

# Если ваш ребенок заболел...(советы православного педиатра)

[lib.pravmir.ru](http://lib.pravmir.ru)



calibre 0.8.51

# Предисловие

Информация о первоисточнике

При использовании материалов библиотеки ссылка на источник обязательна.

При публикации материалов в сети интернет обязательна гиперссылка:

"Православие и современность. Электронная библиотека." ([www.wco.ru](http://www.wco.ru)).

Преобразование в форматы epub, mobi, fb2

"Православие и мир. Электронная библиотека" ([lib.pravmir.ru](http://lib.pravmir.ru))

Довольно трудно писать предисловие к книге, которая не нравится. Но, поверьте, куда трудней к той, которая вызывает восхищение. Хочется использовать одни превосходные степени... А потом думаешь: сам бы, взяв такую книгу, не поверил такому предисловию. Но что поделать, если это на самом деле так. Перед Вами книга, которая действительно представляет собою абсолютно уникальное явление.

Начало православно-педиатрическому направлению положил отец Алексей Грачев. Книга, которую Вы держите в руках, и потолще и порельефнее. Она успешно выдержала первый тираж, буквально разлетевшись по книжным магазинам Москвы. И вот - второе, значительно дополненное издание.

Предлагаемый материал адресован широкому кругу читателей: новоначальным мамам, детским врачам, медсестрам, ибо изложен обычным, разговорным языком. Особо необходима книжечка пастырям, священникам, которым постоянно приходится сталкиваться с различными мамиными, бабушкиными, болезненными (в прямом и переносном смысле) вопросами.

Книжечка обладает особым свойством: у нее большая концентрация идей на единицу текста. Язык автора, несмотря на метафоричность, чрезвычайно точен, изобилует практическими случаями из врачебной практики. Автор с сердечной болью пытается докричаться до сердец мам: причина многих детских болезней (и соматических, и психических) - в самих родителях, в их жизненных ценностях и убеждениях, в том, насколько они осознают свою материнскую ответственность перед Богом за своих младенчиков.

Психологам и психотерапевтам известно, что многие проблемы раннего детства могут печальным образом спроецироваться на дальнейшую взрослую жизнь человека. В книжечке Вы найдете ответы на вопросы:

- Как не покалечить чрезмерной опекой или же отсутствием родительского внимания, образно выражаясь, асфиксией любви, своих маленьких ребятенков?

- Как научиться понимать малыша, войти в правильные отношения, обрести душевное единство с ним, не перегружая его своими родительскими принципами?

- Как воспитать младенца достойным гражданином Неба?

Советы и наблюдения, которые вы прочитаете, возможно, не покажутся чем-то новым, ведь интуитивно вам многое уже известно. Один знаменитый английский педиатр как-то заметил, что большинство матерей все делают правильно, если только не мешать им, не забивать голову всякой наукообразной ерундой.

Во все времена матери умели обеспечить ребенка необходимым. Дети вырастали обычно здоровыми и добрыми. Если же родители все делают правильно, им остается только

объяснить, почему это у них получается, и тогда не будет ненужных сомнений и недоразумений.

Книжка может помочь молодым мамам выработать некоторый иммунитет против столь характерной для нашего времени псевдомедицинской пропаганды.

В процессе обсуждения основных идей книги, автор увлеченно, с интересом рассказывала мне множество клинических случаев, показывала фотографии своих чадушек. В каждом ее слове о своих маленьких пациентах - глубокая любовь и осознание вечного предназначения ребенка, понимание необходимости заботы прежде всего об их бессмертных душах.

Я рекомендую вам поработать над книгой с карандашом, отметить для себя важное. И если она вам понравится, то, купив несколько этих книжек, Вы можете еще долгое время не задумываться, какой подарок делать родственникам и знакомым, вступающим в брак, тем, кто готовится стать папой и мамой.

Книжка детского врача Татьяны Костенко будет реальной подмогой и тем, кто совсем недавно обрел радость материнства, и тем, кто уже потрудился на материнской ниве, имеет взрослых детей, готовится стать бабушкой. Но не только мамам и бабушкам будет она подсказкой. Есть в ней немало проникновенных, важных слов, обращенных к папам и дедушкам.

Надеюсь, она поможет вам обрести новую радость, новое понимание смысла заботы и воспитания о ваших дорогих детишках.

С любовью о Господе, -  
редактор альманаха "Свет Православия"  
игумен Евмений.

## Семья - колыбель воспитания счастливого малыша

Педиатрия - область медицины, которая работает не только с ребенком, но и с семьей, потому что малыш - особый член семьи. У него особое положение в семье, о нем особое попечение, и ко всем действиям, которые идут к ребенку извне, определенное отношение со стороны тех, кто окружает дитя. Это могут быть не только родители, но и ближайшие его родственники: бабушки и дедушки, дяди и тети, прабабушки и прадедушки.

Хотелось бы поделиться с вами опытом ответов на те вопросы, которые возникают у большинства людей. Почему же дети болеют? Есть ли в этом вина родителей? В какой мере? Как помочь формированию здорового ребенка?

Не дерзаю претендовать на полноту ответов на эти вопросы, чтобы не быть назидательной и воспитательной. Поделюсь тем, что мне, как врачу, пришлось наблюдать, услышать и увидеть.

Семья - это великая тайна. В Православной Церкви существует таинство брака, Таинство венчания. Господь дал определенную заповедь мужчине и женщине, которые хотят создать семью. Евангелист Матфей в 19-й главе так повествует об этом:

"И сказал: посему оставит человек отца и мать, и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью. Так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает" (Мф. 19, 5-7).

Вот какое первое семейное таинство дает нам Господь - таинство единой плоти в семье мужа и жены. Из этой единой плоти возникает следующее таинство - великий дар, который вручает Господь этой единой плоти, дар деторождения, дар продолжения рода. И как охранительнице, как питательнице и как попечительнице, особенно на первых порах от момента зачатия до момента первого крика, до момента появления на свет ребенка, Господь вручает этот дар женщине, матери, жене.

Зачатие, развитие, рождение... На физическом плане, с научной точки зрения известно об этом, казалось бы, много. Многие специалисты, особенно если это маститые ученые, обладают колоссальными знаниями по этому вопросу, но почти никто не говорит о главном.

Зачатие младенца. Что происходит в этот момент? С физиологической стороны: оплодотворяется яйцеклетка, образуется зигота, и уже из этой зиготы стадия за стадией развивается плод. С точки зрения науки все вроде бы просто. С точки зрения Творца - это таинство, потому что никто из нас, кроме Него, не знает, в какой момент из этой зиготы начинается формирование уникальной и неповторимой личности человека.

По своей гордыне большинство взрослых, мужчин и женщин, где-то на подсознательном уровне предполагает, что именно они являются первопричиной рождения ребенка, что он - их собственность. Это великое заблуждение. Ребенок - это дар. Дар Творца, ибо Он сотворил нас, а затем творит посредством нас других людей. Мы лишь тот строительный материал, из которого Господь творит следующие за нами поколения. Родители не должны пользоваться этим даром по своему усмотрению, но так как нам заповедал Господь, Который дарует им попечение о самом дорогом творении на земле: о родившемся человеке.

Современной науке известно довольно многое о внутриутробном развитии. По данным анатомов, физиологов, психологов, которые занимаются внутриутробным развитием, можно

получить информацию о формировании и развитии тех или иных систем, органов ребенка в каждый период беременности. Известны факторы, внешние и внутренние, которые так или иначе воздействуют на его развитие, известно, какие химические вещества вызывают те или иные уродства у ребенка.[1] Нам известно действие ряда инфекций в тот или иной период беременности женщины, и как результат - те или иные нарушения со стороны физического и психического состояния будущего малыша. Но все это ничтожно мало в сравнении с той тайной, которая происходит с внутриутробно развивающимся человеком. Ни один из высокоименитых и чествуемых научных мужей никогда с полной уверенностью и со стопроцентной точностью не скажет, что данный ребенок, от данных, конкретных родителей, будет такого-то определенного роста, такого-то определенного телосложения, с таким-то цветом глаз, волос, с такими-то умственными, физическими способностями, с такими-то творческими дарованиями. Никто, кроме Творца, не знает, что чувствует, что переживает чадо, находясь в утробе матери. Это можно только предположить, исходя из того генотипа, который имеют отец и мать, условий, в которых они находятся. Но с точностью предсказать не может никто, нигде и никогда. Почему?

Есть мудрая русская пословица: "Человек предполагает, а Господь располагает". Да, именно Он располагает тем даром, тем творением, которое дает родителям. Внутриутробное развитие ребенка зависит от многих факторов. Эти факторы описаны во многих учебниках, во многих научно-популярных журналах и газетах. Однако в этих источниках мало говорится об одном, и, пожалуй, основополагающем факторе: о духовном состоянии отца и матери, о их душевном состоянии не только в момент зачатия и ношения матерью младенца в утробе, но и об их состоянии в момент бракосочетания, в момент совершения Таинства брака, в момент Исповеди (если была таковая перед Таинством брака), то есть обо всем том, что предшествовало развитию ребенка.

Я сознательно опускаю духовные причины, которые вызывают те или иные недуги у малыша, и ни в коем случае не претендую на их рассмотрение, потому что это область суждений священника, духовника.

Постараюсь немного рассказать о проблемах некоторых детей, с которыми пришлось соприкоснуться как участковому детскому врачу.

В своей работе мне редко приходится встречать благочестивые православные семьи. Чаще встречаются семьи, в которых супруги венчаны, но далеки от Церкви, мало что знают о вере, в которой крещены с детства. Это те семьи, в которых родители не выполняли или лишь частично выполняли те заповеди, те жизненные правила, которые дает нам Святая Церковь: молитвы матери и отца за будущее чадо, Таинства Покаяния, Причастия, к которым они должны прибегать во время внутриутробного развития ребенка и после его рождения.

1. Современным беременным женщинам известна такая процедура как "анализы на уродство". Ничего не подозревающая мама вдруг слышит страшный приговор своему малышу: "Мамаша, у вас родится урод, сделайте аборт!". Дорогие мамы! В этом случае в вашей власти не поверить убийце в белом халате! Не убивайте своего младенца. Во-первых, диагноз может оказаться не точным. А во-вторых, помните, что ребенок - это дар Божий. Бог возложил на Вас ответственность и благословил воспитать именно этого малыша. И если Вы отнесетесь к этому послушанию ответственно, как к выпавшему на Вашу долю нелегкому жизненному кресту, не сомневайтесь - радость материнства, радость попечения о

малыше, открытые, благодарные (за то, что не убили!) глаза родившегося младенца восполнят осознание его непохожести на других ребятишек. И еще.

В педиатрии известно, что задержка в развитии тех или иных функций в раннем периоде жизни может восполниться позднее. Так что не стоит доверять "анализам на уродство", дорогие мамы! (прим. ред.)[^](#)

## От чего нужно защитить детей и как это лучше сделать?

Хочу немножко поделиться размышлением о том, что могут сделать родители, как и от чего могут предотвратить и защитить своих детей, если в своем поведении будут во всем полагаться на волю Божию, будут во всем руководствоваться Словом Божиим.

Моя работа связана с часто болеющими детишками, которые посещают сады и школы. Родители приходят ко мне за консультацией, уже перепробовав разные способы лечения обычными химическими препаратами. Это не помогает, и у них появляется желание лечиться травами, гомеопатическими средствами, дыхательной и лечебной гимнастикой. Среди причин, которые, по мнению родителей, вызывают заболевания ребенка, выделяют внешние факторы: плохая экология, несбалансированное питание, скученность населения и т.д. Родители порой даже не предполагают, что очень часто источником недуга детей являются внутрисемейные факторы: духовное состояние, степень гармоничности взаимоотношений супругов, их отношение к своим собственным родителям, душевный мир, а также чувства, мысли, переживания, поведение во время беременности и особенно на первом году жизни.

Хотелось выразить несогласие с распространенным мнением врачей и родителей о том, что как только ребенок начинает посещать детский сад, он начинает часто болеть. Это поверхностный подход, ведь причина внешней дезадаптации лежит во внутренней семейной атмосфере. Отсутствие мира в семье (пусть даже на внешнем плане она благополучна), конфликты между родителями, конфликты со старшим поколением могут невидимо изменять внутреннее состояние ребенка, создавая у него определенную напряженность работы ряда систем: нервной, сердечно-сосудистой и т.д., постепенно ослабляя защитные системы организма ребенка. И как только малыш сталкивается с новыми условиями и требуется дополнительная напряженность для того, чтобы приспособиться к детям, воспитателям, нянечкам, возникает конфликт, выражающийся порой в повышении температуры, насморке, кашле или чрезмерной раздражительности, плаксивости. Не нужно искать причину вовне. Она лишь толчок, катализатор внутренней, семейной, нестабильности, которая во многом зависит от родителей. Экологию и экономику родители изменить не могут, а вот отношения в семье - это, с помощью Божией, под силу каждому.

В ясельную группу одного из детских садов я прихожу еженедельно. Возраст от трех лет и старше удивителен своей открытостью, непосредственностью, своей любвеобильностью, необычной лучезарностью. Этот возраст не оставляет равнодушными даже самых хмурых людей. Детская любовь в этом возрасте может растопить любое, даже самое ледяное и каменное сердце.

Когда поначалу приходишь в группу, детишки, как и любого нового человека, встречают настороженно, и это естественно. По мере привыкания, он становится для них другом, с которым они общаются чаще всего на "ты". "А ты чего сегодня к нам пришла?". И, как правило, каждый из детишек уже имеет свое отношение к доктору, свой взгляд на него. От них я могу услышать разное. Один, например, говорит: "Я сегодня зубы чистил, мне сегодня морковку давать можно". Второй предлагает: "Вы меня сегодня не слушайте и ничего мне не делайте, потому что у меня ничего не болит, я вообще не болею". Третий, подходя, утверждает: "Я сегодня вообще не болею и слушаться не хочу", а четвертый просто радуется:

"А я сегодня не болею!". И это естественная реакция в этом возрасте.

Среди группы таких жизнерадостных малышей обратил на себя внимание один, который был как-то так в стороне. С детишками он не играет, плаксив, необщителен, в группе выбрал только нянечку. И на прогулку, на завтрак, на обед, и спать он идет только с ней, на осмотр врача реагирует нежеланием, плачем, прячется за нянечку.

С чем это связано? С непрофессиональностью доктора? - Нет. С неумением работать с ребенком? - Нет. Это чаще всего связано с особенностями малыша. И педиатры, которые долго работают, это знают. Видя такую особенность малыша, мне, как врачу, пришлось поинтересоваться: какова история его жизни до детского садика?

По медицинской карточке выяснилось, что малыш на первом году был травмирован, наблюдался у невропатолога, получал лечение, снят с учета, разрешены прививки. С точки зрения невропатолога он выздоровел, у него все хорошо. Мне, как педиатру, был непонятен тот "внутренний" страх, напряженность, незащищенность, которые проявлялись в действиях ребенка, вызывая защитные реакции плача, протеста.

