

Анна Федака

# ЧЕТВЕРТЫЙ ТРИМЕСТР



На руках у мамы

Искусство ухода  
за новорожденным  
ребенком

УДК 159.94  
ББК 88.50  
Ф 31

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

**Федака, А.**

**Ф 31** Четвертый триместр. На руках у мамы. Искусство ухода за новорожденным ребенком / А. Федака. — М. : Омега-Л: 1000 бестселлеров, 2020. — 288 с. — (Естественное родительство)

**ISBN 978-5-370-04703-9 (Омега-Л)**

**ISBN 978-5-00144-126-7 (1000 бестселлеров)**

Эта книга — руководство по уходу за младенцем первых трех месяцев жизни с точки зрения естественного родительства.

Как подготовиться к рождению ребенка? Как организовать пространство дома, родственников и необходимую помощь?

Что ждет маму после родов с физиологической и психологической точек зрения?

Что и как делать с младенцем, чтобы он был спокоен, здоров и гармонично развивался?

Книга научит вас умелому и искусному материнству с первых дней. Вы будете точно знать, что нужно вашему ребенку, как за ним ухаживать просто, физиологично и биологически целесообразно.

Эти методы взращивания младенца — не новомодная теория. Это проверенный веками традиционный уход, подтвержденный многочисленными исследованиями в области физиологии мозга и тела, биологии, психологии, медицины и антропологии.

Я, автор книги, мама четверых детей, реабилитолог, специалист по уходу за младенцами и грудному вскармливанию, health coach, преподаватель йоги, обещаю показать вам материнство как источник уверенности, ресурса и вдохновения.

Руководитель проекта *Ж. Фролова*

Корректор *И. Сиволапова*

Компьютерная верстка *Н. Шурыгиной*

Дизайн обложки *М. Сафиуллина*

УДК 159.94

ББК 88.50

Издание подготовлено издательством «1000 бестселлеров»

Приглашаем к сотрудничеству авторов и организации.

Электронная почта (e-mail): [book\\_house@list.ru](mailto:book_house@list.ru)

Сайт: [www.k-dom.net](http://www.k-dom.net) Тел.: +7 (863) 207 80 06

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953 000 — книги и брошюры.

Подписано в печать 15.04.2020.

Формат 70×100/16. Усл. печ. л. 23,4

Тираж 400 экз. Заказ №

ISBN 978-5-370-04703-9 (Омега-Л)  
ISBN 978-5-00144-126-7 (1000 бестселлеров)

© А. Федака, 2019

© ООО «Омега-Л», 2020

© ООО «1000 бестселлеров», оригинал-макет, 2020

© Depositphotos, иллюстрации, 2020

© А. Репина, фотографии, 2019

© И. Хованская, иллюстрации, с. 172–174, 2019



# { ОГЛАВЛЕНИЕ }

От автора .....	5
Введение .....	7
<b>ЧАСТЬ 1. Почему все устроено так, а не иначе.</b>	
<b>Эволюционное, биологическое и физиологическое обоснование естественного ухода за младенцем .....</b>	<b>9</b>
Глава 1. Краткая история человечества и женского таза .....	11
Глава 2. Эволюционно обусловленные задачи новорожденного и его мамы, подсознательные установки .....	15
Глава 3. Современное образование девочек, социальные установки, современное общество и материнство .....	23
Глава 4. Готовимся к рождению малыша .....	30
<b>ЧАСТЬ 2. Грудное вскармливание .....</b>	<b>51</b>
Глава 1. Физиология, общие правила и организация грудного вскармливания .....	53
Глава 2. Питание кормящей мамы .....	69
Глава 3. Проблемы грудного вскармливания .....	86
<b>ЧАСТЬ 3. Потребности мамы после родов .....</b>	<b>103</b>
Глава 1. Физиологические сложности и потребности мамы в послеродовом периоде .....	105
Глава 2. Психологические сложности и потребности мамы после родов .....	115
Глава 3. Забота и помощь маме после родов .....	130

<b>ЧАСТЬ 4.</b> .....	139
Глава 1. Физиология новорожденного ребенка .....	141
Глава 2. Пеленание.....	164
Глава 3. Ношение на руках.....	176
Глава 4. Организация сна .....	200
Глава 5. Естественная гигиена новорожденного, высаживания.....	218
Глава 6. Адаптационное купание .....	227
Глава 7. Гимнастика .....	234
Глава 8. Особенности ухода при недомоганиях и естественные методы оздоровления .....	247
Глава 9. Воспитание и быт .....	255
Заключение .....	265
Благодарности.....	270
Биография автора .....	272
Чек-лист безопасности.....	274
Книги и другие источники .....	279

