рождения, на 10-й день и 21-й (либо 3 вакцинации до возраста 2-х месяцев). Эта схема существенно отличается от стандартной схемы (3 прививки: через 12 часов после рождения, в 1 месяц и в 6 месяцев). Таким образом, в ускоренной вакцинации все 3 инъекции происходят за существенно более короткий период, чем в стандартном календаре прививок. То есть при стандартной схеме вакцинации в случае заражения гепатитом В в ребёнок может быть

---

<sup>26</sup> *Гепатит В. Источник: <http://www.who.int/mediacentre>.*

незащищён, что говорит о её неэффективности. Нужна ли эта вакцинация вашему ребёнку?

Кто же ещё, согласно ВОЗ, подвергается опасности заражения вирусом гепатита В, за исключением новорожденных в случае инфицирования матери?

- ▶ люди, которым часто требуется кровь и продукты крови, диализные пациенты, получатели трансплантации цельных органов;
- ▶ заключённые в тюрьмах;
- ▶ потребители инъекционных наркотиков;
- ▶ члены семей и сексуальные партнёры людей с хронической инфекцией гепатита В;
- ▶ люди с многочисленными сексуальными партнёрами;
- ▶ работники здравоохранения и другие люди, которые могут подвергаться воздействию крови и продуктов крови на работе;
- ▶ люди, совершающие поездки и не завершившие серию вакцинации против гепатита В, которым следует предоставлять вакцину до отправки в эндемичные районы.

Вероятность вхождения новорожденного в одну из этих групп весьма сомнительна. Скорее, именно матери нужно вести здоровый образ жизни для того, чтобы избежать попадания в группу риска инфицирования.

**БЦЖ (туберкулёз).** Туберкулёз – бактериальная инфекция, передающаяся воздушно-капельным и воздушно-пылевым путём. Воздушно-капельное (аэрозольное) инфицирование происходит в основном лишь при тесном

контакте с больным. Однако инфицированные частицы аэрозоля чаще всего задерживаются в верхних дыхательных путях и выводятся из организма, не заражая реципиента. Туберкулёз является исключительно лёгочной болезнью, то есть развиться может только в лёгких, куда добраться бактерии (палочке Коха) не так-то просто.

Основной процент заражения туберкулёзом приходится на передачу воздушно-пылевым путём. Это означает, что микрочастицы аэрозоля (исходящие от больного), попадая, например, на землю, высыхают и вместе с пылью поднимаются в воздух. Вдыхая эту пыль, здоровый человек может заразиться туберкулёзом, так как мелким частицам намного легче проникнуть в лёгкие. Именно поэтому туберкулёз так распространён, например, в местах лишения свободы. Если появляется один больной, другие заключённые, постоянно пребывая в одном месте с ним, с пылью в воздухе вдыхают и бактерию. Развитию и прогрессированию болезни способствуют антисанитарные условия и плохое питание в подобных местах.

Как же развивается туберкулёз в организме человека? Когда чужеродная бактерия попадает в организм, её обволакивают клетки иммунной системы (фагоциты) с целью ограничить очаг инфекции. Во многих случаях с другими инфекциями фагоциты уничтожают данную бактерию. Однако в случае с туберкулёзом фагоцит обволакивает бактерию, но уничтожить её не может. Бактерия начинает активно размножаться, затем уничтожает сдерживающий её фагоцит и выходит во внешнюю среду. Для предотвращения подобной ситуации иммунный ответ организма

происходит следующим образом. Фагоцит, понимая, что уничтожить бактерию не может, сигнализирует об этом другим иммунным клеткам (Т-хелперам). Они подплывают к фагоциту и впрыскивают внутрь определённую субстанцию (активация фагоцитов). Эта субстанция меняет свойства фагоцита, и он обретает способность уничтожить бактерию. Многие из таких фагоцитов трансформируются и обретают свойство эпителиальных клеток (которыми выстланы наши слизистые). Они выстраивают плотное кольцо вокруг заражённых фагоцитов. в рамках этого кольца происходит полное уничтожение любых клеток (как чужеродных, так и своих собственных, иммунных). Далее на месте уничтожения происходит кальцификация – образуется так называемый очаг Гона. Таким образом организм справляется с инфекцией туберкулёза (самоизлечение). Доктор Гон в 1912 году выявил, что до 97% умерших по каким-либо причинам людей (не от туберкулёза) имели в лёгких эти кальцифицированные очаги. То есть в начале XX века, когда не были изобретены антибиотики, до 97% случаев заражения туберкулёзом заканчивались самоизлечением.

В случаях же, когда у кольца фагоцитов не получается ограничить очаг, происходит распространение инфекции. Однако развитие болезни происходит не за счёт того, что чужеродные бактерии повреждают лёгкие, а потому, что выделяется тот самый фактор, который уничтожает все виды бактерий – и чужие, и свои. При отсутствии ограничения этого процесса плотным кольцом трансформированных фагоцитов от выделяющегося фактора начинает

разрушаться сама лёгочная ткань. То есть сама иммунная система начинает разрушительный процесс. Он и приводит к тем печальным последствиям, которых боятся все родители. Таким образом, мы видим, что антитела, вводимые с вакциной, никак не участвуют во всем этом процессе.

Самая печальная статистика накоплена в те времена, когда не существовало антибиотиков и развитие болезни невозможно было остановить. Сегодня же при наличии антибиотиков и, главное, своевременном выявлении туберкулёза (даже в тех редких случаях, когда сам организм не справляется с инфекцией и начинает саморазрушаться) излечим. а последствия от антибиотиков (учитывая низкую вероятность заболевания) намного меньше, чем возможные последствия поствакцинальных осложнений (когда штамм инфекции вводят даже тому большинству детей, которые никогда в жизни не столкнулись бы с этой инфекцией). Разобравшись с механизмом развития туберкулёза, мы можем сделать вывод, что вакцинация от туберкулёза (простое введение антител) неэффективна при проникновении бактерии в организм. Справиться с туберкулёзом может единственно наш собственный крепкий иммунитет.

Почему же в наши дни, когда изобретено большое количество антибиотиков и медицина шагнула далеко вперёд, всем людям с рождения принято вводить вакцину БЦЖ (противотуберкулёзную), если уничтожить саму бактерию туберкулёза эти антитела не в состоянии? Дело в том, что БЦЖ изобрели в 1921 году, а нобелевские премии по иммунологии за открытие механизма действия антител (то есть самого механизма вакцинации) были вручены

лишь в 70–80-е годы XX века. То есть до этого момента при введении БЦЖ-вакцины никто даже понятия не имел о том, что она не может уничтожать микробактерии туберкулёза. в результате во многих странах постепенно начали выводить эти вакцины из применения. Сегодня в Европе, США, Израиле и многих других странах БЦЖ-вакцинацию новорожденных не проводят, хотя бактерии туберкулёза распространены и в этих странах. Более того, после того, как в Японии перестали вакцинировать младенцев от туберкулёза, сама страна с 17-го места в мире по детской смертности резко переместилась на последнее место.

Что касается позиции ВОЗ касательно БЦЖ вакцинации, на официальном сайте мы можем прочесть следующее: «Единственная существующая вакцина против туберкулёза (ТБ), Бацилла Кальметта-Герена (БЦЖ), созданная в 1921 году, имеет неустойчивую защитную эффективность. ВОЗ рекомендует вакцинировать неинфицированных ВИЧ детей БЦЖ, так как она обеспечивает защиту от тяжёлых **внелёгочных форм** детского ТБ (1). Однако **БЦЖ не обеспечивает надёжной защиты от лёгочного ТБ**, на который приходится **основное бремя** болезни в мире»<sup>27</sup>. Таким образом, даже ВОЗ прямо говорит о том, что БЦЖ не защищает от лёгочного туберкулёза, формы которого и составляют основную болезнь.

Что же такое внелёгочный туберкулёз, от которого вакцина БЦЖ якобы защищает? Как мы уже говорили, туберкулёз является исключительно внутрилёгочной

---

<sup>27</sup> Вопросы и ответы о противотуберкулезных вакцинах.  
Источник: <http://www.who.int/tb>.

инфекцией. Внелёгочные формы болезни – это всегда **вторичный** туберкулёз. Откуда он берётся? Дело в том, что при вакцинации ребёнку вводится ослабленный штамм живой бактерии туберкулёза. Штамм вводится естественным путём инфицирования – не через дыхательные пути, а через кровь – и с кровью разносится по всему организму. Живая бактерия туберкулёза может осесть в любой части организма и сформировать первичный очаг. Этот очаг, разваливаясь, распространяется и вызывает вторичный внелёгочный туберкулёз, например, туберкулёз ЦНС и мозговых оболочек, органов пищеварительной системы, костей и суставов и т. д. Следовательно, внелёгочная форма туберкулёза – это практически всегда (за исключением развития туберкулёза кишечника при употреблении сырого молока заражённой коровы) поствакцинальное осложнение при ослабленном иммунитете. То есть абсурд ситуации заключается в том, что БЦЖ-вакцина защищает организм от последствий введения самой же БЦЖ-вакцины!

*Реакция Манту* – «диагностика» туберкулёза, когда под кожу вводится туберкулин (вытяжка из туберкулёзной бактерии). Поскольку в результате БЦЖ-вакцинации в лимфоузлах формируются так называемые «сторожевые клетки», в месте введения туберкулина в течение нескольких дней образуется аллергическая реакция. Если реакция достигает не более 10 мм в размере, считается, что сторожевые клетки есть и ребёнок защищён. Однако если реакция Манту больше 10 мм, возникает подозрение, что подобная избыточная аллергическая реакция может

говорить о наличии лёгочного туберкулёза. в этом случае проводится повторное введение туберкулина. При повторной избыточной реакции ребёнка направляют на рентген. Если с помощью рентгена удаётся обнаружить заболевание, начинается лечение. Если же на рентгеновских снимках не находят признаков лёгочного туберкулёза, то чаще всего всё равно назначают курс лечения, так как первичный контакт с туберкулёзом может не всегда идентифицироваться с помощью рентгена. Но был ли там туберкулёз на самом деле, никогда нельзя сказать наверняка. Избыточная аллергическая реакция может быть вызвана как туберкулином, так и консервантом, который входит в состав Манту. Кроме того, ребёнок может быть аллергиком, и любое инородное вещество может вызывать в его организме избыточную реакцию. Таким образом, достоверность выявленной благодаря реакции Манту информации составляет лишь 50%. То есть при увеличенном размере реакции врачи с уверенностью не могут говорить о наличии туберкулёза у ребёнка, а при «нормальной» реакции Манту – о его отсутствии.

Какие в таком случае существуют альтернативы реакции Манту для ранней диагностики туберкулёза?

- ▶ Диаскинтест – внутрикожная инъекция небольшого количества специального раствора, который содержит белки, характерные только для возбудителей туберкулёза. По сравнению с Манту его достоверность намного выше и равняется 97%.