На прием была приглашена мама. Из беседы выяснилось, что живут они с отцом ребенка без регистрации брака, совместно с родителями мужа. Со свекровью не всегда ладят, но больших конфликтов нет, т.к. родители мужа стараются не участвовать в их семейных отношениях и в воспитании внука. В период беременности она испытывала определенную тревогу, неуверенность в том, все ли будет нормально, не разлучатся ли они с отцом ребенка. Были какие-то заболевания в период беременности, но она плохо помнит. Состояние тревоги у мамы сохранялось и в разговоре, выказывалось в ее поведении: в глазах слезы, руками постоянно теребила перчатки, в начале разговора очень настороженно отвечала на вопросы. В ходе беседы успокоилась. На вопрос "Почему брак не зарегистрирован?" мама ответила так: "Да что, мы нормально живем в общем-то, все хорошо, в этом нет необходимости". Ребенок крещен на первом году жизни, т.к. болел, и кто-то из знакомых посоветовал окрестить. Мама крещена, отец - нет. За чадо свое мама не молится, так как в семье этого не принято. В храме Божиим с ребенком бывают очень редко, хотя малышу там нравится. Причащали его только после Таинства Крещения. Маме были даны медицинские рекомендации с целью улучшения состояния малыша. Кроме этого, посоветовали встретиться и побеседовать со священником близлежащего храма. Посоветовали как можно чаще приобщать малыша Святых Христовых Таин, а самой маме пройти Таинство Исповеди. Мама восприняла мои слова очень тепло.

По прошествии определенного времени, зайдя в группу, я увидела перемены. Дитя стало поспокойнее, более общительней со своими сверстниками, правда, предпочитает играть больше в одиночестве, но почти не плачет, проявляет интерес, подходя поближе ко мне. Значит, какие-то рекомендации, данные маме, были выполнены. Даст Бог и, может быть, семья повернется лицом к храму, обратится к Богу. И в их доме затеплится лампадка, появятся иконы, оживет ласковый огонек свечи и возгорится молитва матери и отца за свое чадо, за свою семью. Даст Бог, в семье начнется благочестивая жизнь, многие проблемы, которые возникли у ребенка, исчезнут.

Молитва родителей, их жажда материнства, отцовства делает порой с человеческой точки зрения невозможное. На моей памяти случай из практики работы в роддоме.



## Крест - хранитель души и тела Таинства и благословение

Отдельно хочется сказать о значении нательного крестика в жизни младенца.

Недавно на приеме был у меня один малыш, совсем махонький: ему два с половиной месяца. А причина обращения к доктору такова: ребенок вдруг закашлял. Причем кашель не шибко сильный. И когда принесли ко мне эту малютку, обратил на себя внимание тот факт, что у девочки было обильное слизистое выделение из носа. Тревоги за то, что у малышки есть какая-то очень сильная патология, не было, но такой насморк меня сразу забеспокоил. Маме были даны рекомендации: какие травки надо дать ребенку, как обработать нос

. Но тут же я обратила внимание, что ребенок без креста. У мамы я спросила:

- Ребенок крещеный?

Она ответила:

- Крещеный.

Спрашиваю:

- А креста почему нет? Отвечает:

- А зачем? Он у нас висит над кроваткой. Он ей мешает, она ворочается, и он мешает...

Я объясняю:

- Но ведь крест - это защита. И Господь дал нам его, и Плоть Свою на нем, на кресте, распял за грехи наши. Ради чего? А ради того, чтобы дать нам самую мощную защиту.

В связи с этим хочется напомнить родителям, что крест Господень - это очень мощная защита малышу.

Дети на первом году очень уязвимы. Учитывая особенности большинства семей, где частые конфликты между родителями и живущими рядом родственниками, где мама и папа не молятся, где порой сквернословят, хочется предупредить родителей: в первую очередь страдает от всего этого ваш ребенок. И Господь, по великой Своей милости, заботясь в первую очередь об этой крохе, дает малышу видимую защиту, взрослые, родители, почему-то этим пренебрегают. Скорее всего, это связано с недопониманием той великой милости, которую Господь дарует нам. Не лишайте детей этого!

Хотелось бы внимание родителей обратить на необходимость крестить детей как можно раньше. Конечно, этот вопрос решать прежде всего вам, дорогие родители. Но всем тем, что дал Господь нам по Своей великой милости, для защиты нас и детей наших, пренебрегать нельзя. Крест должен всегда быть на ребенке. Мать должна знать это. Именно ей Господь дарует великий дар - дитя. Именно она, в первую очередь, защищает, окормляет, кормит этого ребенка, наблюдает за ним.

Мне бы хотелось напомнить, что мать (если она по какой-то причине не знала этого) в течение всего срока беременности должна молиться. Ей необходимо как можно чаще прибегать к Таинству покаяния, очищая себя и улучшая дальнейшее состояние своего будущего младенца. Мать обязательно должна помогать своему чаду молитвой, потому что порой ему бывает непросто. Маме желательно как можно чаще носить своего малыша в храм, встречаться с батюшкой, почаще в беседе с ним разрешать различные вопросы, связанные с жизнью ребенка. Тогда, наверное, многие проблемы уйдут на второй план и дети будут болеть намного меньше. А если и будут болеть, то намного легче.

## Стоит ли делать прививки?

Теперь хочу затронуть еще один важный и непростой вопрос - это вопрос о прививках. Прежде всего он должен решаться с духовником, если таковой есть у семьи. Почему? Духовник является тем связующим звеном с Творцом, которое Господь по милости Своей дарует той или иной семье. Мне приходилось сталкиваться с тем, что не все духовники благословляют детей на прививки. С чем это связано? Если по какой-то причине Господь открывает духовнику, что данному малышу данную прививку делать не нужно, то это совершается только с целью не нанести вреда ребенку, то есть во благо. Бывают случаи, когда в семье есть непереносимость определенных прививок и Господь дает младенцу дополнительную защиту - это молитвы матери, молитва духовника о чаде, молитвы отца и родственников. И по их молитвам Ангел-хранитель не допускает малыша того или иного инфекционного заболевания, которое можно предотвратить путем прививки.

Если же семья далека от храма, не знает молитвы, то вопрос о прививках очень животрепещущ. Инфекционные заболевания существуют и будут существовать. Уничтожить их нельзя. Я имею в виду полиомиелит, коклюш, дифтерию, корь, менингит, столбняк. Вот основные инфекции, от которых мы прививаем. Заболевания эти сами по себе страшны тем, что они могут привести ребенка к гибели или к инвалидности. И те педиатры, которым приходилось сталкиваться с детьми, заболевшими дифтерией тяжелой формы, вам скажут однозначно, что ребенка надо прививать. Потому что нет ничего страшнее для любого человека, а для врача тем более, когда погибает ребенок, и ничего уже нельзя сделать, хотя вовремя сделанная прививка могла бы защитить его. И если бы он даже и заболел в легкой форме, то не погиб бы, не получил осложнения. Еще раз подчеркиваю: те доктора, которые сталкиваются с гибелью детей и от коклюша и от дифтерии, от паратифа и от других инфекций, скажут вам однозначно: "ребенка надо прививать". Потому что детская смерть для педиатра практикующего, педиатра-клинициста всегда страшна. Если это женщина врач-она мать, она любого своего пациента подсознательно воспринимает как своего сына. Врач-мужчина воспринимает же всех как отец. Наверное, излишне пояснять, насколько горько врачу смотреть на нелепую смерть ребенка и осознавать свое, увы, бессилие...

Прислушиваться к мнению средств массовой информации в этом вопросе не стоит. Чаще всего они работают против человека, против ребенка и, как ни странно, именно в данном вопросе о прививках. Поэтому если у мамы возникают какие-то сомнения, то пусть она вспомнит дорогу к храму, придет к священнику и скажет:

- Дорогой батюшка, у меня такие-то и такие-то сомнения. Посоветуйте, скажите, как мне быть с малышом.

А если мама уж совсем неверующая и никак не может найти дорогу к храму, пусть она найдет специалиста именно в области прививок и поговорит с ним. Это могут быть и иммунолог, и инфекционист. Это не всегда будет участковый педиатр, потому что он иногда не представляет всю сложность проблемы. Пусть она поговорит именно с теми людьми, которые непосредственно сталкиваются с детьми, погибающими от той или иной инфекции, чтобы таким образом разрешить этот очень непростой вопрос.

По этому поводу расскажу один случай, который поведала мне доктор-иммунолог из своей практики.

Девочку лет девяти спасли от тяжелого онкологического заболевания. Она перенесла операцию, начала выздоравливать, был первичный период ремиссии, хорошие анализы, то есть все говорило о том, что страшный недуг - онкология, отошел от нее. Ребенок будет жить. Хирурги были очень обрадованы. Но случилось непредвиденное. Девочка заболела дифтерией. Она умерла. И доктор, который мне рассказывал эту историю, сказал: "Вы знаете, хирурги, которые ее оперировали, просто плакали". Заставить хирурга плакать, поверьте мне, непросто. И поверьте, что доктор, который спасает ребенка от очень тяжелого недуга, затрачивает огромное количество душевных, моральных и физических сил. Казалось бы, вот-вот можно было бы защитить ребенка - а он погибает. Вот поэтому мне бы хотелось докричаться до вас, родители: не торопитесь решать судьбу ребенка сами. В случае болезни ребенка, опасности, грозящей его жизни, посоветуйтесь со священником и с доктором. Решите вопрос о прививках вдумчиво, прибегая к мудрости Божией, забывая "свое мнение" и "свое желание". К сожалению, иногда бывает так, что мы переоцениваем себя, свои знания, и это не на пользу ни нам, ни нашим детям. Этот вопрос всегда будет неоднозначен и требует к себе очень вдумчивого подхода.

## О внутриутробном развитии

Продолжая наш разговор о развитии ребенка, коснемся вопроса, который и знаком и одновременно незнаком как многим будущим родителям, так и многим специалистам, в том числе и медикам. Хочу коснуться темы внутриутробного развития ребенка.

Многие ученые, которые сейчас занимаются этой проблемой, накопили достаточный багаж знаний, раскрывающий нам те потаенные моменты, те процессы в развитии ребенка, которые происходят сокрыто, невидимо. В этот период из зиготы формируется маленький человечек. Во многом он похож на нас, во многом очень отличен. За эти девять месяцев внутриутробного развития происходит очень много изменений в формировании будущего человека. Многие моменты ученым известны. Но многие остаются сокрыты. И если Господь по Своей воле, благодаря достижениям современной науки, открывает секреты того, что происходит внутриутробно, то, возможно, многим это поможет нам более ответственно относиться к этому периоду в жизни младенца.

Что должны знать мы, исходя из того многовекового опыта, который накопило человечество? Внутриутробный период сейчас описывается учеными, использующими научно-технические достижения, определенную аппаратуру, позволяющую как бы заглянуть в потаенные уголки, раскрыть знания о тех или иных явлениях. Но знали ли об этом люди раньше, не имея этой аппаратуры? Да, знали. Господь умудрял их, раскрывал Свои секреты. Иногда непосредственно матери, сверхъестественным образом. Иногда духовным лицам, с которыми встречались будущая мать или отец. Потому что все - в ведении Творца. Им мы сотворены, и то дитя, которое мать носит в своей утробе, тоже сотворено Богом. Родители должны всегда помнить, что дитя - это не их собственность, дитя - это дар Божий.

Давайте немножко порассуждаем о тех моментах, на которые родители часто не обращают внимания. Ребенок развивается внутриутробно. Так ли он отделен от нас? Так ли обособлен от остальных окружающих его людей? Целый ряд современных исследований повествует о том, что дитя очень четко реагирует на те или иные изменения окружающей среды. Я не имею в виду экологию, об этом известно много. Я сейчас имею в виду чисто человеческие отношения, то есть какие-то размолвки в семье, скандалы, гнев, переживания матери, переживания отца. Так ли они бесследны для ребенка? Что об этом повествует наука?

В ряде работ есть такие наблюдения. Если на определенном сроке беременности отец будущего дитяти кладет на живот матери руку и говорит ей что-то приятное, ребенок начинает определенным образом реагировать: он двигается (есть даже такие снимки, которые свидетельствуют, что малыш начинает улыбаться), то есть у него проявляется положительная мимика. Если же, наоборот, отец, даже не кладя руку на живот, произносит какие-то гневные слова по отношению к своей жене, к матери будущего ребенка, то малыш реагирует по другому: у него появляются несколько другие движения, и мимика лица очень похожа на плачущее, грустное выражение. Более того, если даже отец ребенка через какой-то промежуток времени не будет подходить к матери, а просто говорить какие-то фразы, малыш все равно будет реагировать. Работы проводились всевозможные, то есть с использованием компьютеров, использованием определенных сложных съемочных аппаратов, аппаратов УЗИ, аппаратов определения биохимического состава околоплодной

жидкости при различных состояниях матери. Это довольно дорогостоящие обследования, и потом они, наверное, для женщины не совсем приятные. Те, кому это интересно, могут дополнительно изучить эту литературу. В ней можно найти подтверждение тому, что ребенок уже внутриутробно через свою мать узнает также и родного отца, потому что, общаясь с матерью, отец опосредованно как бы общается и со своим будущим чадом.

В свое время, давая совет желающим вступить в брак, Иоанн Златоуст сказал: "Рожденное дитя при взгляде на родителей, тотчас узнает их, еще не умея говорить". Вот так великий вселенский святитель немножко приоткрыл завесу тайны, которую только в последние десятилетия открывает наука.

Мы-то об этом не знаем, а ребенок знает. Если бы он умел говорить, то многое бы чего нам рассказал из того, что он успел подглядеть, подслушать (если так можно образно выразиться), когда он находился внутриутробно, в то время как был закрыт от всех, но все были открыты для него.

Можно предполагать, что младенец уже знает ту обстановку, в которой живут его родители, что, наверное, он даже привыкает к каким-то определенным запахам, которые находятся в том или ином помещении. А знание о том, что дитя реагирует на то или иное состояние матери, особенно душевное и духовное, мы находим в самой святой из всех книг - в Евангелии. Давайте вспомним, как повествует евангелист Лука о той встрече, которая произошла между Пресвятой Девой Богородицей и Елизаветой: "Встав же Мария во дни сии, с поспешностью пошла в нагорную страну, в город Иудин. И вошла в дом Захариин и приветствовала Елисавету. Когда Елисавета услышала приветствие Марии, възыграл младенец во чреве ее; и Елисавета исполнилась Святаго Духа, и воскликнула громким голосом и сказала: благословенна Ты между женами и благословен Плод чрева Твоего. И откуда это мне, что пришла Матерь Господа моего ко мне? Ибо когда голос приветствия Твоего дошел до слуха моего, възыграл младенец радостно во чреве моем" (Лук. 1, 39-45).

Вот удивительное выражение: "възыграл младенец радостно во чреве моем".

А что нам известно о таком величайшем светильнике Земли Русской как Сергей Радонежский? Вот что описано в книге "Житие и подвиги преподобного и богоносного отца нашего Сергия, игумена Радонежского и всея России чудотворца".

Когда преподобный был еще в утробе, мать стояла в церкви. Началась литургия. Пропели Трисвятое, и вот незадолго до чтения Святого Евангелия вдруг среди общей тишины и благоговейного молчания младенец вскрикнул, так что многие, которые находились рядом с нею, обратили внимание. Когда начали петь Херувимскую песнь, младенец вскрикнул еще раз, причем так громко, что голос его был слышен во всей церкви. И, наконец, когда священник возгласил "Вонмем! Святая - святым!", младенец вскрикнул в третий раз. Смущенная, мать едва не упала от страха. Она начала плакать. Как прореагировали окружающие? Они слышали детский крик, но не видели самого младенца. Они были поражены. Вот так повествует нам Господь через святых о сокровенном состоянии внутриутробного развития ребенка и о духовном влиянии родителей на этом этапе.