# Глава 1. Краткая история человечества и женского таза

## ☞ Начнем с самого начала: история человечества от неандертальца к *Homo sapiens*

13,5 миллиардов лет назад произошел Большой взрыв и образовалась наша планета. Почти 10 миллиардов лет понадобилось Земле, чтобы родить первые организмы. А 2,5 миллиона лет назад в Восточной Африке появился род Номо, доисторический человек семейства высших приматов *Australopithecus*. 100 тысяч лет назад на Земле существовало несколько видов рода Номо численностью около 1 миллиона особей. За этот огромный промежуток времени наш доисторический предок достиг не так уж и много — по сравнению с собратьями по планете он был неудачником. Он не умел ни быстро бегать, ни ловко лазать по деревьям или летать, у него не было страшных клыков и зубов. Поэтому он находился в нижней части пищевой цепочки, доедал то, что соберет, или то, что останется от более способных животных.

Уже у *Homo habilis* объем мозга был почти как у современного человека — 1200 см<sup>3</sup>. Но он еще не умел использовать его преимущества. За миллион лет своего существования *Homo habilis* научился всего лишь ненамного лучше животных использовать орудия, охотиться с их помощью на крупных животных и приручил огонь. И только с распространением *Homo sapiens*, 100 тысяч лет назад, человек встал на вершину пищевой цепи.

3 миллиона лет назад →	Останки самого древнего человека были найдены в Афарской впадине в Африке, им около 3 миллионов лет. Скелет принадлежал женщине-палеонтологи назвали ее Люси. Она ходила на двух ногах, но объем ее мозга был не больше, чем у современных человекообразных обезьян. Объем мозга – около 200 см <sup>3</sup>
2 миллиона лет назад →	Появление <i>Homo habilis</i> , человека умелого. У него был еще маленький рост, но объем мозга был уже большим, чем у современников Люси
1,6 миллиона лет назад →	Появление <i>Homo erectus</i> , человека прямоходящего. Он уже имел мозг человека, а не обезьяны. Более 200 тысяч лет <i>Homo erectus</i> сосуществовал вместе с <i>Homo habilis</i> . Объем мозга у <i>Homo erectus</i> около 1200 см <sup>3</sup>
500 тысяч лет назад →	Начали появляться разные виды <i>Homo Sapiens</i> , человека разумного

<p><b>25 тысяч лет назад</b> →</p>	<p>Homo sapiens вытеснил все существовавшие до него виды и остался один на планете</p>
--	--

## 🌀 Эволюция женского таза

Но нас интересует не общая история человечества, а история его женской части и процесса деторождения.

Таз Люси по сравнению с тазом современной женщины был лучше приспособлен к прямохождению — он был значительно уже. Люси могла быстро бегать, но и рожать она могла только детей с маленькой головой. Для того времени это не было проблемой, так как объем мозга и череп новорожденного был как раз по размеру ее таза.

С течением времени объем мозга человека увеличивался, а женский таз к этому приспособлялся. Это позволяло рожать всё более крупных детей, но одновременно снижало способности женщин к длительной ходьбе и быстрому бегу. Этот процесс завершился примерно 90 тысяч лет назад. Примерно тогда же начался победоносный этап в жизни человека.

Этот успех был во многом связан с возникновением речи, которая позволила из поколения в поколение передавать увеличивающийся объем информации. Постепенно ценность этой информации превысила ценность, передаваемую через гены. Теперь успех отдельного человека племени стал зависеть не столько от естественного отбора, сколько от уровня и характера знаний. Человек оказался, с одной стороны, в привилегированной позиции обладателя информации, а с другой — сократил возможности естественного отбора совершенствовать вид. Именно поэтому современный человек, имея неограниченную власть над природой, страдает от несовершенства своего тела, психики и эмоций. И должен постоянно искать баланс между богатством своего ума и слабостью своего тела.

Один из главных процессов, подвергшийся этому влиянию, — процесс зачатия, вынашивания и рождения детей. Мы привыкли считать, что эволюционные изменения — это процесс, который не делится по половому признаку. Однако изменения в женском организме были гораздо более сложными. Природе было важно совершенствовать именно женское тело, так как она отвечает за воспроизводство поколений.

Чтобы голова плода хорошо проходила через родовой канал, таз должен быть широким. У четвероногих не возникает проблем в родах, потому что

родовое отверстие открывается назад. Их таз одинаково хорошо приспособлен и для повседневной деятельности, и для родов. А вот тазовое отверстие человека оказывается между двух тазобедренных суставов. Слишком большое расстояние между ногами может быть очень утомительным при стоянии и ходьбе и не позволит быстро бегать. Слишком узкое не позволит родить ребенка с большой головой. Природе пришлось идти на компромисс: пропорционально голове ребёнка расширить женский таз и позволить рожать незрелых младенцев.