Если же вы не хотите делать своему ребёнку никаких инъекций (чтобы избежать побочных эффектов, проявля-

ния аллергии), существуют два следующих теста, проводимых посредством забора крови из вены:

- ▶ квантифероновый тест;
- ▶ T-SPOT.TB

Достоверность и объективность этих тестов равняются практически 100%. Зачем нужно делать эти тесты? Во-первых, в случае необходимости (наличие вероятности заражения туберкулёзом) они несут информацию для родителей. Во-вторых, сегодня при отказе от пробы Манту, проводимой в детских общеобразовательных учреждениях (ясли, детские сады, школы), обычно требуют справку от фтизиатра (специалист, занимающийся диагностикой и лечением туберкулёза) об отсутствии у ребёнка заболевания. Хотя законность и правомерность подобного требования находятся под серьёзным сомнением, на практике вашего ребёнка могут отстранить от занятий на определённый период. Поэтому имеет смысл принести фтизиатру результаты одного из вышеприведённых тестов, чтобы получить от него справку об отсутствии туберкулёза у вашего ребёнка. На основании этой справки ребёнок продолжает посещать занятия. в случае, когда микробактерии туберкулёза обнаружены в организме ребёнка в латентном состоянии, имеет смысл повторять эти тесты с той же периодичностью, с которой проводят пробу Манту.

**Полиомиелит.** Вирусная инфекция, передающаяся от человека человеку фекально-оральным путём. Возможна передача через какой-либо обычный носитель инфекции (например, загрязнённую воду или продукты питания).

Размножается в кишечнике. в абсолютном большинстве случаев полиомиелит протекает как кишечная инфекция. То есть можно переболеть полиомиелитом и никогда об этом не узнать. Однако по статистике, приведённой ВОЗ<sup>28</sup>, в одном из 200 случаев инфицирования может возникнуть необратимый паралич (чаще всего ног). Это происходит в результате того, что полиовирус мигрирует в стволы нервных клеток. Тогда иммунная система начинает уничтожать собственные клетки, поражённые вирусом. 5–10% из числа таких парализованных людей умирают из-за наступающего паралича дыхательных мышц. Поражает нервную систему. Риск заражения подвергаются в основном дети в возрасте до 5 лет. Паралитические формы полиомиелита неизлечимы.

В группу риска входят 3 страны, в которых передача полиомиелита никогда не прекращалась: Афганистан, Нигерия и Пакистан. Соответственно, достаточно высок риск заражения и в граничащих с ними странах, где санитарные условия и уровень жизни низкие. Поэтому если вы планируете поездку с маленьким ребёнком в регион с высокой эндемичностью, имейте в виду существование риска заражения полиомиелитом. в России же, как и в случае с гепатитом В, условия жизни населения иные.

Полиомиелит никак не лечится. в случае заражения паралич либо наступит, либо нет. Однако, что касается вакцинации, установлено, что среди заболевших большой процент тех людей, которые прошли полный курс вакцинации. Дело в том, что дикий поли-

---

28 Полиомиелит. Источник: <http://www.who.int/mediacentre>.

овирус может очень сильно отличаться от вакцинного штамма. Таким образом, эффективность вакцинации против полиомиелита довольно средняя; даже будучи привитым, можно заболеть.

В России вакцинация против полиомиелита проводится по следующей схеме: первые два раза вводится убитая вакцина, последующие три раза – живая. При введении живой вакцины, как мы говорили ранее, существует риск получить то заболевание, от которого прививают, в данном случае – полиомиелит. в США вводят исключительно мёртвую вакцину. ВОЗ же рекомендует вакцинировать только живой вакциной. Почему? Потому что от паралитических форм одинаково защищает и убитая, и живая вакцина. Однако при введении мёртвой вакцины, хотя сам вакцинируемый не рискует получить полиомиелит, он становится его переносчиком, так как происходит выделение вируса во внешнюю среду. При введении живой вакцины вирус во внешнюю среду не выделяется, а сам вакцинируемый, по мнению ВОЗ, в какой-то степени считается защищённым (хотя далеко не всегда). Так как ВОЗ активно борется с распространением полиомиелита, она не рекомендует использовать мёртвые вакцины.

В последние годы в России применяется практика отстранения непривитых детей от занятий в детском саду на период до 90 дней, если там проводится вакцинация против полиомиелита живой вакциной. Это объясняется тем, что вакцинированный живой вакциной ребёнок может выделять с калом полиомиелитный штамм. Однако в реальности вероятность заражения даже не диким виру-

сом (который поражает 1-го из 200 человек), а многократно разбавленным вакцинным штаммом практически нулевая. в практике многих педиатров подобные случаи заражения отсутствуют. Таким образом, если вы принимаете решение не вакцинировать малыша против полиомиелита, вы можете написать заявление об отказе и продолжить его занятия в детском саду.

**АКДС (коклюш, дифтерия, столбняк).** Коклюш – заразное бактериальное заболевание дыхательных путей. Передаётся воздушно-капельным путём. Первые симптомы обычно появляются через 7–10 дней после инфицирования и включают небольшой жар, насморк и кашель, который в типичных случаях постепенно развивается в приступообразный, судорожный кашель. Многие дети, которые заразились коклюшем, страдают приступами кашля на протяжении 4–8 недель<sup>29</sup>. Наиболее опасен детям до года (из-за маленького объёма лёгких) и старикам (ввиду возрастной ослабленности дыхательной системы). в некоторых случаях при поздней диагностике может развиваться пневмония. Проходит либо самостоятельно, либо (в случае повышения температуры) требует назначения антибиотиков с целью предотвратить осложнения пневмонией.

Эффективность вакцинации против коклюша довольно сомнительна. Вероятность не заболеть у вакцинированного ребёнка составляет около 50%. Несмотря на принятую в нашей стране вакцинацию против коклюша, это заболевание встречается очень часто. Согласно педиатрической практике, тяжёлые формы протекания

---

<sup>29</sup> Коклюш. Источник: <http://www.who.int/immunization>.

коклюша встречаются как у привитых, так и у непривитых детей. Равно и лёгкие формы протекания коклюша встречаются в обоих случаях. Коклюш после вакцинации сложно диагностировать, так как в крови ребёнка будут находиться иммуноглобулины G. Установить причину появления этих иммуноглобулинов (инфицирование или прививка) достаточно трудно. Посев из зева обычно малоинформативен в случае забора после развития инфекции (так как к этому моменту уже обычно назначают антибиотики). Таким образом, случаи развития коклюша у привитых детей обычно остаются вне статистической обработки, и мы не обладаем достоверной информацией о том, насколько в реальности вакцина защищает от развития болезни. в то же время коклюшный компонент является наиболее токсичным в составе тройной вакцины АКДС.

**Дифтерия** – бактериальная инфекция, передающаяся через непосредственный физический контакт или аэрозольным путём во время дыхания, кашля или чихания инфицированных лиц. Наблюдается очень редко, но распространяется вспышками эпидемии. Дифтерия реализуется именно в том месте, куда она попала при вдыхании человеком бактерии (горло и верхние дыхательные пути). На поражённых участках образуется очень плотный налёт грязно-серого цвета, который крайне сложно удалить (скопление мембраны мертвых тканей). Также производит токсин, который может повреждать другие органы (сосуды, сердце и т. д.). в тяжёлых случаях токсин может привести к серьёзным осложнениям. Основную опасность представляют гипертоксические формы, когда у инфици-

рованного сразу наблюдается очень высокая температура и тяжёлое общее состояние (в некоторых случаях возможен летальный исход). Данные формы заболевания очень редки (с учётом редкости самой дифтерии сводятся практически к нулю).

Таким образом, в случае с дифтерией возможно как переболеть этим заболеванием без симптомов и дальнейшего развития инфекции (в большинстве случаев даже не зная об этом), так и получить, в крайне редких случаях, тяжёлую токсичную форму заболевания (крайне редко). Поэтому при появлении налёта в области горла (или на миндалинах) или жалоб на боли при глотании ребёнку или взрослому незамедлительно следует посетить врача для начала как можно более раннего лечения (независимо от того, привит он или нет). Токсин против дифтерии довольно стабилен (в отличие от полиовируса), поэтому, с одной стороны, вакцинация может обеспечить иммунитет. с другой стороны, вакцинация против дифтерии (обычно в составе АКДС) не может предотвращать развитие эпидемии, так как вводимые антитела блокируют токсин, но не саму бактерию. Бактерия же продолжает размножаться, вызывая циркуляцию инфекции во внешней среде. и в моменты наличия эпидемии болеть могут как непривитые, так и привитые дети и взрослые.

*Столбняк* – это *неинфекционное* заболевание, заразиться которым можно только при контакте со спорами столбнячных бактерий. Эти бактерии существуют во всём мире в кишечнике жвачных животных и, соответственно, в почве, куда попадают вместе с навозом. Столбняк новорож-

денного, который в большинстве случаев является летальным, особенно распространён в труднодоступных и сельских районах (особенно в бедных развивающихся странах) – проще говоря, там, где роды проходят без надлежащих стерильных процедур и в условиях загрязнённой окружающей среды<sup>30</sup>. На столбняк новорожденного приходится основной процент заражения (180 000 из 213 000 по состоянию на 2002 г.). Заболевание проявляется в течение 28 дней после рождения. Таким образом, дети, подвергающиеся самому серьёзному риску, не могут быть защищены от столбняка путём вакцинации АКДС. Ведь её, согласно календарю прививок, вводят только в возрасте трёх месяцев.

Единственный способ передачи антител к столбняку совсем маленьким детям – вакцинация беременных и небеременных женщин детородного возраста. Однако посмотрим, насколько высока вероятность заражения столбняком. Столбняк в активной своей форме существует в условиях очень низкого содержания кислорода либо его отсутствия. Поэтому, если ребёнок легко поранился или получил ссадину на улице, достаточно промыть рану простой водой (необязательно даже применение какого-либо антисептика). в этом случае столбняк (даже если он был в земле) физически не сможет развиваться. Однако в случае загрязнения землёй глубокой раны, которую невозможно обработать, создаются условия для развития бактерии столбняка. Получается, чтобы заразиться столбняком, необходимо:

---

30 *Столбняк. Источник: <http://www.who.int/immunization>.*

- ▶ находиться в момент травмирования в сельской местности или в стране с неблагоприятными санитарными условиями;
- ▶ получить глубокую рану, которую никак нельзя промыть и обработать;
- ▶ в эту глубокую рану должна попасть земля;
- ▶ в земле должны содержаться частицы навоза;
- ▶ в кишечнике животного, выделившего этот навоз, должны содержаться споры столбняка.

Очевидно, что вероятность заражения столбняком в условиях современной России (особенно в городах) довольно низкая, хоть мы и не можем полностью исключать её. 85–90% случаев заражения заканчиваются полным излечением.

Вакцина АКДС является одной из самых токсичных. На неё приходится самый большой процент серьёзных поствакцинальных осложнений (от повышения температуры до развития эпилепсии и аутизма). Согласно данным ВОЗ, исследования в Гвинее-Бисау, опубликованные в декабре 2000 года в Британском медицинском журнале, предположили наличие неспецифичного воздействия плановой вакцинации, которая может иметь негативное или положительное влияние на выживаемость детей раннего возраста (в зависимости от вакцины). Возросшая смертность была отмечена среди детей, привитых вакциной АКДС, через шесть месяцев после вакцинации. На совещании в июне 2004 года ГККБВ (Глобальный консультативный комитет по безопасности вакцин) принял решение считать пагубное

влияние прививок АКДС на детскую выживаемость как не имеющее обоснованного подтверждения (*в действительности абсолютное большинство доказательств свидетельствует об обратном*) и закрыл данный вопрос до появления новых и убедительных доказательств в будущем<sup>31</sup>.