Поэтому будущим родителям должно помнить, что очень-очень важно, чтобы их будущее чадо было здорово не только физически, но и душевно, психически и обязательно духовно. Будущим родителям, конечно, перед вступлением в брак обязательно нужно

поговорить со своим духовником или, если нет такого, то с любым другим священником. И обязательно прочитать как можно больше литературы по воспитанию детей и особенно литературы православной.

Рекомендую прочитать труды святителя Иоанн Златоуста, который дает очень много советов не только будущим родителям, но также и желающим вступить в брак. В его трудах можно почерпнуть знания о том, как Господь по милости Своей дает возможность разрешения многих проблем, которые возникают еще до рождения ребенка. Именно по мудрости родительской это становится возможным. Желательно прочитать житие преподобных Сергия Радонежского и Серафима Саровского, где можно почерпнуть много полезного для себя и своих будущих детей.

Глубинная мудрость, которую сегодня пытаются восполнить через книги, раньше передавалась по-другому: от старшего поколения к младшему, посредством традиционного многодетного семейного уклада. Старики всегда жили с молодежью, вплоть до нескольких поколений, то есть дочери, сыновья со своими семьями жили как бы в одной семье, если это была крестьянская семья. Если это были дворяне, то обязательно, даже в случае, когда они жили не вместе, а на отдалении, поддерживались близкие отношения между родителями и детьми. Мать готовила девочку к семейной жизни, она ей давала все те необходимые знания, которые превращали ее в девушку. И когда выходила замуж, обязательно получала определенные советы и рекомендации. А уж когда рождался ребенок в семье, то, помимо специальной няни, все представители старшего поколения принимали необходимое участие в поддержке мамы, родившей ребенка.

К сожалению, сейчас в большинстве семей эта преемственность знаний нарушена. И многое из того, что знали наши бабушки и прабабушки, до современных семей не дошло. Наверное, это определено обыкновенной гордыней молодежи. В чем-то молодые папы и мамы считают себя умнее, грамотнее бабушек и дедушек, в чем-то современнее. Может быть, дело еще в том, что сейчас нет больших семей, утрачена традиция многодетной семейственности. Каждый старается жить в отдельности, и, если происходит какое-то общение, то оно кратковременно. При долговременном же общении в ряде семей возникают конфликты. Чем они обусловлены? Можно предположить, что люди в своем воспитании отошли от Господа, они забыли заповеди и, в частности, заповедь: "Чти отца и мать свою". И как результат, возникают ссоры, конфликты. Нет смирения, нет кротости, нет терпения. И то, чего нет у нас, того нет и в детях наших. Не потенциально, а в воспитании этого нет.

И мы видим, что ребенок, который до десяти лет рос вроде бы послушным, хорошим, в период самостоятельной жизни, подростковой, то стал дерзить, стал чуждаться отца и матери. Родители удивляются: откуда это? Если родители посмотрят на себя взглядом постороннего наблюдателя, вспомнят немножечко себя в этом возрасте, то, как ни прискорбно поведение ребенка, все же оно очень напомнит их поведение. Только более сконцентрировано, более грубо.

Рассказывая о важности периода внутриутробного развития, хочу напомнить, что благодушное отношение к будущему ребенку должно сохраняться не только со стороны матери и отца, но и ближайших родственников, которые в той или иной степени будут участвовать в воспитании, вскармлении младенца. В подтверждение этих слов поделюсь с

вами такой историей.

Расскажу об одной девочке, которой сейчас шесть лет. Это обаятельное существо, подвижное, неусидчивое и очень говорливое. А история этого милого ребенка такова. У отца этой девочки второй брак, мать девочки моложе отца, отец не крещен, брак зарегистрирован граждански, но не освящен в Таинстве венчания. Со стороны свекрови поначалу были негативные проявления, невестка была не столь желанна в данной семье. И когда свекровь узнала о том, что сын и невестка ждут прибавления, ждут малыша, это было встречено крайне негативно. Более того, будущей матери ребенка было высказано, что лучше если бы этого ребенка вообще не было, лучше бы он не выжил.

Даже сейчас, по прошествии нескольких лет, мать вспоминает это с очень большой внутренней болью, со слезами на глазах. Кроме того, было известно, что беременности предшествовал аборт. Сама беременность, судя по такому отношению свекрови, психологически была отнюдь не безоблачной. Эти переживания женщины плюс физические недуги, которые сопровождались необъяснимыми кровотечениями, привели к тому, что ребенок родился раньше срока. Но роды были нормальными, женщина чувствовала себя хорошо, девочка родилась очень милая, хорошенькая. На первом месяце не было никаких предвестий грядущих неприятностей. Через какой-то промежуток времени выяснилось, что у девочки врожденная гидроцефалия, а этот недуг в большинстве случаев требует хирургической коррекции, что было и сделано. Причем хирургическая коррекция была неоднократная, но, по милости Божией, все это компенсировалось. Кроме того, девочке проводилась определенная медикаментозная терапия, что позволило убрать те негативные последствия, которые вызывают гидроцефалию. Также, по милости Божией, это чадо своим появлением умирило отношения в семье и расположило к себе свекровь, как отмечает сама мама.

Нельзя однозначно сказать, что именно отношение свекрови вызвало какие-то изменения со стороны ребенка, нет. Наверное, все в целом: и предшествующие аборты, и физические недуги мамы и папы новорожденной, и неблагоприятная психологическая обстановка в семье, которая сопровождала беременность. Все это в комплексе и вызвало состояние, которое проявилось до рождения и на первом году жизни ребенка. Родители всегда должны помнить, что именно в это время, в этот внутриутробный, потаенный период закладываются не только органы и системы ребенка, не только пол, не только все, что необходимо для жизнедеятельности, но и характер ребенка. Его отношение к миру тоже формируется в этот период, потому что он не отделен от отца и матери. Если отец и мать - благочестивые христиане, это будет одно дитя. А если отец и мать сквернословят на каждом шагу, пропускают рюмочки одну за другой, не забывают утащить что-то с работы, это будет совсем другое дитя, и проблемы будут совсем другие. Если даже внешне семья будет выглядеть нравственной, но мать или отец имеют потаенные, темные мысли, заражены вирусом непомерной обидчивости, ревности, жадности, зависти, то ребенок будет вовсе иной. Об этом всегда родителям надо помнить. Можно предположить, что во время внутриутробного развития ребенок имеет определенные переживания, приобретает какой-то определенный жизненный опыт.

## Первые минуты новой жизни

Очень интересно наблюдать за новорожденным младенчиком с первых часов, минут жизни. Какая в нем сокрыта величайшая тайна Божия! Ведь ребенок, появившись на свет, все уже умеет делать сам. Он умеет кричать, сосать. У него имеется, если это здоровый ребенок, нормальные физиологические рефлексy. Он определенным образом реагирует на те или иные руки акушера, медицинской сестры, которая занимается им. Он выражает протест! Если какие-то действия ему неприятны, он будет это проявлять определенным криком, определенным плачем. А если он хочет кушать, то он будет просить, но уже другим определенным криком.

Чаще всего взрослые считают, что он еще ничего не понимает, ничего не знает. Ничего подобного! Если мы внимательно проследим за мимикой ребенка с первых часов жизни, то здесь нам откроется величайшая тайна. У новорожденного младенца, лежащего в кроватке, постоянно меняется личико, особенно первые два часа после родов. На этом личике может быть просто спокойное выражение - он спит. Но на фоне этого спокойного выражения вдруг нахмурятся глазки, у него появилась мимика, близкая к плачу. Потом через какой-то промежуток времени эта мимика сменяется другой, он начинает всем улыбаться. Почему улыбаться? - спросите вы. А это секрет, я вам ответить не могу. Потому что и я не знаю. Ребенок знает. И он это показывает своей мимикой.

По мере развития он приобретает другие навыки. Малышка покушал - у него одно выражение, а если он лежит мокрый, то совсем другое. Он может не плакать, но выражение у него совсем другое. То есть это человечек-то разумный, это существо уже очень многое понимающее. Он реагирует на звуки. И если медицинские сестры начнут ругаться в тех палатах, где находятся дети, и затем подойдут в таком взвинченном состоянии к детям, то малышка будут плакать. Замечено: если взрослые оставляют деток на какой-то продолжительный период времени одних, они будут плакать и не потому что они голодные, нет, а потому, что им очень важно присутствие взрослого. Если девять месяцев ребенок находился как бы в броне, то здесь он остается один на один с тем, что ему еще пока неизвестно.

Когда малыш в период внутриутробного развития находится в тех условиях, где живут отец и мать, то он эти условия уже как бы ощущает, как бы видит внутренним зрением. Он их принимает. Когда ребенок вместе с матерью приезжает в роддом, он этого помещения не знает. Для него все чуждо, новые запахи, мама несколько иная. Потому что мама тоже взволнована, для нее тоже все непривычно. И вот ребенок в этой обстановке находится один. Уютно ли ему? Давайте предположим, что на его месте находимся мы. Мы скажем: "нет, мне неуютно". Раньше, когда были большие родовые и послеродовые палаты, ребенка после родов сначала держали два часа в родовой, а потом увозили в детское отделение. И дети от матерей находились отдельно. Вот представьте, что чувствовал малыш:

"Девять месяцев я был с мамой. Я появился на свет и никого рядом нет. Нет моей мамы, к которой я привык. Есть только рядом кричащие, чем-то похожие на меня, они тоже хотят, чтобы рядом была мама..."

Ребенок ощущает одиночество, и ему, конечно, неуютно.

Сейчас во многих роддомах все по-иному. Мама рождает в палате и там же затем



остается с ребенком. Это очень важно. Пусть обстановка не подходит малышу, но мама-то рядышком, значит, все хорошо, все спокойно.

Вспомним, насколько все-таки мудры были наши прабабушки. Большинство родов осуществлялось дома, в спальне. То есть в тех условиях, к которым ребенок уже привык. Принимал роды в основном кто? Бабка-повитуха, и доктора вызывали. А бабка-то-повитуха, как правило, была молитвенница. Она не начинала принимать роды, пока не помолится. А что такое молитва для ребенка? Это лучше, чем врач, вам объяснит священник. То, что она для ребенка очень весома, это скажет вам любая мать, за которую молился священник и которая сама молилась при родах, ибо она ощущала, чувствовала незримо, что кто-то помогал, оберегал и ее, и младенца.

Что делали с ребенком сразу, как только появлялся он на свет, наши прабабушки? Прикладывали к матери, к материнской груди. Как это важно! Сейчас масса работ написана о том, чтобы стимулировать лактацию матери... Очень важно приложить ребенка к груди в первые минуты, часы после родов. Наши прабабушки не знали этих научных фактов. Но они это делали. Бабка-повитуха не знала научных исследований, но она это делала. Почему? А потому что она была умудрена Творцом. Господь поставил ее на послушание принимать роды, а это очень ответственно. Ибо она первая, кто принимает в этом мире ребенка - дар Божий. Ведь рождение - это таинство.

И сейчас об этом надо помнить. Ничто нечистое не должно коснуться новорожденного ребеночка. Прабабушки наши об этом знали.

Дорогие папы и мамы, бабушки и дедушки! Большинство из вас - крещеные, большинство из вас - православные. Несмотря на то, что многие из вас ученые и грамотные люди, вспомните о том, как готовились к родам наши бабушки и дедушки, как вели себя окружающие, и постарайтесь в своих семьях создать эти же условия, эту же атмосферу.

## Семь раз отмерь...

Перед тем, как создать семью, желательно поговорить со священником, взять его благословение. Напитайте себя той мудростью, которую Господь даровал нам ради того, чтобы через наших детей и мы сами спасались, и чтобы наши дети спасались через нас, чтобы все мы наследовали жизнь вечную. Семейная жизнь - это тоже таинство. Дети, дарованные Богом, это и величайшая ответственность. Поэтому мне хотелось бы пожелать всем вам:

**Живите так, как нам повелел Господь. Относитесь к детям своим так, как заповедал Господь. А где написаны эти заповеди? Они изложены в Евангелии, в православных книгах. Сейчас, слава Тебе, Господи, у нас есть где взять эти книги, можно найти время для того, чтобы почитать их.**

И еще, очень важное: когда ребенок в доме, не надо смотреть телевизор, особенно это вредит формированию младенца во внутриутробном возрасте. Лучше вовсе выключить его.

Еще раз хочу подчеркнуть, что матери и отцу нужно готовиться к родам и к последующему воспитанию, уходу за ребенком прямо с первых дней его жизни. Откуда это брать? Наверное, лучшие советники - это ваши близкие. С учетом их опыта, их, может быть, каких-то погрешностей, которые они сами знают и говорят о них, это очень важно.

Необходима полная глубокая беседа либо с педиатром, который следит за уходом, либо с акушеркой, которая ведет и наблюдает женщин в период беременности. В некоторых элитных роддомах на Западе на каждого пациента выделено много времени, имеется достаточно различной литературы, брошюр, которые дают будущим родителям максимум знаний. Там существуют специально организованные комнаты по подготовке матери к родам, комнаты, которые рассказывают об уходе за ребенком.

В большинстве российских поликлиник доктора, к сожалению, не располагают таким большим количеством времени. На одного пациента выделяется максимум десять-пятнадцать минут. А за эти десять-пятнадцать минут можно ответить только кратко на какие-то наиболее животрепещущие вопросы того или иного пациента.

## Комната здорового ребенка, или еще раз о Барби, памперсах и ярких игрушках

Во всех детских поликлиниках есть Комната здорового ребенка, где посоветуют и покажут, какие лучше использовать предметы ухода: пеленки, соски, кровати. Там опытная медсестра расскажет, как лучше расположить кровать ребенка, сколько и какие надо иметь пеленки, распашонки, какие лучше использовать коляски, на каком расстоянии должна находиться форточка для проветривания помещения и т.д. Все это надо приготовить заранее и не "по родительскому" желанию, а исходя из наибольшей пользы для будущего малыша.

В настоящий момент на нашу страну просто обрушилось лавина импортной продукции, и каждая фирма рекламирует свою продукцию как самую лучшую. Так ли они хороши, как их рекламируют? Не всегда. Родители порой теряются: "Как быть?"... Что же делать вам, будущим родителям? Как поступить с наибольшей пользой для малыша?

Если у вас есть духовник, возьмите благословение на приобретение всех вещей, которые будут нужны малышу. И Господь, по его молитвам, умудрит вас, что лучше выбрать.

Если вы еще далеки от Церкви... Как сориентироваться здесь? Будущим родителям (где-то перед родами) лучше придти в детскую поликлинику по месту жительства, в Комнату здорового ребенка и посоветоваться со специалистами, что же лучше выбрать. Потому что для ребенка очень важно, чтобы те предметы ухода, которыми вы будете пользоваться, были натуральными, чтобы краски, которые использованы на пеленках, на игрушках, не были токсичны. Вот мой вам добрый совет: используйте то, что производит отечественная промышленность: отечественные пеленки, распашонки, ползунки. Пусть они не столь ярки и красивы, как импортные, но зато в них меньше химических красителей, они экологически надежнее, что значительно лучше для кожи ребенка.

Что касается различных бутылочек, то лучшая по сертификатам качества используется нетоксичная - специальная детская пластмасса. Поэтому из бутылочек старайтесь брать те, которые меньше раскрашены.