Эволюция увеличила женский таз ровно настолько, насколько было минимально необходимо. Строго говоря, он недостаточно широк для родов. Так, у шимпанзе, голова плода относительно большая, но она не совершает ни одного поворота при родах. Голова же человеческого ребенка совершает несколько поворотов для того, чтобы пройти через родовой канал, и роды у человека намного более тяжелые, чем у животных. Поэтому человеческие дети рождаются незрелыми, требуют «донашивания» в течение продолжительного времени после рождения.

Расширение таза привело к тому, что женщины стали уступать мужчинам по скоростно-силовым качествам. Для охоты и прочих опасных дел мужчины стали образовывать однополюе группы, оставляя женщин и детей в безопасности, чтобы не иметь с ними проблем в случае непредвиденных обстоятельств.

### ☞ Почему же так сложно?

Но как это может объяснить то, что и в психологическом плане, и в плане умений у нас всё ещё возникает столько проблем с нашими младенцами? Может быть, мы просто забыли, как надо это делать? Посмотрите на животных: у них всё просто — любая родившая самка уже в момент родов знает, что надо делать, а ее детеныши не плачут, не изводят ее капризами и истериками! А мы, такие умные и такие развитые, теряемся и экспериментируем над своими малышами, заставляя их много плакать, беспокоиться и страдать. Давайте разберемся и, может быть, даже попробуем воссоздать архаичную систему взращивания в надежде, что она позволит совместить физическое и психическое развитие детей и комфорт родителей.

Мама, родив своего первого, второго, иногда даже третьего ребенка, неожиданно сталкивается с тем, что она не понимает, что с ним делать и чего он хочет. Он плачет — она не может его успокоить; ей кажется,

что он хочет есть, — она дает ему грудь, а он никак не берет, уже время спать, а заснуть никак не получается. К этому можно добавить еще хор голосов медперсонала, подруг, бабушек и дедушек, голосов из Интернета, которые знают, как надо, и дают советы, чаще всего противоречащие друг другу. Не спускай с рук, положи в кроватку, не приучай к рукам, корми по часам, докармливай, он недоедает, он переедает, пеленай, не пеленай и так далее. Прибавьте сюда послеродовую усталость и гормональный спад — и вы получите маму, которая вопреки всеобщему «ты счастлива?», «ты, должно быть, на седьмом небе!» находится на грани депрессии. Она страдает от беспомощности и страха, а малыш рядом с ней кажется непонятным инопланетянином, которому постоянно что-то надо, а мама никак не может понять что. Разве это предусматривала природа? Разве в таких условиях выжил бы человеческий род и покорил бы планету? Нет, и так не было, когда человек был ближе к природе! У младенца есть ряд «вшитых» эволюцией установок, программ выживания, которые он настойчиво выполняет, и для спокойного материнства очень важно их понять и принять. Об этом и поговорим в следующей главе.





## **Глава 2. Эволюционно обусловленные задачи новорожденного и его мамы, подсознательные установки**

Итак, чего на самом деле хочет новорожденный и какие программы он реализует?

### **🔗 Найди взрослого или погибнешь!**

Человеческий детеныш рождается абсолютно неприспособленным к жизни. У него, в отличие от его более примитивных собратьев по планете, будет довольно длительный период полной беспомощности и зависимости. Рождение незрелых новорожденных, как вы помните, это компромисс между размером мозга ребенка и шириной таза его матери. Природе пришлось совмещать несовместимое, и поэтому мы получили своеобразную версию, изобретенную для сумчатых. Детеныш кенгуру тоже рождается очень маленьким и нежизнеспособным без материнской заботы и созревает у нее в сумке.

Человеческий новорожденный тоже знает эту программу: для выживания он должен быть «помещен в сумку» взрослого, который даст и тепло, и питание. Это инстинкт самосохранения, самый древний и самый сильный импульс, который помог выжить миллионам наших предков. Поможет и нашему новорожденному, если он будет хорошо стараться. Поэтому он делает всё, чтобы о нем не забыли. Он любыми способами добивается внимания взрослого, постоянно проверяет, не оставили ли его, рядом ли взрослый. Не получить подтверждения — один из самых больших страхов новорожденного, который означает только одно — его жизнь может прерваться. Способ добиться постоянного внимания к себе и проверить, все ли на месте, прост — это плач, крик, ор. Этот плач — мощнейшее оружие младенца, от него невозможно абстрагироваться, на него нельзя не отреагировать, он раздражает, он пугает, его хочется немедленно прекратить. Это работает, даже если плачет чужой ребенок, и лучше это действует на женщин. Знакомо? Очень знакомо, и в большинстве семей плач — один из постоянных атрибутов в первые несколько месяцев жизни малыша. Но неужели только этот невыносимый звук заставляет взрослого человека ухаживать за своим потомством, да еще так долго, да еще с такой отдачей и самоотверженностью, иногда полностью отказываясь от самого себя и своих нужд?