*«С первым ребёнком я, честно, прививки делать собиралась. БЦЖ сделали. Много было нами с мужем прочитано информации по поводу делать или не делать. Но почему-то к моменту родов окончательно в сторону отказа склониться мы не могли. Решил всё случай, если таковой имеет место в жизни. Мы попали к хорошему неврологу-мануалу, у ребёнка было смещение шейных позвонков, и попали мы туда как раз в три месяца, когда надо было делать первую АКДС. Причём я уже, можно сказать, мысленно пошла её делать. Но педиатр мягко настояла подождать две-три недели, потому что у ребёнка была анемия (как раз трёхмесячный кризис, дело не в мясе (!), потом всё выровнялось). Стояла промозглая погода, а она предлагала подождать морозов (якобы делать лучше в мороз). и в эти две недели ожидания мы попадаем к неврологу, которая просто запрещает делать АКДС. Потом когда-нибудь, мол, сделаете. Оказывается, при смещении позвонков (а я так понимаю, при родах в роддоме это каждый второй, если не все) АКДС может дать очень сильные осложнения. и перед нами в срочном порядке такого ребёнка приняли на лечение. Остро проблема нарисовалась именно*

<sup>31</sup> Дифтерия, столбняк и коклюш. Источник: [http://www.who.int/vaccine\\_safety](http://www.who.int/vaccine_safety).

после прививки. После этого вопрос с прививками был закрыт в нашей семье. Подобные истории рассказывала и детский массажист, которая работает в поликлинике, и подруга, у старшего сына которой были осложнения. Второго ребёнка не прививали вообще. Слава богу, все эти люди с их опытом попались нам вовремя».

*Ксения Сморгунова, в прошлом  
главный бухгалтер,  
мама Арины и Полины*

**КСК (корь, паротит (свинка), краснуха).** Корь – вирусная инфекция, передающаяся через прямой контакт, а также по воздуху. Инфицирует слизистую оболочку, а затем распространяется по организму. Сопровождается такими симптомами, как повышение температуры, насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение, а также мелкие белые пятна на внутренней поверхности щёк. Большинство смертельных случаев кори происходит из-за осложнений, связанных с этой болезнью. Кто же входит в группу риска?

Наибольшей опасности подвергаются дети до 5 лет и взрослые старше 20 лет. По данным ВОЗ, тяжёлое течение кори более вероятно среди *плохо питающихся* детей младшего возраста, особенно тех, кто испытывает недостаток витамина А, или чья иммунная система ослаблена ВИЧ/СПИДом или другими болезнями. Среди групп населения с высокими уровнями *недостаточности питания* и при *отсутствии надлежащей медицинской помощи* до 10% случаев кори заканчиваются смертельным исходом.

Подавляющее большинство (более 95%) случаев смерти от кори происходит в странах с *низким доходом на душу населения и слабыми инфраструктурами здравоохранения* (страны Африки и Азии). Самые смертоносные вспышки кори происходят в странах, переживающих *стихийные бедствия и конфликты* или возвращающихся к нормальной жизни после таких событий<sup>32</sup>.

Таким образом, сегодня в России достаточно сложно встретить течение кори в тяжёлой форме. Однако сама ВОЗ отмечает, что тяжёлых осложнений кори можно избежать при поддерживающем лечении, которое обеспечивает хорошее питание, надлежащее поступление жидкости и лечение дегидратации. Для лечения глазных и ушных инфекций и пневмонии следует назначать антибиотики.

Кроме того, вызывает вопрос эффективность вакцинации против кори. Согласно ВОЗ, корь является одной из основных причин смерти среди детей раннего возраста (вспоминаем, каких именно детей), даже *несмотря на наличие безопасной и эффективной по стоимости вакцины*.

**Паротит (свинка)** – вирусная инфекция, передающаяся при прямом контакте или воздушно-капельным путём. Поражает главным образом слюнные железы. Эпидемический паротит – это в основном детское заболевание. Чаще всего встречается у детей в возрасте от 5 до 9 лет. Наибольшему риску, однако, подвергаются половозрелые мужчины, так как возможно воспаление

---

32 Корь. Источник: <http://www.who.int/mediacentre>.

железистой ткани яичек (орхит), что в будущем может привести к сморщиванию яичек и, соответственно, к бесплодию. Орхит проявляется, по данным ВОЗ, в 20% случаев заболевания взрослых мужчин. в случае заболевания в детском возрасте (у мальчиков) вероятность развития орхита составляет около 5%. Для девочек и женщин паротит в большинстве своём не представляет никакой опасности ухудшения здоровья.

*Краснуха* – вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путём. У детей протекает довольно легко, может наблюдаться невысокая температура и мелкая сыпь на теле. в случае перенесения краснухи у человека вырабатывается пожизненный иммунитет к этому заболеванию. в случае введения вакцины требуется регулярная ревакцинация.

Единственный риск данное заболевание представляет в случае, когда женщина заболевает в первой половине беременности. Вероятность того, что она передаст вирус плоду, составляет 90%. Это может приводить к выкидышу, мертворождению или тяжёлым врожденным порокам развития, известным как СВК (синдром врождённой краснухи). Дети с СВК могут страдать от нарушений слуха, дефектов глаз, пороков сердца и других пожизненных форм инвалидности, включая аутизм, сахарный диабет и дисфункцию щитовидной железы. Самые высокие показатели СВК наблюдаются в *Африканском регионе ВОЗ и регионе ВОЗ для стран Юго-Восточной Азии*<sup>33</sup>.

---

33 *Краснуха. Источник: <http://www.who.int/mediacentre>.*

в современной России встречается крайне редко. Вакцина против краснухи обладает рядом побочных эффектов: боль и покраснение в месте инъекции, повышение температуры, сыпь, мышечные боли.

Вакцина КСК наряду с вакциной АКДС входит в число самых частых случаев поствакцинальных осложнений. Существуют данные о случаях повреждения нервной системы после введения КСК.

*«В роддоме я отказалась от прививок для малыша. Меня спросили об отказе, и я подписала нужную бумагу. в поликлинике я также написала отказ от всех прививок и не встретила негатива со стороны врача-педиатра. Сейчас ребёнку почти 3 года, и я не планирую делать никаких прививок. Считаю, что, имея сильный иммунитет, организм ребёнка справится с любой болезнью или она пройдет в лёгкой форме».*

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада,  
мама Надежды*

От себя добавим, что считаем, что риски от вакцинации намного превышают её возможную пользу. Кроме того, в данной главе мы ни в коем случае не пропагандируем применение антибиотиков. Однако они всё же являются менее опасными, чем прививки. Потому как случаи заражения определённой инфекцией (и, следовательно, случаи риска применения антибиотиков) несравненно ниже рисков поствакцинальных осложнений.

При проявлениях первых признаков недомогания (насморк, температура, кашель) мы рекомендуем применить прежде всего естественные средства очищения кишечника. Это может быть клизма (особенно свекольная клизма при высокой температуре у детей), шанкх пракшалана (одна из техник шаткарм) и т. п.

*«После прочтения книги М. В. Оганян «Экологическая медицина. Путь будущей цивилизации» мой подход к лечению детей коренным образом изменился. Пять лет назад я гордилась своей аптечкой: такая большая коробочка, в которой всё есть. Но сегодня в нашей аптечке есть лишь растительные слабительные средства для детей и «Магния сульфат» для взрослых, а также высушенные листья шалфея, ромашки и средства для первой помощи. При первых признаках заболевания мы пьем слабительное и делаем очищающие клизмы. При насморке регулярно промываем нос чуть подсоленной водой. При болях в горле полощем его настоем шалфея. Как правило, все насморки проходят без осложнений.»*

*В качестве профилактики мы взяли за правило выпивать стакан чистой воды натощак, принимать холодный душ и делать зарядку каждое утро».*

*Юлия Скрынникова, педагог,  
мама Елизаветы, Данилы и Святослава*

И мы напоминаем вам о главном – любое заболевание является результатом нашего образа жизни как на физическом уровне (зашлакованность организма, слабый иммунитет, генетические заболевания от роди-

телей и т. д.), так и на уровне духовном (кармические воздаяния, сигнал о том, что мы живём не по совести). Единственно возможной профилактикой наших болезней и болезней наших детей являются наш альтруизм и адекватное существование в этом мире.

В помощь родителям, решившим отказаться от вакцинации своих детей и столкнувшимся с отказом дирекции детского сада или школы допускать непривитых детей до занятий, мы приводим комментарий мамы двоих детей, адвоката Елены Мальцевой (Санкт-Петербург):

«Отношения в области обязательной вакцинации детей в России регулируются Федеральным законом от 17.09.1998 N 157-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 14.12.2015) «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней». Согласно статье 5 «Права и обязанности граждан при осуществлении иммунопрофилактики», граждане при осуществлении иммунопрофилактики имеют право на **отказ от профилактических прививок**. Этого в принципе достаточно, но как дополнение можно ещё сослаться на Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 N 323-ФЗ. Статья 20 этого Закона «Информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство и на отказ от медицинского вмешательства» гласит, что лицо даёт своё **добровольное** согласие (в письменной форме) на любой вид медицинского вмешательства, а также лицо имеет **право отказаться** от любого медицинского вмешательства, написав

письменный отказ. За детей их права осуществляют их законные представители – родители. Этого достаточно. Сюда же можно прибавить и статью 43 Конституции РФ, в которой говорится о том, что каждый имеет право на образование, и гарантируются общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях. Таким образом, недопуск детей до занятий является нарушением конституционных прав граждан на образование.

Что касается реакции Манту, это не прививка, но она также предполагает введение в организм ребёнка веществ, мягко говоря, бесполезных. Если вы не будете её делать, то это нужно также пояснить. Очень любят брать родителей на испуг «без прививок ребёнка в сад не возьмём». У меня было так. Тогда я вооружилась терпением и села выяснять этот вопрос с врачом детсада. Как правило, врачи у нас абсолютно юридически безграмотны и невежественны, поэтому всё нужно объяснять конкретно. Я принесла с собой распечатанные законы, зачитала врачу указанные положения и на её ответ, что у них какой-то там приказ, попросила назвать номер и дату этого приказа (врач сколько не рылась в памяти и на рабочем столе, так и не смогла назвать его, сославшись, что у неё его нет). Я объяснила, что приказ – это подзаконный акт, который не может противоречить федеральному закону. Если такой приказ есть, то он незаконный, и я намерена обжаловать его в судеб-

ном порядке. Если же такой приказ существует только в воображении указанного медицинского работника, то она нарушает закон, что является основанием для меня обратиться с заявлением в прокуратуру города Санкт-Петербурга за защитой и восстановлением своих нарушенных прав и прав детей с привлечением виновного работника к административной ответственности. При слове «прокуратура» у них, как правило, начинается паника. Меня стали просить этого не делать, они были уже согласны взять моих детей в детсад и только просили написать письменные отказы. Как правило, после такой обстоятельной беседы со ссылками на законы врачам сказать в свою защиту нечего. и еще психологический момент – лучше ходить не одной, а с мужем, чтобы исключить попытки психологического давления на вас».

## Глава 20. Постнатальная практика йоги для восстановления. Йога для малышей

За время вынашивания ребёнка тело женщины меняется. Роды являются серьёзным испытанием для всего материнского организма. Однако, как беременность, так и послеродовой период ни в коем случае не являются противопоказаниями к продолжению практики хатха-йоги. Адаптированные для подготовки к зачатию, практики в беременность и послеродовой период асаны и пранаямы составляют отдельный вид йоги – перинатальную йогу.

Постнатальная практика помогает женщине восстановить силы после родов, поддерживать себя на качественном физическом и энергетическом уровне, что несомненно важно для малыша и неё самой. Поскольку постнатальная практика является специальной и рекомендованной к выполнению в конкретный период времени, она обладает рядом важных особенностей.