Игрушки также лучше использовать такие, на которых краски естественные, те, которые встречаются в природе. Особо яркие цвета, такие, как ярко-розовый, ярко-желтый, то есть те цвета, которых в природе не существует, которые искусственно созданы человеком, для ребенка неблагоприятны, они часто и у детей, и у взрослых вызывают аллергию, хотя фирма их может широко рекламировать. Игрушки должны нести в себе доброе начало. Если это кукла, то она должна быть с добрым, улыбающимся, лучистым лицом. Ни в коем случае не Барби, которая вообще не поймешь, на что похожа. Кукла должна быть представительницей мира детского, - радующегося, лучезарного, но ни в коем случае не трансформеры, которые изначально уже как бы настроены на разрушение психики, настраивают ее на определенную жестокость. Еще раз подчеркиваю: выбирайте игрушки с красками естественными, с теми, которые мы видим в окружающей среде. Для ребенка это очень важно.

Кроватки, коляски и прочее - это уже исходя из семейного бюджета. Можно использовать и от предыдущих поколений - на доброе здоровье. Обработайте кипятком, промойте все, прочистите, чтобы нигде не было инфекции.

Как быть с матрасиками? Матрасики можно прогладить, если нельзя, по возможности, летом прожарить на солнце, а зимой просушить на батарее.

Более полные рекомендации лучше получать в тех детских учреждениях, к которым вы относитесь по месту жительства. К появлению ребенка на свет надо готовиться.

Цель педиатра и медсестры, которые приходят к вам по рождении ребенка, в основном, дать те рекомендации и ответить на те вопросы, которые возникают у вас по уходу за ним. Мама психологически должна быть готова ухаживать за новорожденным с первых минут жизни. Потому что младенцу нужны не столько руки врача, не столько знание медсестры, сколько материнское любящее сердце, материнские смелые, уверенные руки и материнское желание принести благо своему ребенку во всем, даже в элементарных действиях по уходу. А если чего-то мама не знает, тут, конечно, и доктор и медсестра придут к ней на помощь. Нужно обязательно обращаться и разрешать те вопросы, которые необходимы. Но еще раз подчеркиваю: к уходу за ребенком мама должна готовиться в течение всего периода беременности.

## Как психологически подготовиться к родам

Вопрос, который бы я еще хотела затронуть, скорее акушерский. Но я бы сказала - это вопрос больше человеческий. Особо хочу отметить психологический настрой матери и отца, осознания важности момента - появления ребенка на свет. Очень важно, как, в каких условиях, как дитя появляется на свет. Мама должна быть готова к родам, готова "пожертвовать" собой, временно перенести боль, страдания. Это очень важный момент. Потому что если женщина психологически готова к ним, можно быть уверенным на 80-90% в благоприятном исходе родов.

Очень часто во время родов приходится наблюдать такой момент: женщина не слушает, что говорит ей акушер или акушерка, ведущая роды. И это приводит порой к тому, что необходимо делать какие-то дополнительные манипуляции, чтобы извлечь новорожденного. А это не всегда для ребенка во благо. Благо то, что идет нормальным, физиологически естественным путем. "Невнимательность" женщины чаще всего обусловлена чувством страха. Страх уйдет, если женщина будет внутренне уверена в благополучных родах, что обусловлено ее молитвой и молитвой за нее духовника (священника) в Церкви, ее родственников и, в первую очередь, мужа дома и в храме.

Евангелист Иоанн Богослов повествует: "Женщина, когда рождает, терпит скорбь, потому что пришел час ее; но когда родит младенца, уже не помнит скорби от радости, потому что родился человек в мир" (Иоанн. 16, 21). Неся эти слова в своем сердце, женщина не будет бояться ни боли, ни страданий. И вопрос об обезболивании родов скорее всего не возникнет. Момент очень важен.

Не должно быть страха, дорогие мои православные мамы и папы. Если вы молитесь, если за вас молится вся семья, если ваш духовник, священник в молитве обращается в Церкви, Ангел Божий молится вместе с вами, вместе со священником в храме, страх уходит, а душа наполняется уверенностью.

При подготовке к родам необходимо использовать не только рекомендации, данные священником, но и получить консультацию акушера, как правильно вести себя женщине в момент начала родов (регулярных схваток). Есть специальные упражнения, включающие в себя дыхание, использование определенных точек на теле, которые снимают боль, и, самое главное, - не мешают и не травмируют малыша.

Перед родами обязательно поинтересуйтесь у акушерки, где есть в вашем районе Центры подготовки женщины к родам. И там опытные акушерки обязательно должны рассказать о тех моментах дыхания, которые женщина должна знать при родах, о тех точках обезбоживания, используемых роженицами при схватках в домашних условиях, когда схватки еще легки, об определенном ритме дыхания, возникающем при схватках. Женщина обязательно должна это знать. Из книги этого не почерпнешь. Очень важно живое слово, очень важен совет того, кто непосредственно с этим сталкивается, кто с этим работает.

Еще один момент: страх перед болью. Вслед за ним сразу возникает вопрос об обезболивании в родах. Вопрос этот не педиатрический. Поэтому, с точки зрения профессионализма, касаться к нему я не имею права. С точки зрения медицинской (это чисто мое наблюдение и опыт старшего поколения) таков: когда женщина психологически готова к родам, вопрос об обезболивании не стоит. Если стоит вопрос о комфортности

родов, то есть чтобы уж совсем было не больно, это уже вопрос второй. Этот момент должны объяснить, обосновать акушеры. С точки зрения православного подхода, об этом скажет лучше священник.[1]

Однако всегда считалось, что страдания непременно должны присутствовать. Поэтому страшиться их не надо.

Мне часто задают такой вопрос: "А как я отношусь к домашним родам?". Вопрос непростой в очень многих моментах. Если в дореволюционной России домашние роды являлись привычными, то в настоящее время это скорее исключение. Потому что роды дома должны быть четко организованы и тщательно подготовлены. То есть акушер, наблюдающий малыша и мать будущего ребенка, должен четко сказать матери, что беременность протекает нормально, что положение плода нормальное, что роды пойдут обычным физиологическим путем, что нет никаких причин, которые будут требовать оперативного родоразрешения. Он должен установить даже размеры плода и сообщить, что они соответствуют физиологическим размерам женщины и никаких осложнений быть не должно. Акушеры должны быть специально подготовлены для домашних родов.

Если та или иная семья по какой-то причине желает домашних родов, то это должно быть продумано от и до. То есть здесь должны быть и акушерка, наблюдающая данную женщину во время беременности, и акушерка, которая будет принимать роды, здесь должен быть и педиатр, который примет новорожденного, посмотрит, сделает необходимые манипуляции по обработке родившегося младенца. То есть, все это требует очень большой организации. Более того, в современных условиях организация домашних родов может осуществляться платно и будет стоить довольно недешево. Поэтому домашние роды для большинства будут скорее исключением из правила, не всегда оправданным и необходимым. И здесь, еще раз подчеркиваю, нужно испросить благословения вашего духовника или приходского священника.

Что касается нововведения родов (роды сидя, роды в воде и прочее). Я единственное могу вам сказать: у нас есть очень большой опыт, накапливаемый не одним поколением и не одним столетием. Давайте обратимся к нему. Если мы не находим этих нововведений в жизненном опыте наших предшествующих поколений, давайте задумаемся: а настолько ли мы мудрее наших предков, чтобы что-то изобретать новое? Я не хочу показаться ретроградом или человеком, выступающим против каких-то нововведений. Но мне хотелось бы вас всех призвать к здравой мысли и к тому опыту, который Господь нам уже даровал. Слишком серьезное дело - рождения младенца, чтобы ставить в этой области эксперименты.

Женщина и еще не родившийся младенец должны чувствовать, что они не одни, должны быть уверены, что муж (отец) соучаствует в великом таинстве рождения, радуется этому, готовится к появлению нового члена семьи на свет. Малыш не должен ощущать свое одиночество, находясь в утробе матери. Дитя очень незащищено, хрупко. И об этом хотелось мне поведать в своей следующей, печально названной главе:

**1.** Священник Анатолий Гармаев пишет по этому поводу: "Коли от Бога было положено человеку в муках рожать, то муки должны быть. Осознание необходимости несения жизненного креста совершенно меняет отношение к родовым мукам. Неся родовые муки, мать спасается сама и располагает возможностью преподать благодать спасения для ребенка своего. Православный человек, зная, что всякий грех искупается страданиями, ради

очищения от греха и вхождения в удел искупления, обращается к страданиям как к спасительному средству. Крестом для женщины являются родовые муки. Приемлющая эти муки как крест свой и со смирением несущая их, оказывается освящаемая Богом в этом своем несении.

Если семья ожидает рождения младенца, то все девять месяцев ведется приготовление к родам. Для женщины-христианки предстоящие муки являются ее крестом. Этот удел, несение креста, а значит болезненности в родах, она должна принять со смирением и кротостью, как дело ее личного искупления. Чем с большим смирением приемлет она крест тех родовых мук, которые ей предстоят, тем больше высвобождает она свое дитя из-под плена греха. В результате дитя уже не несет тех отторгающих переживаний, которые могли бы быть, если бы она отвергла свой крест. Поэтому для женщины-христианки принятие предстоящих переживаний боли необходимо.

Господь соразделяет с нею это ее несение, благодатным Своим участием умножает и усиливает внутренний ее покой и дает силы для того, чтобы пронести его, не ожесточаясь, не обижаясь, не ввергаясь в скудное, греховное состояние, наоборот, исполняясь мира, любви, участия". (Священник Анатолий Гармаев. От зачатия до рождения. "Свет Православия", 2000 г.).<sup>△</sup>

## Где мой папа?

Маленькие дети, особенно до года, оставленные отцами, очень остро чувствуют одиночество и всем видом выказывают это.

В подтверждение сказанному приведу один случай. Мне довелось работать в клиническом роддоме, заниматься периодом неонатологии, то есть нахождением ребенка в роддоме с первых часов жизни, до семи-двенадцати дней, в зависимости от состояния мамы и ребенка до выписки. Приходилось брать на себя смелость решать: либо домой, если этот ребенок здоровый, либо дальше на лечение в отделение, соответствующие возрасту ребенка, если он имеет какую-то патологию, с которой в данный момент домой он выписан быть не может.

Но затем пришлось изменить свою врачебную деятельность и перейти на участок. На участковой работе педиатр сталкивается с возрастом детей уже от роддома, то есть от семи дней и до пятнадцати лет. Здесь встречаются различные патологии, есть дети как здоровые, так и больные. И здесь перед педиатром раскрывается еще и другая сторона жизни ребенка: тесные отношения с семьей малыша, то, чего не дано доктору в стационаре. И это в работе педиатра, наверное, и есть самое ценное. Так вот...

Был конец восьмидесятых годов. Я отправилась на прием к малышу, которого по какой-то причине мама не приводила в поликлинику. А есть определенные правила для периода новорожденности, когда мама вместе с ребенком приходит в поликлинику для того, чтобы его посмотрели, назначили (если есть необходимость) какие-то дополнительные обследования. Нужно было взвесить, измерить ребенка, дать рекомендации по питанию, по уходу и так далее. Тогда я была еще человеком, далеким от Церкви, и многого просто не знала. И как любой доктор, заходящий в дом, первое, что оценивала, переступая порог, - те условия, в которых находится малыш, потому что это очень важно с точки зрения нормального физического и психологического развития новорожденного.

Это была отдельная квартира, жилищные условия хорошие, соседей, которые бы мешали ребенку, не было. Судя по внешней обстановке, семья обладала материальным достатком. Предметы ухода за ребенком и все прочее говорило о том, что в семье есть все, что касается обеспечения внешнего благополучия: одежда, питание, коляска, игрушки, манеж - все было. Что касается квартирных условий, тоже все в порядке. Две комнаты позволяли ребенку находиться изолированно, в принципе, ничего ему не мешало.

Но первое, что бросилось в глаза, когда я осматривала эту девочку, удивительная внутренняя жалкость ребенка. Я даже сама поразились этому. Кроме жалости, ничего другого не возникало по отношению к этой девчужке. Хотя в общем-то физических угрожающих, тревожных моментов у девочки не было. Судя по внешнему виду, и потом, когда уже взвесили, все было хорошо: и нормальный вес, и рост, и все-все-все. Но ощущение именно внутренней жалкости, детского переживания, какой-то незащищенности, какой-то детской скорби, грусти в ребенке оставалось. Хотелось закрыть, прикрыть ее от чего-то...

Повторю: в тот момент я еще была нецерковным человеком. Разговорились с матерью. Мама внешне так довольна, даже с бравадой, но внутренне с каким-то очень большим надломом, большой горечью, сказала:

- Я мать-одиночка, но мы ни в ком не нуждаемся, мы вырастим ребенка сами.



Выяснилось, что малышку она воспитывает вместе с бабушкой, отец покинул их задолго до рождения своего чада.

Прошло много лет. Девочка выросла. Многие моменты сгладились, но недетская грусть в глазах осталась до сих пор...

К сожалению, это не единственный случай... И сейчас, вспоминая этот случай, могу объяснить свое внутреннее состояние: жалость по отношению к этому ребенку. Не знаю, насколько имею право говорить об этом, но у нас не должно звучать слово "мать-одиночка". Ведь у малыша всегда есть отец. Другой разговор, живет ли он в данной семье или по какой-то причине не живет. Это уже отдельная проблема. Но мать-одиночка... Не согласна я с этим выражением! Скорее всего, можно говорить о ребенке, который воспитывается матерью и у которого в данный момент просто отсутствует отец. Потому что само понятие "мать-одиночка", мне кажется, изначально вызывает какое-то давление на дитя, оно его обездоливает, ободиночивает, усугубляет его незащищенность.

О чем хочу вам рассказать? О том, что новорожденные детки все очень хорошо понимают, единственное, что, правда, не говорят.

Поэтому, дорогие мои "потенциальные" папы! Прежде чем вам захочется оставить женщину с будущим ребенком на руках, по легкомыслию, жестокосердию, недопониманию всей ответственности своего поступка, подумайте, как ему будет плохо, как ему будет неуютно, как ему будет обидно. Папа не знает о рождении своего чада. Папа не знает!!! А малыш, смеем предполагать, знает своего отца. По каким секретам, Одному Богу ведомо. И, помня своего отца, малютка испытывает одиночество, сильную горечь, недетскую грусть... Они видны. Их не украсишь никакими внешними благами.

Ведь дитя, при всей своей внешней умелости, очень незащищено. Да, ему нужны теплые, любящие, чуткие, нежные руки матери. Но ему нужна и мужественная, надежная грудь отца, закрывающая его, как броня, от всех тех внешних укоров, неприятностей, каких-то неблагоприятных моментов, которые могут ранить ребенка.

Дорогие папы, не забывайте об этом! По своей ветрености, по легкомыслию вы можете так легко оставить женщину с будущим младенцем, которому вы - отец. И, не видя его, Вы думаете, что не несете ответственности. Нет. Рано или поздно за все наши промахи, за все наши неблагие деяния нам приходится отвечать. И во многом неблагоприятное наших детей обусловлено тем, что родители так часто легкомысленно, небрежно, неуважительно относятся к тем, за чью судьбу они отвечают перед Творцом. Ибо Он вручает им эту жизнь, Он дарует им человеческое существо на попечение, на воспитание, на кормление. И мне бы хотелось, чтобы вы это помнили. И если будет памятование об этом, наверное, не так у нас будут разрушаться семьи. Не так будут одиноки дети. К сожалению, с этим детским одиночеством нам, врачам, приходится часто сталкиваться. И в садах, и в яслях, и в школах.

Многие проблемы, которые возникают сейчас, корнями уходят в периоды закрытые, внутриутробные, периоды первых месяцев жизни, когда закладывались, становились, когда были размолвки, когда была неуверенность матери и отца. Все это потом сказывается на детях. Хотя об этом не всегда говорят врачи. Почему? Они об этом порой и не знают и не предполагают. А ведь масса тех заболеваний, которые имеют дети, не только психологических, но и физических, связана не только с экологически плохим питанием (как часто сейчас говорят). Нет, нет. Не только с этим, но и с атмосферой в семье, с миром в

семье. Это очень важно.