## ☞ Привяжи к себе этого взрослого, и покрепче!

Вторая часть условия — чтобы кто-то захотел заботиться. Проще всего и лучше, чтобы это был тот человек, в чьем теле эта жизнь зародилась, — мама. Но в общем сойдет любой, иногда выбирать не приходится. Поэтому возможны такие ситуации, и они вполне благополучны, когда ребенка возвращает папа, бабушка, тетя, родная или чужая. Главное в этом — чтобы взрослый был свой, личный.



Природа предусмотрела важное условие выживания любого вида — инстинкт продолжения рода. Он запускается, поддерживается и регулируется гормональной системой. Младенец еще состоит из пары клеток, но уже воздействует на организм мамы с помощью гормонов, изменяет ее тело, физиологические процессы, психологические доминанты. Так ловко и так глубоко, что к концу беременности она преимущественно думает только о нем, мечтает увидеть его, заботиться и отдавать всю себя.

Этот инстинкт в полной своей мощи разворачивается под действием гормона любви, окситоцина, сразу после родов, когда уставшая от марафонского труда мама смотрит на своего новорожденного. Он тоже смотрит на нее и запечатлевает ее навсегда как того человека, которого надо привязать к себе как можно более крепко. Под воздействием этого взгляда, инстинктивных движений младенца в сторону груди, первого прикладывания, запаха мама забывает все сложности родов, плавает в этом окситоциновом океане любви и уже готова на всё ради счастья беспомощного существа. Если при этом присутствует папа, то и он попадает под эту власть. Так будьте как хитрый младенец — позвольте и папе привязаться и захотеть заботиться, пригласите мужа на свои роды, рожайте вместе или хотя бы приглашайте в зал, как только малыш родится.

Всё, что происходит после родов в первые 2–3 часа, очень важно для младенца и того, как его будут любить впоследствии: контакт кожа к коже, естественное прикладывание, сокращение матки в ответ на сосание, пристальный взгляд, эндорфины и окситоцин — всё это создает прочнейшую связь между ребенком и родителями. Эта важная часть программы выживания, ведь в естественных условиях никто не считает, что важнее будет взвесить, помыть, завернуть ребенка, — природой предусмотрено вовсе не это, а теплый и мокрый малыш сначала на животе, а потом на груди у мамы.

*Суррогатным мамам чаще всего не дают приложить малыша к груди после родов и не позволяют находиться рядом долго, чтобы не возникла эта связь. Малыша сразу забирают его биологические родители и чаще всего уносят.*

Эта вторая часть эволюционного механизма привязанности делает так, чтобы мама захотела стать для своего ребенка всем, захотела отдать ему себя и все свои силы, свое время и свою жизнь. Пуповина обрезана, но мама надежно привязана. Поэтому провести первые минуты и часы в тесном контакте с новорожденным крайне важно и для мамы с папой. Именно в этот момент происходит рождение их родительских чувств, пробуждение инстинктов. Если у младенца нет показаний для реанимационных мероприятий, попросите положить его на живот маме и не забирать хотя бы 20–30 минут. Дайте связи между вами прорасти.

*Иногда сложные роды или медицинская ситуация после родов не позволяют маме и новорожденному получить от этих минут то, что задумано природой. Такую пару очень важно поддерживать весь первый год жизни малыша. Необходимо поговорить с мамой о родах, обсудить все детали, когда что-то пошло не так, по возможности провести закрытие родов. Дома нужно обеспечить большой объем помощи, заботу и бережную поддержку. Важно позаботиться о максимальном физическом и психическом комфорте, хорошо и разнообразно кормить маму и ограничить неприятные контакты. Такой маме может быть сложно ухаживать за младенцем; у нее могут быть проблемы со здоровьем, возникать сложности с грудным вскармливанием. Для такой мамы подойдут все рекомендации из главы про послеродовую депрессию.*

Весь период младенчества привязанность постоянно подкрепляется, младенец создает для мамы своеобразный «банк связей». Мама получает удовольствие от прикосновений к коже младенца, его запаха и звуков, от прикладывания к груди, от совместного сна и объятий. Очень скоро малыш научится улыбаться. Эта улыбка запустит каскад гормонов удовольствия в кровь матери и привяжет ее еще сильнее. Глобально только это и нужно младенцу: теперь его шансы выжить довольно высоки. Но всё же есть еще кое-что.