*Задачи постнатальной практики йоги:*

1. Восстановление мышц тазового дна;
2. Восстановление тканей брюшной полости и низа живота (убираем живот);
3. Укрепление и вытяжение мышц поясницы (так как постоянно носим малыша на руках);
4. Укрепление мышц рук и ног (с тем, чтобы перенести на них нагрузку от веса малыша с поясницы);

5. Налаживание лактации (проработка мышц грудного отдела для лучшего отделения молока, повышение и поддержание уровня окситоцина при помощи работы с энергией в теле);

6. Эмоциональный комфорт (также обеспечивается окситоцином);

7. Социальная адаптация (знакомство и общение с другими молодыми мамами и их малышами).

*Принципы практики йоги после родов:*

- ▶ Если во время беременности мы делали акцент на упражнения с раскрытием таза и энергетическое увеличение пространства вокруг себя, то после родов мы выполняем **много элементов на закрытие**. Мы словно понемногу начинаем уменьшать и закрывать это большое энергетическое пространство в области матки (свадхистана-чакры), так как теперь оно уже не нужно малышу для жизни. Стараемся составлять свой комплекс из таких упражнений, как закрытые скрутки, наклоны со сведёнными ногами из положений стоя и сидя. Стараемся на некоторое время заменять медитативные асаны направления падмасаны (то есть те, где идёт раскрытие таза и разведение бёдер и коленей) на асаны направления вирасана (или ваджрасана, где происходит выравнивание таза за счёт сведения бёдер и коленей вместе). Также хороши вариации упражнений с перекрещенными бёдрами (гомукхасана, гарудасана).
- ▶ Стараемся не задерживаться в балансовых позах стоя, так как они дают ассиметричную нагрузку

на ослабленные после родов кости таза (лобковый симфиз, седалищные кости, крестец) и могут спровоцировать искривление таза и смещение внутренних органов.

- ▶ Категорический **запрет качать пресс**. Необходимо принять тот факт, что минимальный срок восстановления физической формы после родов составляет один год. Нагрузка на ослабленные, рыхлые прямые мышцы живота может привести к диастазу (расхождение тканей прямых мышц живота).
- ▶ Восстанавливаем форму живота не с помощью качания пресса, а с помощью:
  - **боковых скруток** (тренируют косые мышцы живота);
  - **грудных прогибов** (без участия поясницы (!), все асаны с глубокими поясничными прогибами исключаем) и выработки осанки (способствует вытяжению продольных мышц живота и восстановлению их эластичности);
  - **жимов** руками в пол или стену на выдохе (тренируют глубокие мышцы живота);
  - **долгих выдохов** (тренируют глубокие мышцы живота);
  - **наклонов**
- ▶ Работаем с **мышцами тазового дна и промежности**. НО, во-первых, не раньше, чем закончатся послеродовые выделения (обычно 30–40 дней). Во-вторых, сначала выравниваем таз для того, чтобы привести все органы в правильное положение.

- ▶ Во время беременности доминантой в практике у нас был таз. Мы старались обеспечивать хорошие лимфодренаж и кровоснабжение матки. Теперь мы **перемещаем внимание на область грудной клетки и плечевого пояса** для качественной лактации.
- ▶ **Восстановление на тонком плане** в области живота. Убираем энергетические пустоты оттуда, где совсем недавно жил малыш. Переносим центр связи с малышом с матки на грудь.
- ▶ **Режим отдыха**. Физическое восстановление после родов обеспечивается достаточным сном (в чём, несомненно, помогает совместный сон мамы и ребёнка), отсутствием переживания (об этом мы говорили в главе 16), адаптированной физической нагрузкой (облегчённый вариант практики хатха-йоги, как и во время беременности). Внутренне вы должны принять тот факт, что ось вашей жизни кардинально сместилась. Вам больше не будет хватать времени на привычные дела, поэтому важно выделять среди них действительно значимые – саморазвитие и принятие блага окружающим. Послеродовое восстановление – это период, когда интенсивность вашей практики будет ограничена объективными причинами, но это лишь временное явление. Постепенно вы сможете вернуться к привычному ритму занятий, поэтому сейчас не нужно форсировать события. Дайте вашему телу возможность мягко восстановиться. Это будет позитивно для вашего развития в будущем.

- ▶ Как и во время беременности, важно практиковать **успокаивающие пранаямы**: полное йоговское дыхание, уджайи, нади шодхана, брамари, апанасати-хинаяна.
- ▶ Также продолжаем практиковать различные формы **медитаций и концентраций**, которые практиковали во время беременности: мантропение, траака, концентрация на образ и т. п.
- ▶ Важный принцип постнатальной практики состоит в том, чтобы **все усилия** (жимы, скрутки, работа с интимными мышцами и т. п.) совершать **на долгом выдохе**. в беременность мы делали все усилия на вдохе для того, чтобы не перенапрягать живот. Теперь же мы стараемся дать мышцам нагрузку для более эффективного восстановления их эластичности.
- ▶ Первое, что необходимо практиковать сразу после родов, – это **лежать на животе**. Такое положение способствует сокращению стенок матки и лучшему отхождению послеродовых выделений. На психологическом и энергетическом плане данная позиция способствует эмоциональному комфорту женщины, закрывая тонкое пространство вокруг живота.
- ▶ К регулярной постнатальной практике разрешается приступать **после прекращения послеродовых выделений**.

**Как не забросить практику йоги после родов?** Безусловно, с появлением малыша возможность уделить собственной практике 1,5 часа станет редкостью. Чтобы

не позволить лени возобладать и постоянно не откладывать практику на потом, нужно заниматься каждый день по 15–20 минут. По мере взросления малыша вы сможете увеличить это время. Выделить 15 минут в день для молодой мамы представляется задачей намного более реальной, чем пытаться заниматься так же долго, как раньше. Практикуя регулярно таким образом, вы будете прилагать к себе значительно больше усилий, чем за одну длинную практику 1 раз в месяц.

Лучшим решением будет разбить практику на небольшие подходы, которые можно выполнять в течение дня. Например, блок асан стоя выполнять 7–10 минут. Через какое-то время выполнить блок асан сидя. Конечно, если вы кормите малыша грудью лёжа, это прекрасная возможность сделать упражнения на укрепление мышц бёдер (сначала на одном боку, затем, во время очередного кормления, на другом). Вы можете выполнять последовательности упражнений с акцентом на разные группы мышц в течение нескольких дней. Так постепенно вы будете прорабатывать всё тело, снимая с него нагрузку и преодолевая закрепощения.

**Йога для малышей.** По возможности позволяйте малышу присоединяться к вашим практикам. Занятия с ребёнком, во-первых, являются прекрасной альтернативой лечебному массажу и позволяют малышу быстрее познакомиться и подружиться со своим телом, а во-вторых, дают определённую полезную нагрузку телу мамы.

Франсуаза Фридман, известнейший на Западе специалист по женской йоге и бэби-йоге, основательница школы

«Birthlight», называет много положительных эффектов от йоги для стимуляции сенсорных навыков малыша. Однако главной целью таких занятий госпожа Фридман считает максимальное усиление положительных ощущений у ребёнка от увеличения контакта с родителями. Она пишет: «Первая сенсорная стимуляция, которую ребёнок получает от йоги, – это немного более выраженное, но, тем не менее, обычное взаимодействие с родителями... Во время занятий йогой с вашим ребёнком вы обратите внимание, что он смотрит на вас, когда вы смотрите на него. Он также будет отвечать вам, если вы будете разговаривать с ним или петь ему песенки. Малыш сможет более отчётливо различить ваш запах, когда вы будете в движении. Ребёнок чувствителен к прикосновениям, к тому, как вы его держите. Он быстро запомнит вас по тому, как вы с ним обращаетесь.

Помимо тактильного воздействия интенсивно стимулируется ещё и зрение малыша. Во время движений лицо родителя то приближается, то отдаляется, что обучает ребёнка часто и быстро изменять фокус зрения, находясь в различных позициях... Опыт, получаемый ребёнком во время занятий йогой, правильнее всего назвать синестетическим – в нём задействованы все органы чувств, и все они дополняют друг друга...

Чем больше родители осознанно вовлечены в процесс занятий йогой со своими детьми, тем больше отдача от их малышей. Очень важно, что вся стимуляция органов чувств во время таких занятий происходит в объятиях родителей, в тёплой, наполненной любовью атмосфере»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Фридман Ф. Б. *Йога для малышей / пер. с англ. Е. Е. Шляховой.* – М.: Этерна, 2008. С. 14-15.

*«Послеродовя начала заниматься йогой примерно через 9 месяцев. Начиная с 2-х летнего возраста ребёнок стал проявлять интерес к моим занятиям йогой. Сейчас мы вместе разучиваем цикл «Приветствие солнца», малышу очень нравится здороваться с солнышком. Интересуют малыша, конечно, и позы, связанные с животными – «Кобра», «Собака», «Лев» и пр.».*

*Анна Соловей, музыкальный  
руководитель детского сада,  
мама Надежды*

## Глава 21. Вегетарианство с рождения

Растить ли детей вегетарианцами? Этот вопрос волнует многих родителей, даже если сами родители придерживаются растительного типа питания. Кого-то смущает чисто физиологическая сторона такого выбора – не несёт ли вреда для здоровья отсутствие мяса, рыбы, яиц в рационе малыша. Кто-то задаётся вопросом, насколько корректно решать за ребёнка, быть ли ему вегетарианцем. Вопрос о детском вегетарианстве непростой, но родителям придётся решить его и разобраться с собственными сомнениями.

**Детское здоровье и вегетарианство.** Если мы говорим о влиянии вегетарианства на здоровье, мы должны понимать, что стремиться нужно к здоровому и здоровому вегетарианству. Можно не употреблять мясо, но питаться синтетической и модифицированной пищей, не следить за разнообразием рациона. Безусловно, от подобного вегетарианства проку что для взрослого, что для детского организма будет мало. Возможно, именно такие примеры и демонстрируют другим членам общества несостоятельность вегетарианства. Однако вегетарианство вегетарианству рознь. в то же время есть множество примеров здоровых и активных малышей, которые развиваются чаще даже успешнее своих сверстников на традиционном питании. Не совсем верно на основе какой-либо неудачи со здоровьем делать

вывод, что вегетарианство вредит растущему организму, однако, совсем неверно делать выводы о том, что потребляемая большинством пища нормальна и вообще пригодна для питания.

Чем питаются современные дети? Тем, что считают нормальным их родители. к сожалению, многим малышам уже в несознательном возрасте покупают и дают конфеты, чипсы, шоколад, вызывая тем самым привычку и зависимость в будущем. Нет ли здесь той же проблемы с лишением ребёнка выбора? Только здесь его лишают не возможности употреблять убойную пищу, а возможности вырасти здоровым, не убивая сахаром и пищевой синтетикой свои внутренние органы.

Мы все боимся смерти и горя, которые несут с собой войны. Однако если посмотреть на статистику, войны находятся на последнем месте среди причин смертности в нашем мире. а что на первом? Сердечно-сосудистые заболевания. Многим невыгодно делать войны сегодня, это дорого. Лучше незаметно, продолжая запугивать войной и отвлекая внимание, позволить людям убивать себя самостоятельно за их же счёт. Что губит наши сердца и сосуды, начиная с детского возраста? Не только сахар, консерванты и прочая химия. Большая часть содержания ядовитых веществ приходится на мясо, рыбу и яйца, полностью искусственно выращенные на гормонах и антибиотиках. Даже самая «экологичная» ферма не может позволить себе сегодня роскошь обходиться без этих препаратов. Конкуренция слишком велика. Зачем же детям кушать это?