Поэтому, дорогие мои, мне бы всем хотелось пожелать, чтобы в ваших домах, в ваших душах, особенно если вы ждете появления ребенка на свет, был мир, взаимопонимание, мудрость, радость, любовь.

## Ваш малыш вдруг заболел...

Продолжая наш разговор о детях, хочу затронуть тему детских болезней.

Роды произошли, ребенок уже дома. Остались позади все хлопоты, связанные с приобретением пеленок и распашонок, игрушек и бутылочек. Малыш радуется своим близким первым "агу-у-у". И вдруг... Происходит то, чего всегда опасаются родители. Младенчик не улыбается, становится беспокойным или, наоборот, молчит, или же плачет и вызывает о помощи: "Мне больно! Помогите!"

Чем и как родители могут помочь своим малышам в тот момент, когда тех посещает недуг? Прежде чем перейти к медицинским рекомендациям, хотелось бы обратить ваше внимание на те советы, которые давал святитель Феофан Затворник в своих письмах духовным чадам. Вот что он пишет : "Болезнь не позор, и не есть знак отвержения Божия, напротив - это милость Божия. От Бога все милость: хоть болезнь, хоть беднота, хоть беда"  
[1]. "Все от Бога: и болезни и здоровье. И все, что от Бога подается, нам во спасение наше".  
[2]

"В болезни учитесь смирению, терпению, благодушию и Богоблагодарению. Что приходит нетерпеливость, это дело человеческое, придет - отгонять надо. Болезнь смиряет, умягчает душу, облегчает тяжесть многозаботливости".[3]

Взяв на вооружение советы святителя Феофана, давайте поговорим: как же более правильно вести себя родителям, чтобы максимально облегчить состояние заболевшего ребенка.

Исходя из своего врачебного опыта, могу ответить: когда в семье заболевает ребенок, это всегда непросто. Это порой вызывает у родителей панику, плач, нервозность, очень нестабильное состояние. Их можно понять, потому что самое дорогое, что есть в семье, - ребенок. И когда он заболевает, возникает такое чувство растерянности. Чем это обусловлено? На мой взгляд, в первую очередь, наверное, незнанием духовных законов, существующих в мире, слабой верой и слабой молитвой родителей. Ибо если это благочестивая семья, то, наверное, к болезни отнесутся так, как советует и святитель Феофан Затворник, - все от Бога. И, как данное от Бога, болезнь воспримут во смирении. Но так как в семьях чаще приходится сталкиваться с родителями, далекими от храма, то мы видим эту растерянность, страх, порой и уныние, то есть самые различные отрицательные эмоции.

Поэтому первое, на что бы мне хотелось обратить внимание всех родителей. Сейчас издано много духовной литературы, в том числе и литературы, написанной медиками-священниками. В этих источниках дается очень полная, четкая информация, рекомендации относительно того, как вести себя и матери, и отцу, когда ребенок заболевает, как правильно в этот момент общаться с ребенком, и самое главное: как создать благоприятные условия, облегчить состояние страждущего ребенка.

**Первое**, что должна сделать мама, - это обратиться с молитвой ко Господу, ко Пресвятой Богородице и молить за свое чадо, чтобы Они Своей благодатью, Своей милостью, любовью, Своей заботой помогли этому маленькому страждущему существу. Особенно если это касается ребенка маленького, особенно если ребенок некрещеный, не успели по какой-то причине покрестить. Очень важно начать с молитвы. И, может, даже

мама или папа должны пообещать, что ребенка покрестят в ближайшее время.

И помощь Божия не заставит себя ждать, по вере вашей и дано будет вам. Если вера у мамы и папы сильна, если молитва, обращенная к Богу, исходит от самых глубин сердца, то все вопрошаемое будет во благо ребенку, все будет исполнено. Ибо нет большей любви, чем Любовь, исходящая от Творца. Особенно к тому, кого Он с такой любовью и нежностью даровал родителям. Господь Своей благодатью, милостью, Своей любовью облегчит страдания малыша; успокоит и умудрит родителей, даст силы ухаживать за больным. Поэтому еще раз подчеркиваю, первое - это молитва, вопль матери, отца о больном малыше.

**Второе** - не забывайте, что необходимо обратиться за помощью к духовному отцу, или, если нет духовника, к любому священнику, с просьбой помолиться о чаде, помолиться о семье, чтобы те неблагоприятные моменты, которые возникли, разрешились.

И, наконец, **третий момент**. Надо обратиться за помощью к докторам. Снова хочу обратить ваше внимание на слова святителя Феофана: "И лекаря и лекарства Бог сотворил. Разве излишне Он их сотворил? Нет. А затем, чтобы они болезни врачевали. Отвращение от лекаря и лекарства - Богу укор"[4] . В другом письме он дает такие рекомендации: "Пусть молятся. И просят Господа вразумить лекарей, чтобы и болезнь угадали и лекарство должное придумали. Ибо Господь лечит. Лекаря - Его орудие" [5]

. Поэтому надо не только обратиться к доктору, но и попросить Господа, чтобы Он умудрил пришедшего в семью доктора угадать болезни, дать те лекарства, которые будут полезны страждущему ребенку.

Как мудро пишет Феофан Затворник: за лекаря надо молиться. Почему? Ведь начало болезни порой может быть затушевано, и при внешних не очень серьезных симптомах за ними скрывается очень грозная болезнь. И когда Господь (по молитвам родителей) умудрит лекаря, врача, то доктор уже другими глазами будет смотреть на ребенка. Господь укажет ему и на возможное осложнение болезни, и на лекарства, и на особенности наблюдения, которое необходимо будет ребенку. И это все приведет к более полному объему помощи страждущему малышу.

Следующий, **четвертый момент**, на который мне бы хотелось обратить внимание родителей, у которых заболевает ребенок. Это атмосфера в доме, поведение взрослых. В момент, когда дитя страдает, нужно немножко забыть о себе, забыть о своих переживаниях и эмоциях, не должно быть паники, растерянности, истерик. Всегда нужно помнить, что рядом с вами тот, который ждет от вас максимальной собранности, душевного мира, родительского тепла, терпения, внимания. Самое главное - мирность душевного настроения. Ибо если вы внутри очень растеряны, раздражены, подвержены панике, то все это будет такими незримыми нитями, действиями оказывать влияние на ребенка и отягощать его состояние. А внутренний родительский мир даст и терпение, и ту молитву, и по милости Божией вразумление: **как** правильно ухаживать за ребенком.

Почему я об этом говорю? Наверное, у многих из вас (и у меня в частности) навсегда останется пример наших родителей в тот момент, когда мы заболели. Помню, как в детстве очень собранно, очень ласково, нежно, спокойно мама подходила ко мне и, положив руку на горячий лоб, затем взяв меня за руку, поила каким-то отваром, просто была рядом, и самым фактом своего пребывания со мной облегчала мое состояние. Потом приходили доктора и назначали таблетки. Но это было потом. А вот первая помощь приходила от

спокойных, ласковых, любящих рук матери и, самое главное, от ее любящего мудрого сердца. Это очень важно.

В семье, где заболел ребенок, должны сохраняться мир и спокойствие. Все скандалы в этот момент должны уйти. Помните, что это создает неблагоприятные дополнительные страдания для малыша, отягощает его состояние.

Как быть, если состояние ребенка таково, что требует стационарного лечения, а родители иногда не соглашаются? Здесь опять-таки повторю слова святителя Феофана Затворника: "Отвращение от лекаря и лекарств - это Богу укор!". Поэтому нужно слушаться докторов. И когда посоветуют прибегнуть к стационарному лечению, не следует пренебрегать этим. Ведь, чтобы предотвратить серьезные последствия, требуется определенная специализированная помощь, которую оказать на дому бывает практически просто невозможно. Поэтому нужно убрать свое самомнение, может быть, негативное предубеждение по отношению к медикам, и все направить на главное: на помощь страждущему ребенку.

Очень важен **пятый** момент - питание ребенка в момент болезни. Часто приходится сталкиваться с тем, что больного младенца (особенно с высокой температурой) родители начинают усиленно кормить, "вталкивать" пищу в малыша, особенно первых трех лет жизни. Хочу сразу обратить ваше внимание на вас самих. Вспомните себя, когда вы заболеваете гриппом или какой-то респираторной инфекцией с высокой температурой... Хочется ли вам усиленно есть? Нет, - скажете вы. Вам ни есть, ни пить порой не хочется. У ребенка абсолютно сходное состояние. Не надо думать, что недостаток в пище в этот момент как-то ослабит ребенка. Нет! Недостаток в пище можно восполнить, когда у ребенка высокая температура и он отказывается от еды, частым и малым питьем. Что значит частое и малое питье? По столовой ложке, по чайной ложке каждые пять, десять-пятнадцать минут воды, морсов, компотов, соков. Это не будет вызывать у больного дополнительного напряжения, потому что даже на жевание затрачивается дополнительная сила и энергия, а у ребенка в этот момент весь организм направлен на борьбу с тем инфекционным началом или с тем возбудителем, который вызвал болезнь. Дополнительная нагрузка на малыша будет отягощать его состояние, а такое питье будет помогать. Почему? Во-первых, с питьем мы дадим определенные витамины и те элементы, которые будут участвовать в окислительных процессах, для того чтобы создавать определенную энергию в организме для формирования ряда клеток и ряда веществ, которые будут усиленно бороться с возбудителями заболевания. Кроме того, это питье будет восполнять и водный баланс, который очень важен для больного, потому, что и температурная реакция, и реакция вывода из организма возбудителя требуют достаточного количества жидкости. Поэтому ребенку это надо восполнять. А уж недостаток белков, о котором пекутся родители (особенно если младенец маленький), поверьте мне, восполнится, как только состояние ребенка немножко улучшится. Он сам попросит есть, и все как бы недостающие звенья цепочки сами станут на свои места.

**Шестой** момент, который хотелось бы особо отметить. Когда приходишь в квартиру заболевшего ребенка, обращает на себя внимание то, что в квартире форточки стараются максимально "запечатать" - это неправильно. Помещение надо проветривать, ибо для борьбы с возбудителем, вызвавшим заболевание, нужны не только энергия и микроэлементы, но обязательно нужен кислород. Больной, находясь в помещении, выдыхает

очень много различных газов, которые образуются в результате окисления, плюс с выдохом выходят и болезнетворные вирусы, поэтому помещение требует постоянной аэрации, т.е. постоянного обновления воздуха с нормальным содержанием кислорода и как бы просеивания, разведения того инфекционного начала, которое концентрируется вокруг больного. Заболевшего малыша можно дополнительно накрыть, но проветривать помещение нужно обязательно.

Следующий, **седьмой**, момент. При высокой температуре ребенок очень сильно потеет. Необходимо как можно чаще менять не только нательное белье, но и простыни, на которых он лежит. Тельце малыша можно даже дополнительно протирать водой комнатной температуры для того, чтобы с поверхности кожи убирать продукты окисления, которые через поры выделяются и находятся на поверхности кожи. Это будет облегчать состояние больного и удалять негативные явления, раздражение на коже, явления потницы, (если это маленькие дети) гнойничков и прочего.

Ко всему сказанному следует добавить еще одно замечание, то, о чем порой забывают родители, или о чем не знают, когда ухаживают за больным чадом. Нужно следить за стулом. Хотя ребенок не кушает, стул должен быть обязательно ежедневным. Если такового нет, больному нужно обязательно ставить клизму. С чем это связано? Дело в том, что кишечник - это орган, в различных отделах которого идет не только всасывание всех элементов, необходимых для жизнедеятельности организма, но и вывод продуктов жизнедеятельности организма. Если вывод нарушается, то организм начинает как бы отравляться собственными шлаками, собственными продуктами выделения.

Вот такие начальные рекомендации, которые необходимы в поведении родителей, когда дитя заболевает. Все это мама, ожидая доктора, должна начать делать: проветривать помещение, протереть малыша, решить вопрос с очищением кишечника. Эти манипуляции ведут к определенным изменениям в состоянии больного. И когда мама расскажет об этом доктору, то это будет очень важным в прогнозе заболевания и, самое главное, - поможет ему для лечения и рекомендаций малышу.

[1.](#) Вып. 1, письмо 38, стр. 39.△

[2.](#) Вып. 1, письмо 42, стр. 41.△

[3.](#) Вып. 8, письмо 1343, стр. 971 из книги "Святитель Феофан Затворник. Наставления в духовной жизни" Свято-Успенский Псково-Печерский монастырь, 1994г.△

[4.](#) Душеполезное чтение, 1896 г., т.2, стр. 626.△

[5.](#) Душеполезное чтение, 1897 г. т.2, стр. 615.△

## Хорошо ли Вы знаете свое дитя?

Мне, как врачу на приеме или просто в беседе довольно часто приходится сталкиваться с очень интересной родительской особенностью: как правило, ребенок как бы внешне знаем. Но когда начинаешь родителей углубленно расспрашивать о нем, то в результате выясняется, что о хорошо вроде бы знакомом родном малыше они знают совсем мало.

Ребенок всегда очень интересен для взрослых, очень поучителен, ибо дитя (особенно до трех лет) очень многому учит взрослых, в том числе, и родителей. И первый момент, наверное, которому дети учат взрослых - это наблюдательность. Хочу предложить вам, чтобы вы, отбросив свой взрослый опыт, посмотрели на своих детей как бы со стороны, взглядом постороннего. Вы увидите, что поведение вашего чада очень продумано, направлено на то, чтобы ничем себе не причинить вреда. Во всех его действиях, казалось бы, за внешним детским незнанием (как мы считаем) проглядывает глубокая мудрость.

Ребенок начинает играть. Внимательно посмотрите - как он играет, как обращается со своими игрушками: бережно, нежно или же, наоборот, - он их ломает. Это очень важный момент в вашем родительском воспитании. Если малыш небрежен, если с игрушками бывает жесток, то это уже должно забить в вас тревогу, должно настроить вас в воспитании так, чтобы эти начатки, нотки зарождающейся жестокости в ребенке сразу погасить, сразу убрать, сразу вычистить. Как это сделать? Это уже вопрос не медицинский, а скорее воспитательный и больше даже духовный, поэтому (обращаю ваше внимание) лучше с этим вопросом обратиться к священнику, к своему духовнику или же к опытному педагогу.

Второй момент, на который тоже надо обратить внимание: как ребенок, поиграв и особенно активно побегав, затем ведет себя - ложится ли он отдыхать или потом спокойно сидит или начинает спокойно играть. О чем это свидетельствует? Если малыш побегал или сильно порезвился, пошумел, поиграл, покричал, а затем начинает укладываться (что не свойственно при нормальном физиологическом состоянии ребенка) обратите на это внимание. Может быть, у него появляется синева на губках, легкая одышка... О чем это свидетельствует? Это говорит о том, что ребенка надо дополнительно обследовать, и надо вовремя обратиться к врачу. Возможно, что полное обследование ребенка при первых, внешних незначительных симптомах, может быть, не обращающих на себя внимание, позволит вовремя выявить физиологические нарушения, помочь не допустить к дальнейшему развитию заболевания.