## ☞ Доверяй маме: она знает, что делать

После этого невероятного момента начинаются будни, чередой одинаковых дней по одинаковому сценарию. Малыш беспокоится, плачет, его не получается отложить, он все время просыпается; он не отпускает грудь или, наоборот, не может никак приложиться; он беспокоится, когда какает, когда писает; у него появляются какие-то пятна на коже; непонятно, то ли ему жарко, то ли холодно; и так каждый день и непонятно, когда это кончится. И он так много плачет — это сводит маму с ума, она постоянно задает себе вопрос: «Что ему не так? Что я делаю не так?» А иногда и не задает, когда ее убедили в том, что это норма: «он развивает легкие», «что ему еще делать?», «он так разговаривает», «все дети плачут».

Чего же он хочет? И почему он плачет? Ответ прост: чтобы было как раньше. Ведь все девять месяцев у него не было никаких проблем: питание поступало само собой, его не надо было с такими сложностями переваривать, не было гравитации, не было каких-то странных ощущений при дефекации и мочеиспускании — да что там, даже дышать не надо было. Было тесно, темно, тепло, были постоянно какие-то ритмичные звуки. А тут всё не так. Воздух может быть разной температуры; чтобы получить еду, надо прикладывать усилия; вовсе не тесно, а так, как будто ты в космосе; иногда как-то непонятно берут, куда-то несут, делают неприятно, бывает или слишком жарко, или слишком холодно, вместо ритмичных звуков — резкие и неприятные, свет какой-то яркий. Еще и недавно было что-то ужасное и непонятное: его толкало, тянуло, давило, а потом еще и шлепнули, может быть, и в глаза попало что-то едкое. Было же так хорошо!

Что же делать нам, родителям? Как помочь новорожденному приспособиться к внеутробной жизни? Очень просто — создать ему условия матки. Надо как раньше чтобы пространство было ограниченным, температура одинаковой, немного качало, немного сжимало со всех сторон, были привычные звуки, а пища поступала, когда надо, быстро и без задержек.

У новорожденного есть определенные ожидания того, как мама будет себя вести. Его программа говорит, что мама уже все знает о мире и о его потребностях, умеет обращаться с маленькими детьми, она будет чуткой и ловкой, будет им руководить, адекватно и быстро удовлетворять все его нужды. Что мама — это как matka, где он рос 9 месяцев, она сама обо всем позаботится.

А у мамы ожидания другие: она думает, что ребенок сам ей всё расскажет. В то время как природа предполагала, что ее материнское поведение к моменту рождения первенца сформируется в результате обучения и примеров от более опытных матерей. И когда родился малыш, уже много упущено и уже поздно обучаться, теперь именно на этом новорожденном мама будет нарабатывать свой материнский опыт. Много времени пройдет, слез прольется и нервных клеток погибнет, прежде чем все поймут, кому, что и когда надо.

Итак, мама потихоньку учится быть мамой, руководить младенцем и адекватно помогать ему, а у него в свою очередь создается впечатление о надежности мира и матери, и чем более умелая мать, тем быстрее и более успешно.

Природа не могла задумать так, чтобы мама страдала, чтобы она недосыпала, чтобы у нее болела спина от того, что она носит ребенка, чтобы она от взращивания младенца истощалась и болела, чтобы ее грудь болела во время кормления. Не хочет этого и новорожденный — он хочет, чтобы мама была всё время рядом и чтобы она была счастлива и полна сил.

## ☞ Просто следуй врожденной программе, мама!

Как же этой идиллии добиться? Что на самом деле нужно знать маме в период адаптации ее малыша к миру, то есть до 40 дней?

- Первое время малыш представляет себя комочком, как в матке, и мамина задача — его убежденность в этом поддерживать. Не просто так новорожденные держат ручки и ножки прижатыми к телу, им нужно время, чтобы захотеть их вытянуть. А это значит, что младенца нужно «собирать» с помощью пеленки, нежных поглаживаний всего тела, с помощью тесных объятий.
- Маленькие ручки пока что мешают и даже пугают, поэтому мы их придерживаем или пеленаем, складывая на груди новорожденного, не выпрямляем их насильно. Сравните с пеленанием советского образца: руки по швам, ноги выпрямлены и туго спеленуты. Комбинезоны и одежда для малышей умиротворительно красивые, но они совсем не совпадают со вкусами новорожденного!
- Малыш помнит внутриутробную тесноту, звуки и телесные ощущения и отчаянно хочет это вернуть. Поэтому мы много носим на руках, прижав к себе и свернув малыша в позу эмбриона или запеленав, как в матке.