Неужели мало растительных продуктов с достаточной питательной ценностью? Все витамины и микроэлементы не растут в животных, которых едят люди, они растут на земле.

Давайте рассмотрим, из чего состоит пищевая пирамида человека.

*Пирамида питания или пищевая пирамида — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.*

Обычно в основании пирамиды лежит физическая активность. Выше следуют три группы продуктов, употреблять которые рекомендуется во время каждого приёма пищи:

1. Овощи, зелень, фрукты;
2. Цельнозерновые крупы (гречка, нешлифованный рис, пшено, геркулес);
3. Растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). в основном это те продукты, на употреблении которых рекомендуется строить свой ежедневный рацион всем людям.

На второй ступени пирамиды располагаются продукты с высоким содержанием белка растительного (орехи, семечки, бобовые) и животного происхождения (рыба, мясо птицы, яйца). Употреблять эти продукты можно от 0 до 2

раз в день. Отсюда следуют 2 вывода. Первый – не всё благополучие человека строится на белке, в день организм достаточно получает его из частого употребления продуктов первой ступени пирамиды и может спокойно обходиться без тяжёлой, перенасыщенной белком пищи. Второй – совсем необязательно есть мясо 3 раза в день, более того, это ещё и вредно.

Выше белковых располагаются молочные продукты, которые также рекомендуется ограничить 1–2 порциями в день. а на самой верхушке пирамиды располагаются вредные продукты, которые жизненно важно исключить из своего рациона. Это животные жиры (красное мясо, сливочное масло) и «быстрые» углеводы, среди которых рафинированные продукты (сахар, привычная нам пшеничная мука, белый рис), а также синтетические продукты (конфеты, газировки, чипсы, сосиски, колбасы). к этой категории современные диетологи относят теперь и картофель из-за высокого содержания в нём крахмала.

Итак, мы видим, что употребление рыбы, яиц и птицы совершенно необязательно, а красного мяса – и вовсе опасно для здоровья. и это если мы говорим о мясе здоровых животных. Если вы захотите изучить вопрос, то сможете найти много информации о том, как работают современные фермы.

Однако мы упустили ещё один важный момент. Как было сказано, в основании пирамиды лежит физическая активность человека, и она первична по отношению к самой еде. Однако что первично по отношению к самой физической активности? Что вообще первично в этом мире?

Энергия. Энергия – первична, материя – вторична. Для того чтобы была физическая активность, должна быть энергия эту активность реализовать. Вы замечали, насколько «активен» человек, который часто и много ест? а насколько активен подрастающий малыш, который иногда может весь день провести практически без пищи, не утомимо резвясь под солнышком? Казалось бы, ведь ребёнок мало ел. Но и мало энергии потратил на переваривание того, что съел.

Это может казаться парадоксальным, но жизненная энергия, прана, которой пронизано всё вокруг, в том числе и человек, и является источником жизни. у детей много праны, именно она движет процессами роста. Ни в коем случае мы не говорим о том, что детей не нужно качественно кормить. Однако обратите внимание, что пища без энергии никогда не сможет поддержать тело. Когда в старом теле больше не остаётся праны, жизнь покидает его, сколько это тело ни корми. и наоборот, даже если нет почвы и влаги, из камня может пробиться росток. Дети очень похожи на такие ростки, изначально они сильны и наполнены. Но какого качества и силы будет энергия, если постоянно загрязнять и физическое, и тонкие тела кусочками мертвечины, подменяя кусочки жизни на кусочки смерти? Поразмышляйте об этом, пожалуйста.

**Проблемы, приписываемые вегетарианству.** Нередко вас может напугать ошибочная информация о том, что вегетарианцам не хватает различных элементов и витаминов. Давайте рассмотрим некоторые из самых часто встречающихся мифов.

**Нехватка белка.** в исследованиях за так называемый «идеальный белок» принято брать белок куриного яйца. Содержание аминокислот в нём условно принимают за 100 %. Теперь давайте рассмотрим растительный источник белка, например семена льна. Получается следующая сравнительная таблица.

Аминокислота	Идеальный белок		Семена льна	
	г/100 г белка	%	г/100 г белка	%
Валин	5,0	100	4,85	97
Изолейцин	4,0	100	4,25	106
Лейцин	7,0	100	5,9	84
Лизин	5,5	100	4,0	72,7
Метионин + цистин	3,5	100	2,9	82,9
Фенилаланин + тирозин	6,0	100	6,95	115,8
Треонин	4,0	100	3,7	92,5
Триптофан	1,0	100	1,8	180

Таким образом, утверждение о том, что ни в каких растительных продуктах не содержится столько белка, сколько в убойной пище, является несостоятельным.

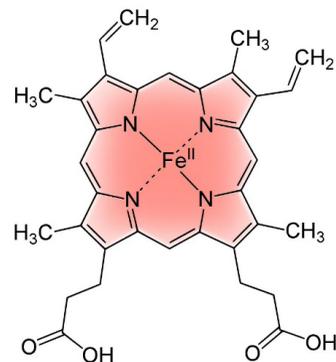
*Низкий гемоглобин.* ЖДА (железодефицитная анемия) является заболеванием, характеризующимся нарушением синтеза гемоглобина вследствие дефицита железа в организме человека. Принято считать, что для нормального уровня гемоглобина необходимо употреблять красное мясо, особенно говяжью печень, а вегетарианцам якобы железо получать неоткуда. Однако опять же обратимся к сравнительному анализу.

<i>Продукт</i>	<i>Содержание железа на 100 г</i>
Мясо	1,5–2,8 мг
Гречневая крупа	8 мг
Фасоль	12,4 мг
Морская капуста	16 мг
Шиповник	11,5 мг
Персики	4,1 мг

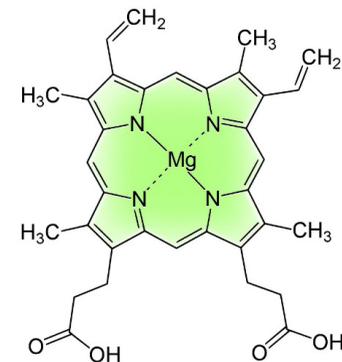
Как видно, в мясе меньше всего железа, чем в остальных приведённых продуктах, которые являются вегетарианскими. Кроме того, многие не знают о том, что железо усваивается из пищи в сравнительно небольшом количестве. Для лучшего его усвоения требуется помощь витамина С (аскорбиновой кислоты), поэтому крайне важно не только употреблять продукты, богатые железом, но и сочетать их с источниками витамина С: цитрусовые, болгарский перец, кислые ягоды, свежая или квашенная белая капуста. а шиповник и гречка, к примеру, помимо

высокого содержания железа являются одновременно и источниками аскорбиновой кислоты.

Кроме того, о незаменимости зелени в рационе человека свидетельствует удивительный факт. Если мы сравним строение молекулы гемоглобина крови человека и молекулы хлорофилла, содержащегося в растениях, мы увидим абсолютно идентичные друг другу структуры, за исключением единственно того, что в центре молекулы гемоглобина будет находиться ион железа, а в центре молекулы хлорофилла – ион магния.



Формула гемоглобина



Формула хлорофилла

Данный факт был обнаружен учёными в начале XX века и в современных условиях жизни человека является очень значимым. Почему? Почему низкий уровень железа в организме – это плохо?

Всё просто: основная функция железа в организме человека – перенос кислорода. Также железо участвует в протекании большинства процессов в организме (работе иммунной системы, щитовидной железы, выведении токсинов, ускорении регенерации). Однако какие условия жизни мы имеем в современных городах? Повышенный уровень загазованности, мало кислорода. а когда человеку не хватает кислорода, организм пытается компенсировать это повышением уровня гемоглобина (похожая реакция происходит у альпинистов в горах, но альпинисты спускаются с гор... а уровень загрязнения воздуха тяжёлыми примесями год от года только растёт). Но чем же плох повышенный гемоглобин? Дело в том, что при избытке железа в организме происходят процессы, похожие на образование ржавчины: молекулы железа окисляются и повреждают живые ткани. Таким образом, большинство жителей городов сегодня наоборот находятся в зоне риска повышения концентрации железа в крови. Увеличивается заболеваемость, к примеру, гепатитом, циррозом печени, сахарным диабетом, заболеваниями суставов, нервной системы, сердечными патологиями. Все эти заболевания являются следствием изменений печени, поджелудочной железы, сердечной мышцы, вызванных в том числе избыточными накоплениями в них железа, потому как железо откладывается в основном именно в этих органах. Избыток железа осложняет ход болезней Паркинсона и Альцгеймера, может спровоцировать рак кишечника, печени, лёгких. Ревматоидный артрит также часто протекает на фоне избытка железа. Какой выход?

Употреблять больше зелени и зелёных овощей и фруктов. Именно хлорофилл обладает сходным с гемоглобином воздействием на кровь человека: переносит кислород и ускоряет азотистый обмен, но без участия ионов железа. Так что именно вегетарианство может помочь повысить уровень здоровья современных людей.

*«Распространённой точкой зрения на вегетарианскую диету является идея о её крайней недостаточности для обеспечения питательными веществами человеческого организма. Как показывает практика, это, если говорить мягко, не совсем правда. Действительно, то количество аминокислот, которое содержит в себе кусок мяса, не содержит ни один растительный продукт. Однако никто не мешает человеку съесть два растительных продукта и полностью покрыть свою необходимость в незаменимых аминокислотах. Тем более что их не два, их значительно больше. и прожить человеку на рациональной, взвешенной вегетарианской диете нет совершенно никаких проблем».*

*Алексей Леонидович Хейло, канд. мед. наук,  
врач травматолог-ортопед, мануальный терапевт, остеопат*

**Нехватка витамина B12.** B12 – это имманентный гемопоэзу элемент, т. е. он участвует в процессе кроветворения. в этом ключевая роль витамина B12.

B12 продуцируется только бактериями, в растительном виде его не существует. Все растительные источники витамина B12 являются искусственно обогащёнными этим витамином. Поэтому считается, что вегетарианцы,

не употребляющие убойную пищу, а особенно веганы и сыроеды, отказавшиеся также от употребления молочных продуктов, входят в зону риска развития заболеваний, вызываемых дефицитом В12 в организме. Почему же тогда часто от недостатка В12 страдают и мясоеды?

Вся суть в усвоении этого витамина. Для того чтобы внешний фактор Кастла (В12) усвоился, важна работа внутреннего фактора Кастла. Внутренний фактор Кастла – это фермент, с помощью которого внешний фактор Кастла (В12) будет абсорбирован организмом.

Если хотя бы одно звено цепи пищеварительной системы не работает как нужно, то витамин В12 не будет усвоен. Именно этим и объясняют медики недостаток витамина В12 у невегетарианцев. Также существует ещё одна немаловажная причина отсутствия всасывания В12 в кишечнике – внутренние паразиты. Поэтому позитивно время от времени проводить антипаразитарные программы.

По мнению врачей, витамин В12 содержится исключительно в продуктах животного происхождения. Откуда же сами травоядные животные получают В12?

Оказывается, животные организмы, и в том числе человеческий, могут самостоятельно производить В12. Внутренняя кишечная флора способна его синтезировать. Для этого кишечник должен быть заселён хорошей микрофлорой.

На питании животной пищей вряд ли можно говорить о наличии полезных бактерий в кишечнике. Иначе откуда бы наблюдалось столько случаев недостатка В12 по причине его неадекватной абсорбации в организме? Получается интересный парадокс. Те, кто потребляют пищу жи-

вотного происхождения, очень часто не в состоянии этот витамин усвоить. Выходит, что само потребление мяса животных ради получения В12 не приносит пользы по той причине, что организм загрязнён продуктами распада животных продуктов в кишечнике, и без радикальной смены диеты вряд ли можно говорить об очистке ЖКТ на более протяжённый период времени.