## **Банановое суфле, киви или тертое яблочко? Ох, уж эти шоколадки!..**

Часто, когда родители начинают кормить ребенка, то отмечают, что он от каких-то продуктов отказывается. Родители же считают эти продукты очень полезными и необходимыми для своего малыша. Вот здесь нужно быть крайне внимательным. Допустим, вы даете ему творог, а он отказывается. После нескольких попыток нужно сделать вывод: этот продукт ребенку давать не надо. Замените его сыром (если это позволяет возраст), или другим продуктом или постарайтесь дать творог в другом виде: с яблочным пюре, тертым яблоком, апельсином. Посмотрите, как ребенок реагирует. Почему? Потому что мы даем необходимый (как нам кажется) целый набор продуктов, а у ребенка могут быть врожденные нарушения усвояемости тех или иных веществ или же в данный момент имеет место какое-то нарушение механизма их переработки. Дитя, конечно, об этом не знает, но его поведение свидетельствует о том, что он это не приемлет.

За этим необходимо следить, потому, что насильное кормление ребенка может привести к очень неприятным последствиям. Допустим, некоторые дети не любят рыбий жир, а его усиленно "пихают", вплоть до того, что у ребенка рвотная реакция. Нельзя так поступать, это только повредит ребенку. Другие, наоборот, с удовольствием его пьют. На доброе здоровье, значит, ему это нужно, а уж коль давится, коль его рвет, значит это ему не на пользу.

Обратите внимание на такой момент, как кормление фруктами. Как определить, что нужно вашему малышу? Хочу привести вам рекомендацию, которую в свое время давал один старый педиатр-гомеопат: поставьте на стол все фрукты, какие есть у вас дома, по одной чашечке: сухофрукты, свежие - и посмотрите, что выберет ваше дитя. Он никогда не возьмет то, что ему не на пользу. Некоторые возразят: у ребенка сыпь, а он ест цитрусовые. А с чем это связано? Цитрусовые сами по себе очень мощные продукты-очистители. Поэтому сыпь, появляющаяся на лице, на коже, иногда нужно встречать даже с радостью. Почему? Потому что в гомеопатии есть такое понятие: вывести болезнь наружу. Сыпь на коже есть сигнал внутреннего неблагополучия, чаще всего связанного с кишечником ребенка. Поэтому появление сыпи на коже после употребления в пищу ряда продуктов есть сигнал к обследованию и лечению внутренних органов, в первую очередь - желудочно-кишечного тракта. Чем раньше обнаружить и начать лечить, тем лучше будет результат.

На что еще хочу обратить внимание в питании ребенка? Пища должна быть очень простая. Не надо вычурности в приготовлении, сложные блюда не ведут к здоровью, не способствуют формированию здорового желудочно-кишечного тракта. Пусть это будет простая каша, сваренная на воде со стаканом молока, чем какая-нибудь вычурная импортная смесь. Она не всегда будет в пользу, чаще наоборот.

У некоторых детишек, как говорят мамы, отсутствует аппетит. В таком случае первое, что надо сделать: очень четко организовать режим питания. Завтрак, обед, полдник и ужин должны быть строго в определенное время. И аппетит обязательно появится. Выработка ферментов в желудке, кишечнике идет по определенным часам, и, когда мы приучаем желудочно-кишечный тракт к этим часам, аппетит будет приходить в свое время.

И, наконец, бич нашего времени - это жвачки, то, что просто категорически даже



взрослым жевать нельзя, а детям тем более. Кроме отрицательных моментов, которые несет в себе жвачка, положительного ничего нет! Красители, которые входят в нее, неблагоприятны, и те компоненты, которые составляют ее, не способствуют здоровью ребенка. Постоянное жевание нарушает все нормальные физиологические, эндокринные, гуморальные, нервные, центральные факторы, которые участвуют в процессе пищеварения. Вслед за этим начинаются серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Шоколад, кофе, какао - это продукты, которые в свое время мудрые педиатры (старшее поколение, которое учило нас) до трех лет запрещали категорически. С чем это связано? Нам объясняли это так: в ряде продуктов содержится кофеин (хоть и в маленьком количестве), а это возбуждает нервную систему. А так как физиологически нервная система ребенка и так находится в состоянии возбуждения, то дополнительный прием этих продуктов оказывает отрицательное влияние как на нервную систему, так и на организм в целом.

В свое время мудрые старые педагоги, которые учили нас педиатрии, говорили так: давайте детям то, что растет на той земле, на которой они были рождены. Плоды citrusовых, кофе у нас в России не растут. То же относится к бананам, киви и к ряду других продуктов. Последнее время многие диетологи, опираясь на зарубежный опыт (чаще США), усиленно рекомендуют детям именно эти фрукты в виде различных пюре, смесей с творогом, бананового суфле, суфле киви и т.д. Возможно, для Соединенных Штатов это приемлемо. У нас же страна со своими глубокими корнями, страна, которая имеет тысячелетний опыт. Давайте обратимся к своим истокам, ибо есть удивительная русская пословица: "Где родился - там и содился!". Лучше использовать те продукты, которые дает наша щедрая земля: свеклу, морковь и многие другие овощи, всевозможные ягоды, фрукты, которые содержат в себе все витамины, микроэлементы, необходимые для развития ребенка.

Некоторые мне возразят, что от них появляется сыпь. Я уже объясняла, с чем это связано. Используйте яблоки, груши, сливы и пр. фрукты и ягоды, в изобилии произрастающие на нашей родной земле. При правильном питании, принятии пищи с молитвой каждый продукт принесет только пользу. А если и будут наблюдаться какие-то негативные моменты, то молитва, крестное знамение, которым мать должна осенить продукты питания, перед тем, как дать их своему малышу, всегда помогут... Но это, опять-таки, момент, о котором лучше скажет священник, хотя и врач тоже должен напомнить родителям об этом.

Важно приучить детей к гигиене; уходом за полостью рта, навыку правильно и ежедневно чистить зубы. Дети двух с половиной-трех лет должны иметь свою щеточку и начинать чистить зубки просто щеточкой, без пасты. Почему так? Дело в том, что у большинства деток уже к трем годам имеются какие-то обратимые функциональные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, и на зубах появляется определенный налет, который разрушает зубы, и при повторном заглатывании внутрь организма оказывает неблагоприятные воздействия на организм. Чистить нужно не только зубки, но и язык. Если на языке постоянно образуется налет, значит, родителям нужно обратиться за помощью к доктору, попросить дополнительного обследования и, возможно, полечить малыша, т.к. появление налета часто свидетельствует о функциональных нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта. Иногда при более глубоком обследовании обнаруживаются и

более серьезные нарушения, которые требуют усиленной терапии для улучшения состояния ребенка.

Зубы чистят утром и вечером, язык по утрам, если есть налет. Таковы мои дополнительные рекомендации по уходу за детьми.

## Детишки в Божьем храме

В продолжение нашей беседы мне хотелось бы затронуть еще одну тему, очень страшную, тему, которая все более актуализируется в нашей врачебной практике.

Поговорим о детях, оставленных родителями, и называемыми такими страшными словами: "**брошенные дети**". По роду своей деятельности мне нечасто приходилось сталкиваться с такими детьми, но случаи такие были.

Во время моей работы в роддоме было таких два случая. Одного ребенка сразу усыновили. А о втором расскажу.

Это была очень хорошая девочка, рожденная молодой женщиной. По всем данным осмотра новорожденного девчушка здорова как физически, так и неврологически. До семи дней никаких разговоров об отказе ребенка у мамы не было. Перед выпиской из роддома мама решила, что дитя забирать не будет, она от него отказывается, но по какой-то неясной причине не написала отказ. А для новорожденного младенца это очень важно, потому что материнская бумага отказа позволяет в будущем усыновить ребенка, и таким образом он мог бы развиваться нормально в семье с родителями, которые занялись бы попечением. Но мама через несколько дней просто убежала.

По оставленным ею документам по месту прописки мать, к сожалению, найти не удалось. Девочка прожила в роддоме до месяца, затем была передана на выхаживание в стационар, а потом, скорее всего, в Дом малютки.

Конечно, участь такого ребенка печальна. Почему? При отсутствии документов такого ребенка усыновить довольно сложно.

Мне хочется еще рассказать о том, как дети реагируют на родительский отказ. Вот мы говорим, что дети мало что знают и понимают.

Когда носили дочурку к матери на кормление, это был один ребенок: такая радостная, такая улыбчивая малышка, хорошо прибавляла в весе, очень контактная, если можно так сказать про новорожденного младенца. И надо было видеть девочку после того, как произошла эта трагедия. Мы говорим, что они ничего не понимают. Нет! Весь ее вид, все поведение было настолько жалким, настолько исполнено внутреннего трагизма, одного ей понятного, потому что это предательство материнское очень хорошо ощутимо детьми. И следы этого предательства проявились в очень тонких моментах ее поведения: девочка стала хуже есть, она была поначалу очень грустной, вялой. Сначала педиатры подумали, что она заболела. Потом, через несколько дней, как бы адаптировавшись к тому, что мать предала ее, оставила ее, девочка изменила свое поведение. Удивительно выражение глаз таких детей: в них какое-то то ли вопрошение, то ли просьба. Сложно однозначно ответить, **что** происходит в этот момент в душе покинутого, преданного ребенка. Но то, что они своими эмоциями выражают несогласие с той жестокостью, которая была совершена по отношению к ним, это несомненно.

Замещая доктора в Доме малютки, вот с чем пришлось встретиться: малыши были в возрасте от двух месяцев до года и немножко старше. Дети разные. Среди них были и больные, и здоровые дети.

Что первое бросается в глаза, когда заходишь в палаты к этим детям? В материальном плане ребята обеспечены очень хорошо. У них хорошая одежда, хорошие пеленки, памперсы,

хорошее питание, красивые игрушки, удобные кровати, постельное белье. То есть, в некоторых случаях они имеют такие вещи, которых в наше нелегкое время не имеют даже дети домашние. Но все это **ничто** по сравнению с главным - эти дети **крайне одиноки**. Этим детям нужно главное - нужна семья, нужны родители.

Если бы вы видели глаза этих малышек... Говорят, что они еще ничего не понимают. Нет! Я с этим никогда не соглашусь.

Когда приходишь в палату к ним, они тебя еще не знают и надеются, что вот эта тетя как-то заменит ту маму, которая по какой-то причине оставила их. И они хватают тебя за пальцы, за руки, за халат. Они стараются уцепиться, удержать тебя и очень плачут, когда ты отнимаешь палец от их руки, потому что на каждое, даже самое малое внимание по отношению к ним, на каждый человеческий, нежный взгляд, ласковое слово они очень чутко реагируют, выражают буквально море радости невообразимой детской любящей души. Для них это очень важно.

Общение с матерью, особенно с первых дней, первых месяцев жизни, очень важно для малыша. Именно в эти временные промежутки, когда мы считаем, что ребенок мало чего понимает, закладываются основы его будущего душевного, духовного, психического и физического благополучия. По опыту общения в Домах-интернатах с детьми более старшими врачи знают, что многие детдомовские ребята отстают от домашних, не потому что они не имеют достаточного питания или других материальных благ. Нет. Они не имеют главного, что нужно ребенку - семьи, в которой идет нормальное развитие. Ни один педагог, который работает одновременно с десятью-двадцатью детьми, не может компенсировать именно эти семейные взаимоотношения.

Хочу рассказать еще один случай.

В Доме малютки жила четырехмесячная малышка. Со слов персонала, она пребывала здесь временно, по какой-то причине мать не могла ее взять. Девочка настолько жизнерадостная, настолько жизнеутверждающая, жаждущая общения, что когда к ней подходишь, начинаешь разговаривать, создается такое впечатление, что она готова выпрыгнуть из кровати, из пеленок, ухватившись за доктора, в котором, возможно, она увидела отсутствующую маму. Она готова была просто устремиться за ним! По какой причине девочка находилась в Доме малютки, не знаю.

Но, наверное, не существует такой "веской" причины, которая оправдывает родителей, решивших воспитывать детей вне дома, вне семьи, - в государственных учреждениях. Единственно, что можно понять: если мать совершенно одинока, у нее нет ни семьи, ни родственников, и она настолько физически немощна, прикована к постели, что сама нуждается в уходе. Это состояние безысходности, когда и мама и ребенок находятся на попечении людей посторонних, может стать единственной причиной. Но такие случаи единичны.

А что заставляет остальных родителей оставлять своих детей? Можно только предположить. По отношению к детям это великая жестокость. **Наверное, более страшного предательства, чем предательство родителями своих детей сложно себе представить.**

Что бы мне хотелось пожелать на прощание родителям? Наверное, те родители, которые внутренне готовы оставить своего ребенка на попечение государства, вряд ли будут читать

эту книжку, но как знать... Хочу пожелать всем: и бабушкам, и дедушкам, и будущим папам и мамам, чтобы они не забывали, чтобы всегда помнили, что ребенок - **это дар**. Это великий Божий дар, и распорядиться им так жестоко, так бездумно родители не могут, не имеют права.

Что мы сеем, то мы потом и пожинаем. Та жестокость молодого поколения, с которой мы порой сталкиваемся, скорее всего, исходит не от них. Она во многом воспитана. И воспитана, как ни странно, теми, на которых направлена, т.е. взрослыми. Воспитание жестокости начинается из того, что кто-то где-то рядом живущий с нами (но мы об этом не ведаем) когда-то по молодости оставил своего ребенка на попечение государства, кто-то бездумно убил ребенка во чреве, и вот эта общая жестокость взрослых невидимым образом, невидимыми каналами переходит на те юные, возрастающие души и выливается уже на всех, кто как бы изначально был источником тех или иных негативных проявлений. Ведь зло не бывает незамеченным, куда-то уходящим. Мы сами своим поведением сеем семя зла, семя темноты по отношению к любому ребенку (я имею в виду не только наших собственных, родных детей).

Нередко можно встретить негативное поведение по отношению к детям в транспорте, в общественных местах, со стороны преподавателей или медиков, дома, грубое отношение к соседским детям, кто-то кого-то одернул, накричал. Все это так или иначе концентрируется в большие конгломераты и потом отражается на нас же самих. А затем часто удивляются - почему сейчас идет такая волна жестокости. Но ведь в наших-то сердцах, в нашем поведении, в наших словах, порой, бездумных, звучит столько жестокости! Особенно по отношению к тем, кто нам не может этим же ответить: по отношению к детям, немощным старикам.

Поэтому я хочу обратиться к потенциальным папам и мамам, еще раз: помните, что тот дар, который дается вам Свыше на воспитание, попечение - это великая благодать, это великая ответственность. И пренебрегать, тем более быть по отношению к дарованным детям невнимательными, жестокими родители не имеют права. Этим они совершают нравственное преступление, в первую очередь против Творца, Который нам даровал дитя.

### **"Блаженни чистии сердцем..."**

Свою беседу о детях я хочу продолжить словами Евангелия от Марка. В нем повествуется следующее:

"Иисус же, взяв дитя, поставил его пред Собою. И сказал им: кто примет сие дитя во имя Мое, тот Меня принимает; а кто примет Меня, тот принимает Пославшего Меня" (Мк. 9, 47-48).