- Новорожденный прекрасно различает запахи, в том числе самый любимый — знакомый запах околоплодных вод: он к нему привык и хочет его ощущать. А у мамы есть для него подарок — запах ее грудного молока! Поэтому ходим с малышом на руках, как было в период беременности, прикладываем к груди — новорожденный только и ждет этого возвращения домой. Грудь для него не только еда — это знакомое прикосновение, это то место, где тесно, тепло, уютно и спокойно.
- Внутривутробно ребенку не приходилось просить еду, а тем более ждать ее. Поэтому и тут, снаружи, прикладываем его по каждому беспокойству к груди. И только потом разбираемся в причине. Хочет сосать часами, значит, ему это нужно для адаптации. Не бойтесь — это не продлится долго! Пока не время приучать к режиму приема пищи. Сейчас, на этом первом месяце, наша задача — помочь освоиться в этом мире, убедить малыша, что тут хорошо и уютно.
- Внутри живота была вода, ребенок находился в водной среде все девять месяцев. Мы тоже можем его купать! Но точно не в большой ванне и не в прохладной воде. Спортивные достижения и закаливания будут позже, а сейчас только расслабляющие спа-процедуры. Купаем в пеленочке, тесно завернутого, теплой водичкой, в помещении с неярким светом — и тогда купание станет оазисом расслабления и возвращением туда, где было так безмятежно. А не стрессом от огромного, почти космического пространства, громких, резких звуков, холода и перепада температур. Не будет суеты и лихорадочных действий нескольких взрослых человек и воплей возмущенного младенца. Будет 15 – 20 минут приятного времяпрепровождения, а не мучительная процедура, к которой надо готовиться, как к войне и ждать с работы уставшего папу.
- Еще один важный пункт, который вызывает у малышей и их мам много беспокойства, — процессы выделения. Новорожденный не знал, что ему придется трудиться не только над приемом пищи и ее перевариванием, но и над выделением. Нервная система новорожденного еще незрелая, сигналы, поступающие из разных частей тела, не дифференцируются мозгом так, как у взрослого. Поэтому любое неприятное ощущение, допустим в пятке, он будет ощущать как неблагополучие во всем его теле. Процессы мочеиспускания и дефекации очень хорошо знакомы нам и совсем непонятны для новорожденного. Они доставляют неприятные ощущения и пугают его, он не может

расслабить сфинктеры и беспокоится. Мама может и должна помочь своему младенцу распознать эти сигналы. Самостоятельно этот процесс регулируется довольно долго, и ребенок может беспокоиться часами, беспокойно спать и даже плакать вплоть до четырех месяцев.

## **☞ Так я могу доверять миру и расслабиться? Я такой, как обо мне заботятся**

Задача взрослого, который заботится о новорожденном, — помочь ему сформировать базовое доверие к нашему миру, показать ему, что тут так же уютно и тепло, так же комфортно, как в маминой утробе, что его ждали и знают, что ему надо. Что главный переход в его жизни будет плавным и мягким, что всем системам дадут созреть и адаптироваться. И тогда малыш вырастет уверенным в надежности и стабильности мира, сможет любить и радоваться жизни. Когда все потребности удовлетворены, нет потребности больше держаться за них, можно идти навстречу самостоятельности, спокойно жить и развиваться. Хорошо, когда не приходится постоянно бороться и проверять, нужен ты или нет, придут к тебе или уже бросили. Насытившийся заботой, уверенный в своих взрослых, маленький человек с каждым днем всё меньше и меньше требует заботы, он не цепляется за эти нити привязанности, не плачет и не ноет. Это ли не наша цель?!

Тот или иной тип поведения у ребенка формируется исходя из его опыта. Как мама может на это повлиять? Просто и с самых первых дней. Перед тем как заплакать, младенец подает серию сигналов о том, что ему что-то нужно: сначала он вертит головой и вытягивает губы трубочкой, потом начинает немного попискивать, потом чуть повышает голос. И только если мама не понимает предыдущих трех уровней, он начинает плакать. И чем дольше, тем сильнее и громче. А как же иначе? Ведь если мама пропустила его первые сигналы, значит, она ушла? Ее нет рядом? Ведь он даже не предполагает, что мама просто этого не знает. Так младенец привыкает к уровню маминой сообразительности и рано или поздно выучивает способ ее позвать: тихими признаками беспокойства или воплями. Такое поведение закрепляется в его подсознании как нормальное.

Это же продолжится и старшем возрасте. Часто у ребенка есть только один способ обратить на себя внимание: громко себя вести,

кричать и нарушать правила. У него нет цели вывести родителей из себя или утомить маму — его цель на самом деле прямо противоположная. Но что ж поделать, если мама реагирует только на такие методы: чтобы выжить и не к такому привыкнешь. Ребенок ровно такой, как о нем заботятся.