Таким образом, можно сделать вывод, что как раз у вегетарианцев больше шансов иметь здоровый организм со сбалансированным содержанием микроэлементов и витаминов.

### ***Принципы построения детского питания***

#### ***1. Ребёнок до 1 года. Введение прикорма.***

► Появление пищевого интереса (6–8 мес).

Около 6 месяцев малыши начинают проявлять пищевой интерес. Что это значит? Они начинают наблюдать за процессом приёма пищи мамой, могут хватать ложку или пытаться взять еду из маминой тарелки. к этому времени обычно угасает выталкивательный рефлекс, при котором малыши выталкивают языком изо рта всё, помимо маминой груди. Необходимо понимать, что цифра 6 месяцев довольно приближительна, а каждый ребёнок индивидуален: некоторые начинают интересоваться едой в 6 месяцев, а некоторые – в 9–10. Прислушивайтесь к вашему малышу, наблюдайте за ним, и вы обязательно поймёте, когда придёт время знакомить его с видовой пищей человека.

► Полноценным питанием остаётся грудное молоко.

В течение первого года жизни грудное вскармливание остаётся основным источником питательных веществ для

малыша. Прикорм не может заменить полноценный приём пищи. Задача прикорма в этот период – только знакомство со вкусами, текстурой еды взрослых. Воспринимайте прикорм как развивающие вкус, обоняние и интеллект упражнения, но ни в коем случае не ставьте себе целью накормить малыша тарелкой каши или доесть новый продукт, который в этот раз пришёлся ему не по вкусу.

► Не допаивать до 6–9 мес.

До тех пор, пока малыш питается только грудным молоком, необходимости в допаивании его водой объективно не существует. Даже летом в жару. Грудное молоко содержит в себе около 90 % воды. При отсутствии экстремальных условий (например, угроза обезвоживания организма в результате сильной диареи) до того, как введён активный прикорм (не предприкорм, когда малыш только начинает по крупинкам знакомиться с рационом семьи, а сам прикорм, когда количество еды уже существенно увеличивается), допаивать дополнительно водой необходимости нет. Желудок ребёнка (особенно грудничка, ведь грудное молоко – единственная пища, которая усваивается практически полностью) очень невелик по размеру, а его стенки ещё не обладают такой ярко выраженной способностью растягиваться, как у взрослого человека (отсюда частые срыгивания). Поэтому даже 1–2 чайные ложки воды могут значительно заполнить объём желудка и создать у малыша ложное ощущение сытости, что приведёт к риску того, что он станет реже брать грудь (соответственно, станет меньше молока). Кроме того, кажется вполне логичным и убедительным тот факт, что природой испокон веков

предусмотрен очень мудрый механизм обеспечения новорожденного всеми необходимыми веществами только через грудное вскармливание, и без крайней нужды представляется лишним вмешиваться в этот механизм.

► Знакомим с продуктами, которые едят в семье (микродозы от 8 до 15 раз).

С чего начинать прикорм? Самый частый вопрос молодой мамы. Если мы говорим о знакомстве с рационом семьи, то почему бы не предлагать пробовать то, что родители едят чаще всего? Позитивно, если большую часть каждого рациона родителей составляют зелень и зелёные овощи и фрукты, которые реже всего вызывают аллергические реакции. Попробуйте предложить малышу некоторые каши (желательно, без глютена): гречку, кукурузную, киноа – буквально по несколько зёрнышек. Малыш будет ясно демонстрировать вам, что он оценил, а что ему не очень понравилось. Однако не спешите отказываться от продукта, который сначала не пришёлся по вкусу вашему крохе. Малышам удаётся распробовать блюдо только с 8–10 раза, а привыкнуть к нему – с 15-го. Старайтесь начинать прикорм с менее аллергенных или концентрированных продуктов. Знакомству с цитрусовыми, орехами, паслёновыми предпочтите прикорм более лёгкими продуктами. Также помните о том, что белок коровьего молока является сильнейшим аллергеном для малышей первого года жизни, поэтому если в вашей семье употребляют молочные продукты, отложите знакомство с ними на второй год жизни.

► Выбор в пользу продуктов по сезону.

Когда речь идёт об овощах и фруктах, безусловно, лучше делать выбор в пользу сезонных продуктов, так как привозные продукты чаще всего обрабатываются химикатами, чтобы не испортились или дозрели за время доставки и продавец не понёс бы убытки за перезрелый и испорченный товар. Сезонными продуктами называют те, которые выращиваются или заготавливаются на зиму в той местности, где вы проживаете, или не очень далеко от неё (например, юг вашей страны или более южные соседние страны). к примеру, для российской зимы и весны сезонными будут капуста, свёкла, морковь, репа, яблоки. Летом и осенью природа щедро награждает нас разнообразием зелени, ягод, фруктов и овощей; в это время позитивно увеличивать количество сырого в своём рационе. Если у малыша нет явно выраженных проблем с ЖКТ, нет абсолютно никаких противопоказаний к сырым овощам и зелени. в это время можно смело знакомить кроху с потенциальными аллергенами – ягодами, томатами, тыквой. Натуральные продукты, которые нет нужды обрабатывать химикатами для лучшей сохранности или искусственного выращивания, несут в себе намного меньший риск вызова аутоиммунной реакции. Также вы можете делать заготовки некоторых сезонных продуктов на зиму в морозилке, например, зелени, ягод, овощей.

► Не гомогенизируем пищу, чаще предлагаем твёрдые овощи и фрукты.

Чем может быть полезен отказ от так называемых «пюрешек»? Во-первых, малыш совершает настоящее

знакомство с пищей: не только с её вкусом, но и текстурой и формой. Это способствует его интеллектуальному становлению как личности, которой необходимо познать мир, где ей предстоит жить и реализовывать свой потенциал. Ребёнок постепенно учится понимать, что персик отличается от яблока, а тыква – от винограда. Он исследует продукт с помощью пальцев, дёсен и языка, он смотрит и изучает цвет и форму. Именно так он составляет представление о мире, он выстраивает новые логические связи в своём мышлении, хоть и не может ещё говорить (возможно, оттого мы считаем его на это неспособным).

Во-вторых, он чувствует себя полноценным членом семьи. Ведь если он будет постоянно видеть в своей тарелке однообразную безликую массу, слегка различающуюся по цвету, а на тарелках родителей – разные по цвету и форме, такие яркие и интересные продукты, к какому же выводу он придёт? Ему будет показано, что он отделён от своего вида, что впоследствии может сказаться на замедленном взрослении ребёнка, ведь ему не позволено жить во взрослом мире, пусть и со своими детскими порциями этого мира, которые ему по плечу.

В-третьих, отсутствие навыка пережёвывать разные цельные продукты приводит к печальным результатам в области детской стоматологии. Сегодня ортодонты отмечают, что у большинства детей проблемы с зубами начинаются ещё на стадии их прорезывания. в этом виноваты, конечно, и привычки взрослых кормить малышей сладостями, но также и отсутствие хорошего здорового кровоснабжения в дёснах. Цельная пища обеспечивает массаж

дёсен, благодаря чему зубы действительно вырастают более здоровыми и крепкими. Особенно здоровью зубов способствует, когда ещё беззубый малыш пытается жевать твёрдые овощи и фрукты: морковь, яблоко.

► Учим пользоваться столовыми приборами.

Для психологии ребёнка и его принятия в общину других людей крайне важно и иметь собственные тарелку, ложку, вилку, кружку. Возможно, кажется бесполезным и ненужным приучать малыша сразу же самостоятельно орудовать ложкой, однако, это заложит в его сознании основу техники приёма пищи. Если вы потратите чуть больше своего времени и внимания и будете каждый раз давать ему в руку ложку и помогать доносить до рта пищу, в год он будет совершенно спокойно самостоятельно кушать ложкой, а в полтора – вилкой и ножом. Конечно, это дольше, чем быстро покормить малыша самой, а особенно не хочется затем отмывать от содержимого тарелки пол, стены, стол, стул и самого малыша. Тем не менее результата не бывает без приложенных усилий. И чем больше усилий и аскез, тем выше результат.

Кроме того, самостоятельное использование приборов невероятно развивает интеллект малыша, его чувство ответственности, желание оправдать оказанное доверие и делает его действительно более осознанным, что позволяет родителям во многих ситуациях взаимодействовать с ребёнком как с равным, разумным и самостоятельным существом в тех пределах, в которых позволяет на данный момент ситуация, и не занижать его способности мыслью о том, что он ещё мал для какого-то действия. Если физи-

чески это действие для него реально выполнимо, пора давать ему шанс жить, развиваться и справляться с некоторыми трудностями.

2. *Ребёнок после 1 года.*

► Переход на видовую пищу с сохранением ГВ (минимум до 2 лет).

На втором году жизни малыш всё больше переходит на употребление видовой пищи, грудное молоко к этому моменту перестаёт выполнять функцию питания. Однако ВОЗ настоятельно рекомендует сохранять грудное вскармливание минимум до 2-х лет, и вот почему. Во-первых, после года жизни малыша на первый план выходит защитная (обеспечивающая иммунитет) функция грудного молока. Именно мамино молоко спасает микрофлору кишечника малыша от возможных заболеваний, особенно в период, когда малыши начинают активно познавать мир: стремятся потрогать всё руками или облизать. Согласно статистике, груднички имеют более стойкий иммунитет и существенно реже болеют.

Во-вторых, малыши в этом возрасте ещё не обладают зрелой ферментной системой, которая необходима для переваривания и хорошего усвоения видовой пищи. Именно ферменты мамы из грудного молока позволяют грудничкам лучше и легче усваивать продукты и к тому же хорошо переносить знакомство с потенциальными аллергенами. Аллергические реакции протекают намного мягче на фоне грудного вскармливания, и детский ЖКТ справляется с такой реакцией качественнее.

В-третьих, как сказано в главе 14, именно на втором году жизни в грудное молоко интенсивно выделяется лактоферрин – особый полифункциональный белок, связывающий молекулы железа между собой и переносящий их по организму. Степень насыщения железом лактоферрина женского молока составляет по оценкам разных авторов от 10 до 30 %. Показано, что белок участвует не только в транспорте ионов железа, цинка и меди, но и в регуляции их всасывания. Лактоферрин обладает также антибактериальной, антивирусной, антипаразитарной активностями, противораковым, антиаллергическим, иммуномодулирующим действиями и радиопротективными свойствами. Лактоферрин относят к системе врождённого иммунитета, существуют данные о том, что лактоферрин опосредованно вовлечён в процессы клеточного иммунитета и является незаменимым веществом для растущего малыша, чей организм ещё не в состоянии самостоятельно вырабатывать его в достаточном количестве.

В-четвёртых, грудное вскармливание важно не только своими физиологическими функциями, это особая, ни с чем не сравнимая связь мамы и ребёнка. Сосательный рефлекс – один из наиболее долго сохраняющихся (угасает лишь к 3–4 годам), он служит не только добыче молока и насыщению малыша, поддержанию его жизни, но и спокойствию, уверенности, благополучному развитию психики ребёнка и отношений с мамой и окружающим миром в целом. Это опора и поддержка для вашего крохи.

► Новые продукты в рационе (аллергены).