Обратимся к толкованию на эту главу блаженного Феофилакта, архиепископа Болгарского, который говорит следующее:

"Он поставил среди учеников дитя и поучает быть ему подобными. Дитя ни славы не ищет, не завидует, не помнит зла. Да не тогда, говорит Иисус, вы получите великую награду, когда сами будете таковыми как дитя, но если и других подобных примете ради Меня и за это получите Царство Небесное, поскольку принимая Меня, примете Пославшего Меня"

Спаситель особое внимание обращает на детей, ибо ребенок - особое явление в жизни каждого взрослого. В Православной Церкви дитя до трех лет недаром именуется

ангельским, ибо этот возраст по сути своей ангелоподобен. Дитя не имеет зла, не несет в сердце своем ни тщеславия, ни гордости, ни зависти. Поэтому одно из Евангельских блаженств говорит нам:

"Блаженни чистии сердцем, яко тии Бога узрят"

Смеем предположить, что здесь идет речь о наших маленьких детях. Младенцы зрят Бога очами своего сердца, и они, пожалуй, приближены к Нему максимально. Возраст до трех лет наиболее интересен, многопланов и разнообразен именно с той стороны, которую взрослые ведают мало. Ребенок до трех лет мало повествует о том, что он видит и знает, потому что Господом так устроено: свои чувства малыш не может выразить словесно, в той форме, к которой мы привыкли. Он выражает их лучезарной радостью, безобидностью, большим расположением к каждому, кто относится к нему с лаской, добром и вниманием. Дитя не отвечает злом на зло. Более того, получив от взрослого обиду, оно первое делает шаги к примирению. Дитя до трех лет для нас, взрослых, - особый пример, чистоты и (я не боюсь этого предположения) высокой духовности, ибо что может быть духовней чистоты сердечной, приближающей младенца к Богу?

Рассказывая о ребенке, мне бы хотелось коснуться тех периодов развития, которые отмечает наука, именуемая педиатрией. Педиатрия различает следующие периоды развития ребенка:

**от рождения до года**

, в этом периоде особый подпериод новорожденности

. Затем возрастной период

**от года до трех лет**

, затем

**от трех до семи**

и

**от семи до четырнадцати-пятнадцати лет**

. Разделение такое отнюдь не искусственно и не случайно: оно обусловлено четкими критериями. В чем они состоят? В особенностях физического развития, нервно-психического, функционировании систем и органов человеческого организма, в развитии моторики, умственной деятельности. Обращаясь к различным периодам развития ребенка, начнем с периода от рождения до года.

## Боль нашего времени - «брошенные дети»

В продолжение нашей беседы мне хотелось бы затронуть еще одну тему, очень страшную, тему, которая все более актуализируется в нашей врачебной практике.

Поговорим о детях, оставленных родителями, и называемыми такими страшными словами: "брошенные дети". По роду своей деятельности мне нечасто приходилось сталкиваться с такими детьми, но случаи такие были.

Во время моей работы в роддоме было таких два случая. Одного ребенка сразу усыновили. А о втором расскажу.

Это была очень хорошая девочка, рожденная молодой женщиной. По всем данным осмотра новорожденного девчушка здорова как физически, так и неврологически. До семи дней никаких разговоров об отказе ребенка у мамы не было. Перед выпиской из роддома мама решила, что дитя забирать не будет, она от него отказывается, но по какой-то неясной причине не написала отказ. А для новорожденного младенца это очень важно, потому что материнская бумага отказа позволяет в будущем усыновить ребенка, и таким образом он мог бы развиваться нормально в семье с родителями, которые занялись бы попечением. Но мама через несколько дней просто убежала.

По оставленным ею документам по месту прописки мать, к сожалению, найти не удалось. Девочка прожила в роддоме до месяца, затем была передана на выхаживание в стационар, а потом, скорее всего, в Дом малютки.

Конечно, участь такого ребенка печальна. Почему? При отсутствии документов такого ребенка усыновить довольно сложно.

Мне хочется еще рассказать о том, как дети реагируют на родительский отказ. Вот мы говорим, что дети мало что знают и понимают.

Когда носили дочурку к матери на кормление, это был один ребенок: такая радостная, такая улыбчивая малышка, хорошо прибавляла в весе, очень контактная, если можно так сказать про новорожденного младенца. И надо было видеть девочку после того, как произошла эта трагедия. Мы говорим, что они ничего не понимают. Нет! Весь ее вид, все поведение было настолько жалким, настолько исполнено внутреннего трагизма, одного ей понятного, потому что это предательство материнское очень хорошо ощутимо детьми. И следы этого предательства проявились в очень тонких моментах ее поведения: девочка стала хуже есть, она была поначалу очень грустной, вялой. Сначала педиатры подумали, что она заболела. Потом, через несколько дней, как бы адаптировавшись к тому, что мать предала ее, оставила ее, девочка изменила свое поведение. Удивительно выражение глаз таких детей: в них какое-то то ли вопрошение, то ли просьба. Сложно однозначно ответить, что происходит в этот момент в душе покинутого, преданного ребенка. Но то, что они своими эмоциями выражают несогласие с той жестокостью, которая была совершена по отношению к ним, это несомненно.

Замещая доктора в Доме малютки, вот с чем пришлось встретиться: малыши были в возрасте от двух месяцев до года и немножко старше. Дети разные. Среди них были и больные, и здоровые дети.

Что первое бросается в глаза, когда заходишь в палаты к этим детям? В материальном плане ребята обеспечены очень хорошо. У них хорошая одежда, хорошие пеленки, памперсы,

хорошее питание, красивые игрушки, удобные кровати, постельное белье. То есть, в некоторых случаях они имеют такие вещи, которых в наше нелегкое время не имеют даже дети домашние. Но все это ничто по сравнению с главным - эти дети крайне одиноки. Этим детям нужно главное - нужна семья, нужны родители.

Если бы вы видели глаза этих малышек... Говорят, что они еще ничего не понимают. Нет! Я с этим никогда не соглашусь.

Когда приходишь в палату к ним, они тебя еще не знают и надеются, что вот эта тетя как-то заменит ту маму, которая по какой-то причине оставила их. И они хватают тебя за пальцы, за руки, за халат. Они стараются уцепиться, удержать тебя и очень плачут, когда ты отнимаешь палец от их руки, потому что на каждое, даже самое малое внимание по отношению к ним, на каждый человеческий, нежный взгляд, ласковое слово они очень чутко реагируют, выражают буквально море радости невообразимой детской любящей души. Для них это очень важно.

Общение с матерью, особенно с первых дней, первых месяцев жизни, очень важно для малыша. Именно в эти временные промежутки, когда мы считаем, что ребенок мало чего понимает, закладываются основы его будущего душевного, духовного, психического и физического благополучия. По опыту общения в Домах-интернатах с детьми более старшими врачи знают, что многие детдомовские ребята отстают от домашних, не потому что они не имеют достаточного питания или других материальных благ. Нет. Они не имеют главного, что нужно ребенку - семьи, в которой идет нормальное развитие. Ни один педагог, который работает одновременно с десятью-двадцатью детьми, не может компенсировать именно эти семейные взаимоотношения.

Хочу рассказать еще один случай.

В Доме малютки жила четырехмесячная малышка. Со слов персонала, она пребывала здесь временно, по какой-то причине мать не могла ее взять. Девочка настолько жизнерадостная, настолько жизнеутверждающая, жаждущая общения, что когда к нейходишь, начинаешь разговаривать, создается такое впечатление, что она готова выпрыгнуть из кровати, из пеленок, ухватившись за доктора, в котором, возможно, она увидела отсутствующую маму. Она готова была просто устремиться за ним! По какой причине девочка находилась в Доме малютки, не знаю.

Но, наверное, не существует такой "веской" причины, которая оправдывает родителей, решивших воспитывать детей вне дома, вне семьи, - в государственных учреждениях. Единственно, что можно понять: если мать совершенно одинока, у нее нет ни семьи, ни родственников, и она настолько физически немощна, прикована к постели, что сама нуждается в уходе. Это состояние безысходности, когда и мама и ребенок находятся на попечении людей посторонних, может стать единственной причиной. Но такие случаи единичны.

А что заставляет остальных родителей оставлять своих детей? Можно только предположить. По отношению к детям это великая жестокость. Наверное, более страшного предательства, чем предательство родителями своих детей сложно себе представить.

Что бы мне хотелось пожелать на прощание родителям? Наверное, те родители, которые внутренне готовы оставить своего ребенка на попечение государства, вряд ли будут читать эту книжку, но как знать... Хочу пожелать всем: и бабушкам, и дедушкам, и будущим папам и



мамам, чтобы они не забывали, чтобы всегда помнили, что ребенок - это дар. Это великий Божий дар, и распоряжаться им так жестоко, так бездумно родители не могут, не имеют права.

Что мы сеем, то мы потом и пожинаем. Та жестокость молодого поколения, с которой мы порой сталкиваемся, скорее всего, исходит не от них. Она во многом воспитана. И воспитана, как ни странно, теми, на которых направлена, т.е. взрослыми. Воспитание жестокости начинается из того, что кто-то где-то рядом живущий с нами (но мы об этом не ведаем) когда-то по молодости оставил своего ребенка на попечение государства, кто-то бездумно убил ребенка во чреве, и вот эта общая жестокость взрослых невидимым образом, невидимыми каналами переходит на те юные, возрастающие души и выливается уже на всех, кто как бы изначально был источником тех или иных негативных проявлений. Ведь зло не бывает незамеченным, куда-то уходящим. Мы сами своим поведением сеем семя зла, семя темноты по отношению к любому ребенку (я имею в виду не только наших собственных, родных детей).

Нередко можно встретить негативное поведение по отношению к детям в транспорте, в общественных местах, со стороны преподавателей или медиков, дома, грубое отношение к соседским детям, кто-то кого-то одернул, накричал. Все это так или иначе концентрируется в большие конгломераты и потом отражается на нас же самих. А затем часто удивляются - почему сейчас идет такая волна жестокости. Но ведь в наших-то сердцах, в нашем поведении, в наших словах, порой, бездумных, звучит столько жестокости! Особенно по отношению к тем, кто нам не может этим же ответить: по отношению к детям, немощным старикам.

Поэтому я хочу обратиться к потенциальным папам и мамам, еще раз: помните, что тот дар, который дается вам Свыше на воспитание, попечение - это великая благодать, это великая ответственность. И пренебрегать, тем более быть по отношению к дарованным детям невнимательными, жестокими родители не имеют права. Этим они совершают нравственное преступление, в первую очередь против Творца, Который нам даровал дитя.

## «Блаженни чистии сердцем...»

Свою беседу о детях я хочу продолжить словами Евангелия от Марка. В нем повествуется следующее:

"Иисус же, взяв дитя, поставил его пред Собою. И сказал им: кто примет сие дитя во имя Мое, тот Меня принимает; а кто примет Меня, тот принимает Пославшего Меня" (Мк. 9, 47-48).

Обратимся к толкованию на эту главу блаженного Феофилакта, архиепископа Болгарского, который говорит следующее:

"Он поставил среди учеников дитя и поучает быть ему подобными. Дитя ни славы не ищет, не завидует, не помнит зла. Да не тогда, говорит Иисус, вы получите великую награду, когда сами будете таковыми как дитя, но если и других подобных примете ради Меня и за это получите Царство Небесное, поскольку принимая Меня, примете Пославшего Меня".

Спаситель особое внимание обращает на детей, ибо ребенок - особое явление в жизни каждого взрослого. В Православной Церкви дитя до трех лет недаром именуется ангельским, ибо этот возраст по сути своей ангелоподобен. Дитя не имеет зла, не несет в сердце своем ни тщеславия, ни гордости, ни зависти. Поэтому одно из Евангельских блаженств говорит нам:

"Блаженни чистии сердцем, яко тии Бога узрят".

Смеем предположить, что здесь идет речь о наших маленьких детях. Младенцы зрят Бога очами своего сердца, и они, пожалуй, приближены к Нему максимально. Возраст до трех лет наиболее интересен, многопланов и разнообразен именно с той стороны, которую взрослые ведают мало. Ребенок до трех лет мало повествует о том, что он видит и знает, потому что Господом так устроено: свои чувства малыш не может выразить словесно, в той форме, к которой мы привыкли. Он выражает их лучезарной радостью, безобидностью, большим расположением к каждому, кто относится к нему с лаской, добром и вниманием. Дитя не отвечает злом на зло. Более того, получив от взрослого обиду, оно первое делает шаги к примирению. Дитя до трех лет для нас, взрослых, - особый пример, чистоты и (я не боюсь этого предположения) высокой духовности, ибо что может быть духовней чистоты сердечной, приближающей младенца к Богу?

Рассказывая о ребенке, мне бы хотелось коснуться тех периодов развития, которые отмечает наука, именуемая педиатрией. Педиатрия различает следующие периоды развития ребенка: от рождения до года, в этом периоде особый подпериод новорожденности. Затем возрастной период от года до трех лет, затем от трех до семи и от семи до четырнадцати-пятнадцати лет. Разделение такое отнюдь не искусственно и не случайно: оно обусловлено четкими критериями. В чем они состоят? В особенностях физического развития, нервно-психического, функционировании систем и органов человеческого организма, в развитии моторики, умственной деятельности. Обращаясь к различным периодам развития ребенка, начнем с периода от рождения до года.

## **И вот в доме появился новый крохотный жилец... Как его встретить?**

Ранее мы говорили, что сразу же, с первых минут появления младенца на свет, он уже многое может. Он может кричать, может сосать, работают его выделительные системы, он имеет ряд определенных рефлексов, которые позволяют специалисту-неонатологу оценить состояние здоровья ребенка. Он имеет определенную мимику, которая опытному доктору поможет в диагностике состояния новорожденного. Начиная буквально с первых часов, у ребенка очень мощно включается работа желудочно-кишечного тракта, потому что для его развития требуется очень много энергии, много питательных веществ. Это связано с тем, что на первом году ребенок удваивает свою массу тела к пяти месяцам, затем утраивает к году. На первом году он вырастает на 25-30 сантиметров. Все это требует очень напряженного функционирования и сердечно-сосудистой, и выделительной, и нервной систем, и желудочно-кишечного тракта. Это требует определенной подготовленности от родителей, они должны обеспечить достаточный объем необходимого для младенца питания, потому что питание является строительным материалом для быстрорастущего организма и требует от родителей правильного ухода, правильного поведения, правильного режима дня по отношению к ребенку.

Но прежде чем говорить об уходе, питании ребенка, хочу коснуться одного важного момента. Ребенок появляется в доме, в квартире, в которой он внутриутробно, невидимо для окружающих, прожил около девяти месяцев вместе с мамой и с папой. Как мне уже приходилось отмечать вначале, ребенок знает своих папу и маму и, смеем предположить, что знает он и окружающую его обстановку. И вот тот, кого с трепетом ждали в течении девяти месяцев, с которым связывали очень большие надежды, приходит в этот, ему уже знакомый дом, знакомый как бы с позиции душевных переживаний мамы. И теперь, переступая вместе с ребенком родной порог, родители вводят его в мир, доселе окружавший его - относительно знакомый и относительно незнакомый.

В связи с этим первое, на что бы я хотела обратить внимание, - это подготовка родственников к встрече ребенка. Очень важно, чтобы встреча ребенка в его доме была очень доброжелательной, внимательной, исполненной истинной любовью и истинным желанием встречи нового члена семьи. Поэтому, когда родители приезжают с ребенком из роддома, очень важно, чтобы те родственники, которые в этот момент находятся в доме, не встречали ребенка, как это нередко бывает, с шумом, криком. Это должна быть тихая радость, благая радость, несущая в себе радость сердца и светлое утешение. Не должно быть громких возгласов, тем более грубой, громкой речи.

Каждый ребенок несет в себе информацию, полученную от родителей по каким-то предполагаемым нами, но до конца еще не исследованным законам, дитя получает эту информацию генетически, в эндокринной системе, иммунно-защитной системе, выделительной системе, соединительных тканях. Информация может проявиться в ребенке быстро или медленно, может реализоваться максимально или минимально. Можем ли мы как родители как-то воспрепятствовать этим негативным наследственным проявлениям? Безусловно, да.