В следующих главах книги я подробно расскажу, как удовлетворить потребности, которые новорожденный предъявляет миру. Сейчас просто важно понять, что любое беспокойство возникает не просто так: значит, какая-то потребность осталась без внимания, надо в чем-то помочь. В наших силах сделать так, чтобы новорожденному было комфортно, это вопрос навыка и рационального ухода. Помните: здоровый ребенок с удовлетворенными возрастными потребностями не будет постоянно плакать и беспокоиться. В 95 % случаев это ошибки ухода, о которых он пытается нам рассказать тем громче, чем хуже мы это понимаем.

Но кроме потребностей новорожденного есть еще потребности новоиспеченной мамы. У нее свои заботы и программы, и об этом мы поговорим в следующей главе.





### **Глава 3. Современное образование девочек, социальные установки, современное общество и материнство**

Девочки наравне с мальчиками осваивают весь массив данных, полученных человечеством за всю его историю. Что они изучают с 7 до как минимум 17 лет? Алгебру, геометрию, химию, физику, информатику, биологию, географию. Учат упорно, долго сидя за учебниками, выписывая формулы, заучивая теоремы, иностранные слова. Фокус их внимания в голове, они стремятся к интеллектуальному успеху, к хорошим оценкам. Эмоциональное созревание, взросление, внимание к своему телу чаще всего на втором плане. Кто из нас серьезно относился к урокам физкультуры в школе? Хорошо, если в жизни присутствует спорт, но обычно к выпуску из школы все силы бросаются на освоение программы сверх нормы и на поступление в вуз.

Стремление получить образование и освоить профессию — это прекрасно, но за этим стремлением мы забываем о главном. Развивая интеллект, мы упускаем из вида тело, душу, эмоции. Мы забываем, что нервная система работает по принципу доминантности и усилия организма направляются туда, куда направлены нервные импульсы.

*Основной принцип деятельности центральной нервной системы — «принцип доминантности». Его сформулировал еще в 30-е годы XX века академик Алексей Алексеевич Ухтомский. Согласно этому принципу внешние либо внутренние раздражители формируют очаг возбуждения в коре головного мозга, что обеспечивает деятельность организма в определенном направлении. При этом на работу других нервных центров оказывается тормозящее действие. Материнская доминанта включает в себя сменяющиеся друг друга доминанты беременности, родов, грудного вскармливания, заботы о младенце. Они начинают формироваться задолго до зачатия: в период полового созревания, первой влюбленности, зрелых отношений, замужества — и достигают максимума примерно к 30 годам. Выживание и развитие оплодотворенной яйцеклетки, эмбриона, плода, младенца зависит от сформированности у его матери доминанты, обеспечивающей*

*способность направлять в нужное русло физиологические и нервно-психические процессы.*

Мы готовим наших девочек к поступлению в высшие учебные заведения, освоению профессии и карьере. Раннее замужество и тем более раннее материнство рассматриваются как нечто нежелательное и даже постыдное. Мы хотим, чтобы наши дочери сначала выбрали профессию, получили хорошее образование, состоялись в карьерном плане, устроили свою жизнь перед тем, как подумать о семье и детях.

Это в общем благое намерение превращается в то, что современная девочка, девушка, женщина не заинтересована в рождении детей до достижения определенных карьерных успехов. Будущие дети рассматриваются как нечто очень далекое, не имеющее отношения к ее сегодняшней жизни. Одобрятся также «нагуляться до свадьбы», «проверить потенциального партнера», «пожить для себя». Поэтому молодые женщины ведут достаточно вольный образ жизни, сожительствуют в гражданских браках, ведут активную половую жизнь, меняют партнеров. Так как перспектива рождения ребенка достаточно отдаленная, то часто женщины ведут нездоровый образ жизни: несбалансированно питаются, курят, употребляют алкоголь, годами принимают контрацептивы для предохранения от нежелательной беременности. А ведь генетический материал женщины закладывается внутриутробно и в течение жизни только расходуется. Любые негативные воздействия на яйцеклетки являются риском для будущей беременности.

Методы образования в современных школах также ведут к возникновению различных соматических и психических заболеваний. 90 % выпускников школ страдают 1–2 хроническими заболеваниями. Во время обучения не используются здоровьесберегающие технологии, не уделяется должное внимание различиям между мальчиками и девочками; образование унифицировано, в то время как жизненные пути мужчин и женщин нашей стране очень сильно отличаются.