На втором году жизни можно начинать расширять рацион малыша с помощью новых продуктов, например тех, которые традиционно считаются аллергенами: цитрусовые, паслёновые, молочные продукты, орехи, сухофрукты, продукты, имеющие яркую окраску. ЖКТ уже достаточно зрелый для того, чтобы учиться принимать и такую пищу, к тому же на фоне грудного вскармливания, как сказано выше, адаптация к новым продуктам проходит мягко.

► Не заставляем есть, не отвлекаем внимание, чтобы накормить.

Существует аксиома о том, что голодный человек, и ребёнок в том числе, ест. Именно поэтому не стоит пытаться накормить ребёнка во что бы то ни стало. Позитивно, если с малого возраста он усвоит правило о том, что если ты не голодный, ты можешь пропустить приём пищи, однако потом ты всё же проголодаешься и вынужден будешь ждать следующего приёма пищи, чтобы утолить голод. Детям совсем не вредит, когда они понимают и принимают то, как работает этот мир. Часто родители в страхе, что ребёнок мало ест, прививают ему вредные пищевые привычки и уничтожают всякую культуру поведения за столом, например: отвлекают внимание малыша мультфильмами, и в результате он, поглощённый тем, что происходит на экране, вообще не осознаёт, что он ест, и не ощущает насыщения; позволяют есть вредную еду (чипсы, сладости, мучное), мотивируя это тем, что больше ребёнок ничего другого не хочет и пусть лучше ест вредное, чем вообще ничего; заговаривают малыша или отвлекают игрушками,

уводя его внимание от процесса принятия пищи и не давая ему познакомиться с правилами поведения. Всё это в будущем приводит к проблемам, когда ребёнок зарабатывает себе проблемы со здоровьем физическим и психическим.

► Особое внимание родителей к влиянию социума на вкусовые предпочтения ребёнка.

Малыш растёт и после года начинает всё больше интересоваться окружающими его взрослыми, помимо мамы и папы. Начинается активное взаимодействие с бабушками и дедушками, друзьями семьи и их детьми, социализация на детской площадке и в детском саду. Малыш выходит за узкие рамки привычного существования внутри семьи только у себя дома, он видит, что есть альтернативные варианты жизни. Бабушки покупают бесполезные сладости, малыши в других семьях не являются вегетарианцами и нередко уже приобрели зависимость от конфет или чипсов. в этот момент родителям очень важно проявить внимание к формирующимся под влиянием социума пищевым привычкам ребёнка. Малыш такого возраста ещё достаточно высоко ценит авторитет родителей, именно поэтому важно научить его сознательно избегать вредных продуктов, пока он ещё не стал от них зависимым. Важно научить его не принимать сладкие поощрения «за хорошее поведение», а адекватно воспринимать различные ситуации, учиться реагировать и преодолевать трудности. Важно также урегулировать этот вопрос с бабушками и дедушками, которые часто стараются показать таким образом свою любовь к внукам. Большинство привычек в характере (а привычка, как известно, вторая натура) за-

кладываются именно в возрасте, который нам, родителям, кажется ещё бессознательным, и мы пропускаем момент, когда необходимо было действовать, вынужденные сталкиваться уже только с результатами этих привычек. Проявляйте сознательность, быть родителем – это особая ответственность и миссия.

**Детские пищевые аллергии.** Когда речь идёт об аллергии малыша на какие-либо продукты, неверно думать, что её причина лишь в самом продукте. Часто мы думаем, что причиной аллергии являются, например, красные продукты (томаты, яблоки, свёкла, гранат, ягоды). Однако существует множество более вероятных причин неприятия детским организмом того или иного продукта, что служит причиной запуска механизма очищения через кожу (высыпания, зуд). Каковы самые частые причины детской пищевой аллергии?

*Незрелость желудочно-кишечного тракта*, который ещё просто не справляется с перевариванием какого-то продукта. Тем не менее при наличии аллергии не стоит делать вывод о том, что такая реакция организма будет проявляться всегда. Когда малыш станет постарше, скорее всего, он сможет употреблять всю предлагаемую ему пищу. Просто существуют продукты, время употребления которых ещё не настало.

*Незрелость иммунной системы*, которая пока не умеет адекватно отвечать на поступление в организм новых веществ в новом соотношении относительно друг друга. в этом случае, как уже было отмечено, смягчить реакцию и помочь малышу привыкнуть к новому продукту помогает грудное молоко.

*Синтетические и рафинированные продукты, а также продукты, содержащие животный белок, в рационе кормящей мамы* чаще всего являются причиной детской пищевой аллергии. Каждая пара мама-малыш уникальна: у неё собственные жизненные ритмы и внутренние процессы. Организм малыша заселён такой же кишечной микрофлорой, как у кормящей его матери. Если у мамы есть принятие какого-либо (чаще всего ненатурального) продукта, а кишечник засорён принятием неблагоприятной пищи, аутоиммунная реакция (аллергия) возникает именно у мамы. Однако её проявления редко заметны, так как кишечник сильно зашлакован. у малыша же организм еще сравнительно чистый, и как раз на нём явно прослеживается аллергическая реакция, вызванная питанием мамы. Старайтесь исключать или минимизировать не только в рационе ребёнка, но и в рационе всей семьи.

*Искусственное вскармливание.* По возможности старайтесь избегать употребления малышом искусственных смесей и прилагайте все усилия для налаживания и сохранения естественного вскармливания. Регулярные громкие скандалы с отзывом от продажи смесей различных производителей доказывают, что даже самые дорогие смеси могут быть причиной не только аллергии, но и более серьёзных и тяжёлых аутоиммунных реакций. За последние 20 лет на производстве искусственных смесей регулярно выявляются случаи заражения детского питания сальмонеллой, бактерией *Enterobacter sakazakii* (у детей с плохо развитым иммунитетом эта бактерия вызывает сепсис, менингит и некротический энтероколит), радиоак-

тивными частицами; содержания в смеси инородных опасных компонентов (например, кусочков разбитого стекла или твёрдого пластика), живых насекомых, активного поливинилхлорида, меламина; повышенной концентрации мышьяка и свинца; превышения содержания тяжёлых металлов; дефицита витаминов разных групп.

*Психосоматика – энергетические проблемы.* Прежде чем искать у малыша физиологичные причины аллергии, обратите внимание на состояние энергетики самой мамы и той атмосферы, которая создаётся в доме. Дети особо чувствительны к грубым энергиям, которые несут с собой дурные привычки: например, если кто-то в доме курит или употребляет спиртное. Особенно негативно, когда такой человек спит в одной постели или в одной комнате с малышом. Также малыши моментально транслируют происходящие энергообмены вовне. Так как основной и самый сильный энергообмен в этот момент у него происходит с мамой, при наличии аллергии логично подумать и проанализировать ситуацию, почему малыш помещает вас в ситуацию требования повышенного внимания к себе и своему здоровью. Возможно, вы уделяете ему достаточно внимания и интереса или проявляете больше нежности и сострадания, когда он болеет? Это манипуляция? Если да, то совершенно неосознанная. Скорее, это выработка умения выживать в этом мире и приспосабливаться к нему лишь с помощью имеющихся инструментов, которые осваивает маленькое тело. Малыш кричит, если он голоден или замёрз для того, чтобы выжить. Также для того чтобы выжить, он изыскивает способы привлечь к себе внимание

мамы, если ему его недостаточно. Есть ещё много тонких аспектов в отношениях семьи, которые влияют на ребёнка. Если в таких отношениях существует негатив, малыш как самое слабое звено в семье берёт его на себя. Что это может быть? Проблемы в отношениях матери и отца или родителей с бабушками и дедушками, неудовлетворённость родителей собственными новыми ролями (особенно матери) и т. п. Помните о том, что причиной происхождения любого недуга являются более тонкие аспекты, чем несварение желудка у мамы, – энергетические и кармические. Добавляйте осознанности в собственную жизнь, тогда в выигрыше будут и ваши дети.

**Детское вегетарианство: энергия и этика.** Маленькие дети – особенно чувствительные существа. Вы замечали, что малыш всегда безошибочно определяет, когда ему лгут? Он чувствует это, поскольку логическая сторона его восприятия мира ещё плохо развита, интуиция доминирует в его сознании. Можно заметить, что это вообще ошибка нас, взрослых, нас, европейцев, противопоставлять логику и интуицию. На Востоке хорошо знают, что интуиция – это ворота к тонкой реальности, а ещё там очень хорошо знают, что на свете нет ничего более логичного, чем законы тонкого мира, законы энергии (посмотрите хотя бы на физику, науку, полностью возникшую на изучении энергии). Почему-то у нас не учат логически обосновывать свою интуицию, а учат не доверять ей, полагаясь только на умозаключения, к которым кто-то когда-то пришёл. На этом построена вся наша система образования.

Возвращаясь к ранее сказанному, у детей обострённое чувство справедливости, дети прекрасно знают, когда им лгут, но не могут этого осознать и объяснить. В итоге многие получают внутренние проблемы на уровне подсознания. Как это применимо к вегетарианству? Очень просто. Ведь на самом деле вегетарианство – это отнюдь не вопрос питания, это вопрос отношений с миром, вопрос мировоззрения, уважения ко Вселенной. Поэтому, когда родители показывают малышам в книгах картинки с животными, учат их узнавать этих животных, запоминать их, покупают игрушки в виде животных, которые малыши любят, и при этом не говорят им, что эту самую коровку закололи, разрезали, отварили и подали им на обед, родители лгут. Лгут, даже не осознавая этого. у многих взрослых людей, которые годами привыкли к так называемому традиционному питанию, даже нет в сознании связи между любовью к животным и их употреблением в пищу. Они ведь не участвуют лично в цепочке от превращения телёнка в кусок мертвой плоти на полке магазина. Однако это большой обман. Взрослые лгут детям, а взрослым лгут о том, что они не имеют к этому отношения и не несут ответственности за подобные деяния. Но кармическая ответственность всё равно придёт.

И дело даже не в том, что нельзя делать что-то плохое другому живому существу потому, что тебе тоже когда-нибудь сделают подобное, недопустимо нарушать законы Вселенной в принципе. Умеете ли вы возвращать жизнь? Тогда вправе ли вы отнять её? Дети, которые на тонком уровне живут в ладу с природой и Вселенной, чувствуют

себя в большей безопасности, спокойствии, полны доверия к миру и доброжелательны. Доброжелательный человек повсюду в жизни будет встречать успех, потому что у него нет гипертрофированного эгоизма. Он будет способен ставить благополучие других выше своего собственного, каждому он будет примером и желанным другом.

Нас самих не растили вегетарианцами с детства. Существует теория о том, что до тех пор, пока к вам не пришла информация о реальной стороне мясоедения, вы отработывали карму прошлых жизней для сохранения баланса во Вселенной. Однако с момента, как вы узнали подобные вещи об энергетических и этических моментах употребления убойной пищи, вы начинаете накапливать негативную карму, продолжая совершать неблагие деяния. в йоге это называется викарма – совершение негативного действия, когда ты заранее знаешь, что оно причинит вред кому-либо. Именно последствия викармы самые тяжёлые. у наших детей есть уникальная редчайшая возможность – с самого начала жизни существовать в этом мире этично. Подобное поколение будет людьми совсем иного духовного, морально-нравственного уровня. Только за такими, как они, будущее нашей планеты. Конечно, потом может случиться так, что ваш ребёнок откажется от вегетарианства, но это будет его путь, его выбор и его опыт, который ему необходимо накопить. Вы же, пока он зависел от вас, сделали самый корректный выбор, и это очень важно в миссии родительства – дать ребёнку максимально корректные установки, привести его к старту самостоятельной сознательной жизни порядочным и добронравным человеком. Будьте осознанны и сострадательны.

*«Наша семья придерживается вегетарианского типа питания уже восемь лет. Переход на вегетарианство произошёл в первую очередь по этическим соображениям. Спустя время этот тип питания подтвердил своё право на существование и по показателям нашего здоровья, самочувствия в целом, лёгкости тела и ясности ума. Когда наша семья приняла решение стать вегетарианцами, то родственники восприняли эту новость не лучшим образом, ведь у нас на тот момент было две дочери возраста одного года и двух лет. Два «растущих организма, нуждающихся в животном белке и незаменимых аминокислотах». Но наше решение было непоколебимо и в отношении нас самих, и в отношении детей. Сердобольные бабушки даже, втайне от нас, пытались при каждом удобном случае угостить детей чем-то, по их мнению, вкусным и полезным. Старшая дочь несколько раз проявляла интерес к таким «угощениям». Потом задавала вопросы, получала от нас честные, но не ломающие детскую психику ответы. и чем старше она становилась, тем более осознанным становился её отказ от подобных угощений. Младшая – консерватор в отношении еды, и её было невозможно уговорить попробовать что-то для неё непривычное. Однажды в магазине дочь, в возрасте пяти лет, увидела на полке консервы с изображённым на этикетке улыбающимся поросёнком. Узнав, что лежит в этой банке, она долго плакала и не понимала, почему поросёнок улыбается. в пять лет она осознавала лицемерие этого мира и отношение одного вида живых существ к другому виду. Детский сад дети не посещали. а вот в школу пошли уже с устоявшимися принципами и полным осознанием того, что они едят и почему что-то не едят. Старшие дети обращают*

внимание, если кто-то является вегетарианцем или говорит о вегетарианстве, их это очень радует. Вид и запах убойной пищи не переносят. Сейчас в нашей семье трое детей десяти, восьми и трёх с половиной лет. Муж и двое старших – вегетарианцы. Я и младший – веганы. Кроме школы дети посещают классы хореографии и детской йоги, где проявляют успехи. Мы ходим в походы, преодолеваем большие расстояния пешком, сплавляемся по реке – дети выносили. Регулярно сдаём анализы – показатели здоровья в норме. Дети интеллектуально и физически развиты. Они верят, что когда-нибудь мир изменится, человечество проснётся и перейдёт на видовой тип питания».

Мария Несмеянова, преподаватель йоги,  
мама Мирославы, Станислава и Ростислава

### **Дети о вегетарианстве.**

«Папа мой стал вегетарианцем, потом мама и я. в детстве я не понимала маму. Она говорила: «Я, конечно, тебя не заставляю быть прямо сейчас вегетарианкой, но просто выслушай меня...» а я её прерывала и говорила: «Ну дайте поесть ребёнку!» Я её постоянно перебивала, а теперь даже очень жалею об этом. Теперь я маму слушаю. Она мне говорила: «Понимаешь, животных, конечно, жалко. Но, всё-таки, овощи и фрукты намного полезнее, чем мясо. Если тебе их жаль, то докажи жалость к ним. Не ешь их мяса, если тебе их жалко. Будь хорошим человеком!» Ведь на самом деле это очень страшно. Мне вот лично неприятно, когда их убивают, чтобы просто съесть их мясо».

Арина

«У меня раньше были частые головные боли, а когда я перестала есть мясо, то у меня они закончились. Мы не хотим есть животных. Даже в учебнике об окружающем мире написано, что животные – наши младшие братья и сёстры.

Когда наша семья перешла на вегетарианство, наша мама искала, чем же нас кормить. Потому что все говорили: «Ну вот, что вы будете есть – одну траву?» и мама для нас нашла очень много разных вкусных блюд, мы раньше и не знали об их существовании. Мы стали их делать, и они очень вкусные».

Полина

«Мне папа говорил, что не нужно есть мясо, а я не понимал, как без него прожить. а когда я перестал есть мясо, я стал свободнее намного: я подтягиваюсь 13 раз, отжимаюсь 53 раза за 1 минуту. Мы заняли с классом первое место по футболу. а по прессу я на втором месте».

Игнат

«Я когда мясо перестал есть, у меня всё лучше стало: стал здоровее, к животным стал лучше относиться. у меня даже в голове мелькнуло, что мясо нельзя есть потому, что когда их убиваешь, им будет больно. и я даже не знаю, какие это люди, которые режут животных, и им всё равно.

Друзья понимают меня и дружат как со всеми. а некоторые даже слушали меня и читали книгу, которую я им рекомендовал. Я её сам прочитал и советовал другим моим друзьям».

Марк

*«Например, я захожу в магазин и там ларёк мяса. Я просто отхожу от него и стараюсь не смотреть туда. Ну жалко животных».*

*Велес*

*«Дети, которые едят мясо, почему-то много просят. в нашем классе есть ученики, которые постоянно всё просят. а другие, наоборот, не питаются мясом, им это нравится, они не просят абсолютно ничего. Им как-то комфортно... а другие – им надо всё! Вот увидели конфеты и начинают: “Дайте мне конфет!” и главное – без «пожалуйста»! Они без вежливых слов это всё говорят».*

*Арина*

*«Я хочу сказать, что этого не надо бояться. Если вам не понравится, вы можете обратно перейти. и если вас интересует этот вопрос, можно очень много интересного найти и узнать. и мне кажется, станет жить интересней».*

*Полина*

*«Я могу сказать, что вегетарианство – это хорошо. Потому что у многих людей, которые приходят в вегетарианство, начинается улучшение здоровья, поведение меняется в лучшую сторону. Мне кажется, что в вегетарианстве ничего плохого нет, а есть только хорошее».*

*Настя*

*«У меня есть подруга. Она прекрасно общается с мамой. Она ничего не просит. Она тоже вегетарианка. и мы с ней пытаемся сказать всем, что всё-таки*

*хорошо быть вегетарианцем. Это очень вкусно. Но некоторые не хотят переходить на другую пищу, потому что они уже привыкли к своему рациону. Ну что же, если так получается, ладно... Но главное то, что мы растём нормальными людьми. Мы ничего не отбираем, не дерёмся, хорошо себя ведём в школе. и это самое главное. Главное, смотреть за собой, а не за другими. Вот когда уже заметил ошибку, исправил все свои ошибки, то тогда уже за другими и наблюдай».*

*Арина*

## Книги, рекомендуемые к прочтению:

- ▶ Осоченко Е. В. *«Легко родить легко».*
- ▶ Мишель Оден. *«Возрождённые роды». «Научное познание любви». «Кесарево сечение: безопасный выход или угроза будущему?».*
- ▶ Виссенгер Д., Вест Д., Питман Т. *«Искусство грудного вскармливания».*
- ▶ Сирс У., Сирс М. *«Грудное вскармливание: кормление грудью нужно и ребёнку, и маме». «Готовимся к родам». «25 главных советов молодой маме». «Ваш малыш от рождения до двух лет».*
- ▶ Цареградская Ж. В. *«Ребёнок от зачатия до года».*
- ▶ Ледлофф Ж. *«Как вырастить ребёнка счастливым. Принципы преемственности».*
- ▶ Табакова Н. Д. *«Младенец без подгузников».*
- ▶ Бауэр И. *«Жизнь без подгузника».*
- ▶ Бурмистрова Е. А. *«Школа для родителей: воспитание детей от 0 до 4».*
- ▶ Коток А. *«Беспоощадная иммунизация. Правда о прививках». «Прививки в вопросах и ответах для думающих родителей».*
- ▶ Червонская Г. П. *«Прививки: мифы и реальность: Основы вакцинологии», «Календарь прививок — ошибка медицины XX века: основы вакцинологии», «Обилие поствакцинальных осложнений как причина детской инвалидности», «Вакцинация без диагностики – профанация в борьбе с инфекционными болезнями. Основы вакцинологии».*
- ▶ Фридман Ф. Б. *Йога для малышей.*

Клуб OUM.RU желает вам осознанности  
во всех сферах жизни.  
Живите по совести и в ладу с природой.  
Ом!

Больше информации о деятельности клуба на сайте [www.oum.ru](http://www.oum.ru).

Издание данной книги осуществлено за счёт благотворительных средств. Если вы хотите помочь в выпуске следующего тиража, а также в распространении книг и дисков клуба OUM.RU, вы можете связаться с нами:  
[info@oum.ru](mailto:info@oum.ru)

**Мы приглашаем вас ознакомиться и принять участие в распространении материалов нашего клуба без оплаты!**

### **Книга «Осознанное питание – разумный выбор»**

Осознанность в жизни человека – важнейшая составляющая, ведь действия, совершенные без осознания, могут нести самые плачевные последствия. В этой книге мы будем говорить о здоровом питании. Постараемся понять, почему множество людей, среди которых выдающиеся учёные, политики, спортсмены, перешло к такому типу питания, как вегетарианство. Что заставило их сделать такой выбор? Желание привлечь к себе внимание или знания, сделавшие их незаурядными людьми?

### **Книга «Азбука йоги»**

Это не просто книга о йоге с интересными текстами, конспектами лекций и прекрасно выполненными иллюстрациями асан и легендами ведической культуры. Это книга для тех, кто занимается своим развитием или только встаёт на путь самосовершенствования.

### **Книга «Азбука асан»**

Преподаватели клуба Oum.ru собрали 108 асан хатха-йоги в этой книге. Здесь представлена информация об асанах, рассказывающая о благотворном воздействии на человека. Все асаны сгруппированы в алфавитном порядке. В конце книги в качестве дополнения оформлены несколько приложений, в которых асаны сгруппированы по блокам (стоя, сидя, перевернутые и прочие), а также представлен общий комплекс для начинающих практиков йоги.

Всем преподавателям хатха-йоги мы предлагаем взять эту книгу без платы для ваших занимающихся. Надеемся, это поможет им структурировать свои знания об асанах и более осознанно заниматься своим развитием.

### **Книга «Сохрани свою будущую жизнь»**

Данная книга представляет взгляд на ту часть реальности, от которой принято в страхе отводить взгляд, но с которой все равно придется столкнуться женщине, решившей сделать аборт. Мы надеемся, эта книга поможет читателям увидеть аборт таким, каков он есть на самом деле, и принять верное решение о сохранении своей будущей жизни.

Наша цель – уйдя в сторону от теоретических споров и не вынося оценочных суждений, оказать поддержку женщине, которая узнала о своей неожиданной беременности и, смущенная теми сложностями, которые могут проявиться в связи с этой ситуацией, задумалась об аборте. Мы хотим показать, что будет происходить во время аборта, как поменяется жизнь женщины после него.

Именно поэтому на этих страницах дается не только медицинский и научный взгляд на проблему, но и приводятся впечатления тех, кто уже пережил аборт и может говорить об этом событии, опираясь на личный опыт.

### **Диск с фильмами «Дети-вегетарианцы. Реальность или миф?»**

Это трилогия фильмов, показывающих альтернативный взгляд на питание. Большинство из нас родились и воспитывались в мире с определенными стереотипами и убеждениями. Кому-то трудно отказаться от них, преодолеть свои страхи, пойти против самоубийственных стереотипов. Самое эффективное, что может помочь вам сделать первый шаг на пути к вегетарианству, – это опыт других людей, таких же, как и вы, живущих в холодном климате, с теми же заботами и трудностями.

## **Осознанная беременность и естественное родительство**

АО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «Дом печати Вятка»  
610033, г. Киров, ул.Московская, 122

Тираж 10000 экз.