К моменту замужества и возможной беременности женщина подойдет с багажом интеллектуальных знаний, несколькими хроническими патологиями, неблагоприятным акушерским анамнезом и не подготовленной к материнству. Такая беременность может восприниматься как нечто пугающее, ведь женщина к ней не готова ни физически, ни психологически. У нее нет опыта наблюдения за матерями, она слабо представляет, что происходит во время беременности, что она должна делать,

как себя вести, что такое роды и что будет после них. Очень часто беременная первым ребенком женщина думает только о предстоящих родах: они кажутся ей логическим завершением, неким часом X, пунктом назначения, а дальше всё сложится как-то само собой. Когда родится ее ребенок, она будет знать, что ей надо делать и когда. Что она будет вести прежнюю жизнь, только у нее будет ребенок.

И тут вскрывается еще одна проблема современного общества: матери и их маленькие дети не встроены в общество. Социально активная женщина выходит замуж, беременеет, рождает ребенка и... неожиданно для себя оказывается в изоляции. Ее подруги живут прежними интересами, строят карьеру, ведут активный образ жизни, путешествуют. А молодую маму репродуктивная функция выкинула на обочину праздника жизни. Конечно, круг общения постепенно складывается, мама находит единомышленников в родительских клубах, на детских площадках, курсах подготовки к родам. Но этот круг может не вписываться в ее жизненную концепцию, может не устраивать своей ограниченностью, кардинально отличаться от того, что было до беременности.

Такое разделение социума на детный и бездетный обнаруживает в себе еще одну проблему: большинство молодых женщин не имеет возможности наблюдать маленьких детей, видеть, как за ними ухаживают матери, как маленькие дети могут себя вести. Женщины черпают наблюдения откуда угодно, только не из реальной жизни. С появлением социальных сетей ситуация несколько упростилась, с одной стороны, но и усугубилась — с другой. Ведь часто аккаунты показывают лишь одну сторону медали, красивую и выхолощенную. О сложностях и реальности жизни с маленькими детьми говорить не так принято.

Тогда как в традиционных обществах женщина к моменту рождения первого ребенка уже является специалистом по маленьким детям. Она помогала матери вырастить младших братьев и сестер, наблюдала за племянниками и племянницами, видела множество матерей и множество их детей «в большой деревне».

А еще мамы, не имеющие опыта материнства, не видевшие его положительных примеров, встали перед бесконечным количеством выборов. Где рожать, как кормить, как учить и как воспитывать. Они должны выбрать буквально всё: в какой консультации наблюдаться, верить врачу или нет, принимать витамины или нет; часто вынуждены перепроверять

врачебные назначения, должны выбрать места и способы родоразрешения, делать или не делать прививки, пеленать или не пеленать, спать вместе или отдельно, кормить грудью по требованию или по часам, начинать прикорм в 6 месяцев с овощей или в 4 с соков — и так до бесконечности.

Добавим сюда бабушек, которые приходят и советуют, советуют, советуют. Но чаще всего они не обладают материнским знанием, они вырастили по одному-два ребенка, да и не сами, — у них были ясли с трех месяцев и сады с года. Поэтому чаще всего они молодую маму только путают и вводят в нервическое состояние. У них были тяжелейший быт и работа в две смены, а до счастья материнства мало у кого доходило. Часто бабушка говорит: «Ой, всё забыла» — и берет ребенка на руки еще более неловко, чем молодая мама. Это говорит только об одном: что она и не умела никогда, своих детей брала редко и неловко, младенчество они провели в кроватке или в яслях. Ведь забыть телесное умение невозможно: один раз научившись кататься на велосипеде, мы уже не разучимся.

*В современной Франции методы воспитания детей стандартизованы. Семья имеет возможность нанять няню, для этого созданы специальные государственные программы. Есть единая система яслей, в рамках которых детей приучают к французской кухне, традициям французского государства. Об этом подробно пишет в своей книге «Французские дети не плюются едой» Памела Друкерман. На уровне коллективного бессознательного внедряются необходимые для увеличения рождаемости модели взаимодействия с детьми. Французские матери не сталкиваются с огромным количеством выборов: государство берет на себя часть заботы о детях.*

Беда в том, что преемственность утеряна, материнское искусство, ловкость, легкость воспитания детей забыты за годы советской власти. Да и в дореволюционной России с этим всё было довольно грустно. Почитайте книгу Ольги Семеновой-Тянь-Шанской «Жизнь «Ивана», и очарование «а вот раньше» сразу сойдет на нет. Нашим мамам и бабушкам не досталось радостного и умелого материнства, а нам не досталось тех матерей, на которых мы рассчитывали. Поэтому сейчас мы пытаемся восполнить эти пробелы в своих программах, заполнить пустые папки