К моменту появления ребенка в доме его местонахождение в комнате должно быть

строго определено. Кроватка, пеленки, ползунки, распашонки, все предметы ухода, необходимые для ребенка, должны иметь четко определенное место и четко направленную цель служения для ухода за ребенком.

Кроватка должна быть удобной, расположенной недалеко от источника света и воздуха. Выше я уже упоминала, что она может быть и не новой, но к моменту прибытия ребенка из роддома обработанной, чистой. Ее лучше поместить в комнате, по возможности, не перегруженной коврами, тяжелыми занавесками, книгами, вещами, собирающей пыль мягкой мебелью. Почему? Все то, что имеет в себе тенденцию собирать пыль, может нести в себе предрасположенность к аллергическим реакциям. Поэтому первое, от чего нужно ребенка защитить, это от того, что потенциально может вызвать неблагоприятную адаптацию его к окружающей среде, от тех болезнетворных микробов, вещей, пыли, домашних животных, которые могут спровоцировать внутренние функции организма к развитию той или иной аллергической патологии.

Постельные принадлежности. Конечно, это должны быть натуральные пеленки: хлопковые, фланелевые, байковые. Синтетика вообще не должна присутствовать, поскольку она оказывает отрицательное воздействие на организм ребенка.

Помещение, в котором будет находиться ребенок, обязательно должно быть проветриваемым. К моменту появления ребенка об этом надо побеспокоиться. Кроме того, в этом помещении обязательно должен стоять пеленальный стол, удобный по высоте, по размеру. На этом пеленальном столе должны располагаться не только одеяльце, пеленки, но и первые предметы ухода за пупочной ранкой, за кожей, за глазками, за ртом, за носом. Об этом тоже нужно позаботиться заранее. Сделать это очень просто. Как уже упоминалось, в каждом городе, селе, в каждой поликлинике есть Комната здорового ребенка. Там работают специальные медсестры или фельдшер, которые помогут родителям, ожидающим ребенка, в приобретении средств, необходимых за уходом.

## Кормление ребенка Идеальное питание - грудное молоко

Ребенок растет очень быстро. Ему требуется материал для роста. Это есть ни что иное как пища, которую получает ребенок. Идеальное питание для младенца - грудное молоко. Оно идеально не только с точки зрения строительного материала, но и с психологической, педагогической, воспитательной точки зрения, с точки зрения защиты ребенка от инфекционных факторов, с точки зрения получения ребенком гормонов, которые сам он вырабатывать еще не может. В молоке матери в идеальном соотношении находятся необходимые компоненты для организма младенца - это жиры, белки, углеводы, микроэлементы и витамины. Кроме того, в молоке матери имеются иммуноглобулины, а также антитела, которые защищают ребенка от инфекции. В окружающем воздухе присутствуют различные возбудители, и так как мать сталкивается с ними, она вырабатывает определенную защиту - антитела, которые и передаются с материнским молоком.

Кроме этого, с молоком матери ребенку передаются гормоны, которые помогают в росте и функционировании систем. Сама гормональная система в этот период находится у ребенка в зачаточном состоянии. А потребность в функционировании и гормонах у ребенка большая, поэтому в данном случае молоко матери выполняет и эту функцию. Кроме того, здесь имеет место очень важный психологический момент. Ведь в процессе кормления мать выполняет не только физиологическую функцию. Кормя ребенка, мама переживает какие-то чувства, о чем-то думает... И в зависимости от того, что в это время происходит в душе у матери, ребенок может впитывать добро или зло, терпимость или нетерпимость, тщеславие или скромность, гордыню или смирение и многие другие качества, которые потом проявятся уже в более взрослом возрасте. Обращаясь к трудам великих святителей, поэтов, писателей, художников, о людях, имеющих определенные положительные качества, нередко говорится: "Он впитал это с молоком матери".

Кормление для ребенка - это событие вселенского значения. Здесь совершается общение двух миров: ангелоподобного мира, т.е. мира, еще не знающего греха, и мира, имеющего греховные проявления, я имею в виду мир матери, мир взрослых.

Безгрешен только Господь. А все мы имеем те или иные грехи и греховные страсти. Сам процесс кормления это не только сложная нервно-гуморальная функция, но и очень важное духовное переживание, это совершенно особенный момент единения матери и ребенка. Поэтому окружающим (я имею в виду в первую очередь мужа, родителей мужа или жены) необходимо создать благоприятную, спокойную, очень мирную атмосферу в доме. От этого будет зависеть и количество молока и здоровье ребенка, как физическое, так и самое главное - психическое и духовное.

В наши дни медики и психологи стали обращать особое внимание вскармливанию ребенка именно грудным молоком. Имея отрицательный опыт вскармливания детей сбалансированными смесями, приближенными по химическому составу к молоку матери, большинство ученых, да и самих родителей, убедилось, что это не может заменить даже в малой мере грудное вскармливание.

В былые времена, как только рождался ребенок, мудрые женщины, принимавшие роды, старались в первые минуты приложить его к груди матери. Этот, на первый взгляд, казалось бы незначительный момент в жизни ребенка и матери, очень значителен в последующем.

Во-первых, прежде всего по отношению к процессу лактации. Считается, что такое раннее прикладывание стимулирует лактацию. Более того, дети, которых сразу приложили к груди матери, более спокойны. В последующем у этих детей сохраняется теплое и доверительное отношение к родителям. Кроме того, дети, которых рано приложили к груди, на первом году болеют значительно реже тех детей, которых прикладывали поздно или которые находились на искусственном вскармливании.

О грудном вскармливании можно говорить очень много. Я помню, когда еще была студенткой, одна из наших профессором говорила так: "Кормящую женщину не должно отвлекать ничего". Я помню ее, глубоко врезавшиеся в память, слова: "Пусть все горит вокруг, у женщины главная доминанта - накормить своего ребенка". Такое убеждение помогает женщинам справиться с так называемой гипогалактией, т.е. пониженной выработкой молока, потому что одним из факторов стимуляции лактации является так называемая мотивация, т.е. желание кормить ребенка.

## Уход за ребенком. Так ли безобидны памперсы?

Кроме кормления, очень важен уход за ребенком, уход, который осуществляют родители. Купание, пеленание, обработка глаз, носа, рта, половых органов должны осуществляться матерью или отцом всегда очень уверенно. Любые робкие, неуверенные действия будут вызывать плач, негативную реакцию ребенка. Кроме того, неуверенные действия могут приносить ребенку боль. Поэтому не надо бояться ухаживать за ребенком. Кожные покровы ребенка очень пластичны, эластичны, у него ничего не ломается, не вывихивается, если это не обусловлено какой-то определенной патологией. Уверенные действия родителей пойдут только на пользу ребенка.

Говоря об уходе за ребенком, хочу коснуться момента, связанного с памперсами. Сейчас идет очень большая рекламная кампания по этому поводу. Памперсы, на самом деле, очень удобны во время прогулок, посещения поликлиник, при поездке на далекие расстояния от дома. Но они совсем не оправданы в период нахождения ребенка в домашних условиях. Памперсы изготовлены не из натуральных материалов. Более того, постоянное нахождение ребенка в памперсах приводит к нарушению формирования нормального рефлекса позыва на дефекацию, т.е. выработку самостоятельной дефекации и самостоятельного мочеиспускания, на этот счет написаны целые диссертации. Существуют также труды, говорящие о том, что дети, постоянно находящиеся в памперсах, в возрасте одного года еще не умеют проситься на горшок. Об этом надо помнить и не поддаваться той рекламной кампании, которая в первую очередь всегда направлена не на защиту того, ради кого делается это, а на благосостояние торговой кампании, которая их производит.

## «Если хочешь быть здоров, закаляйся...»

Следующий очень важный для ребенка момент - это закаливание. Имея определенный практический опыт, хочу отметить, что родители уделяют мало внимания физическому развитию детей. Если питание и уход для многих родителей стали процедурами необходимыми и привычными, то на закаливание, гимнастику родители часто не обращают внимание. Более того, они иногда просто ленятся. А ведь закаливание, которое позволяет затормозить механизмы развития тех или иных недугов.

В чем заключается закаливание? С первых же дней нахождения ребенка дома обязательно должны быть воздушные ванны. В момент пеленания малыша нужно предоставить возможность поболтать голыми ручками и ножками. Младенчика желательно раздеть и несколько минут подержать на руках, не взирая на то, какова окружающая температура воздуха в том помещении, в котором он находится. Нужна обязательная определенная гимнастика для тренировки мышц рук, ног, спины, живота. Где эту гимнастику брать? В Комнате здорового ребенка специально обученная медсестра покажет любой маме или папе эти незамысловатые упражнения. От родителей требуется только желание заниматься своим ребенком.

Очень важная часть закаливания здоровья ребенка - гуляние. Гулять с малышом надо не менее двух-трех часов в день. Чем больше ребенок находится на воздухе, тем лучше для него, это одна из составляющих профилактики рахита, который у городских детей встречается довольно часто.

Следующий момент, касающийся профилактики рахита. Новорожденному, начиная с трехнедельного возраста, в профилактических целях обязательно дают витамин D. Я не говорю о дозе, потому что витаминов D существует несколько видов. И, как правило, врач или медсестра, начинающие профилактику, говорят родителям о том, как и сколько надо давать этот витамин. Это очень важно, особенно если ребенок находится на естественном, грудном вскармливании, потому что в молоке матери этого витамина очень мало. Если ребенок получает искусственное питание, там это учитывается, и коррекция доз витамина D идет с учетом тех смесей, которые получает ребенок.

Коснемся и питьевого режима. В последние годы некоторые ученые мужи стали утверждать, что ребенка поить не надо. Если он находится на естественном вскармливании, то получает достаточно жидкости. На практике мы видим другой результат. Ребенку нужна вода, и внимательная мама это почувствует, обязательно его напоит, либо ночью, либо в промежутке между кормлениями. Как лучше это делать? Из ложечки, кипяченой водой, в объеме соответственно возрасту ребенка. В первые недели жизни это не более 50 мл, до первого месяца - 90 мл в день. С возрастом количество воды увеличивается. Это количество всегда можно узнать у доктора или медсестры, которая наблюдает за ребенком.



## **Вредные привычки вредны не только для взрослых**

Важно, чтобы родители, особенно папы, но, к сожалению, сейчас приходится говорить и о мамах, усмирили свой эгоизм. Что я имею в виду? Нынешний век навязывает нам очень много привычек, ставших для многих неотъемлемой частью жизни. И среди них превалирует такая привычка, как курение. Дым очень вреден в первую очередь не для курильщика, а для тех, с кем он контактирует. Поэтому обращаюсь к папам, мамам, бабушкам и дедушкам. Если вы не можете отказаться от этой вредной привычки, то, покурив, вы можете подойти к ребенку не раньше, чем через сорок минут. Мне скажут, что сейчас есть много приспособлений: аэрозоли, жвачки, убирающих запах. Все это - атрибуты комфорта для курильщика, не облегчающие участь тех, кто его окружает, потому что компоненты табачного дыма сохраняются на волосах, на одежде, частично на руках. Неблагоприятное воздействие этих компонентов впоследствии может быть одной из причин развития аллергии и астмы, а в переходном возрасте способствовать ранним проявлениям никотиновой зависимости.

## **Ох, уж этот телевизор... Что послушать вашему малышке**

Говоря об уходе за ребенком, мне бы хотелось коснуться еще некоторых моментов. Почти в каждом доме сегодня можно встретить видеомэгнитофон, CD-проигрыватель, телевизор и другие технические средства.

Вред телевизора, работающего в доме, где находится малыш, доказывать не нужно. Существует достаточно много трудов, особенно у зарубежных авторов, говорящих об излучении, о неблагоприятном влиянии, в первую очередь, на нервную, сердечно-сосудистую системы, на органы зрения. Поэтому, даже если ребенок и не смотрит телевизор, но те излучения, которые идут от него, оказывают неблагоприятное воздействие на бурно развивающийся организм. Родители порой не связывают с этим какие-то неприятные и неблагоприятные моменты здоровья малыша, но, тем не менее, это один из факторов, который влияет на его здоровье.

Мэгнитофон, проигрыватель, радио. В последнее время вышел в свет ряд работ по вопросам влияния музыки на душевное состояние ребенка. Профессор одной из кафедр медицинского института поведал нам о защите диссертации на тему лечения у детей определенных неврологических патологий специально подобранными музыкальными средствами. Насколько это ново? Известно, что грамотно подобранная классическая музыка воздействует на растущий организм одним образом. Рок-музыка другим образом. В чем разница? Если первая способствует созиданию, то вторая - разрушению. И первые, кто задумались над этим и аргументировано доказали это, были (не удивляйтесь!) ветеринары. Когда на фермах, где находились коровы, размещали репродукторы с рок-музыкой, то у коров снижался надой...

## Спи, младенец мой прекрасный, баюшки-баю...

Оставим буренушек в покое и возвратимся непосредственно к теме нашего разговора. Давайте немножко обратимся к благочестивым традициям России минувших веков. С незапамятных времен русские матери с первых дней жизни своих новорожденных младенцев, качая их, пели колыбельные песни. По опыту многих верующих семей известно, как благоприятно воздействует на детей церковная музыка, кассеты с богослужебными песнопениями, материнское пение молитв, особенно Пресвятой Богородице, молитвы "Отче наш". Дети чисты сердцем. Ребенок более глубоко чувствует, воспринимает слова молитвы. Они для него - живой образ, образ, близкий к его чистой душе, близкой к его чистому сердцу. И, наверное, молитва матери, пение матери, отца будет не только радовать душу ребенка, но и врачевать тело. Сегодня здоровых людей практически нет. Исходя из статистических данных, идет тенденция к увеличению детей, имеющих ту или иную выраженную или скрытую патологию. Хочется, чтобы родители помнили о том, что самая надежная профилактика любых заболеваний - использование в воспитании, ежедневном уходе за ребенком слов молитвы.

Что еще очень важно? Важно с первых минут жизни, независимо от того, когда ребенок будет крещен, окружать его всем тем, что дорого его родителям. В комнате у ребенка должны быть иконы, в святом уголке - теплиться лампадка, гореть свеча, ибо при всей чистоте новорожденного, очень важно заботиться о самом главном ребенка - его духовном здоровье. Поэтому с первых дней пребывания его в доме мы должны окружить его всем, что несет в себе свет и тепло благодати Духа Святаго.

## Чтобы уберечь малыша от беды...

Первый год жизни ребенка... Чем он знаменателен, кроме того, что ребенок набирает вес, растет? Он еще интересен и тем, что ребенок на первом году начинает обучаться тому, чего с рождения не умел делать. Например, новорожденный младенец не умеет держать головку. Он очень занятно пытается это делать, и многие из вас знают, что смотреть на его попытки умилительно и трогательно. Поражаешься, насколько это маленькое существо борется за себя, борется за желание делать все так, как делают окружающие его взрослые. Уже к двум месяцам малыш начинает держать головку. В это время матери и отцу очень важно смотреть, как ребенок следит и реагирует на их слова, на их действия, ибо только родители могут быть первыми диагностами глухоты и слепоты детей. К двум месяцам уже фиксирует взгляд, особенно когда к нему обращаются. Он начинает улыбаться, пытается агукать, прислушивается к голосу. Более того, к постоянно повторяющимся звукам малыш очень внимательно прислушивается. Если родители обращают внимание, что на голос ребенок не реагирует, нужно незамедлительно обратиться к врачу и выяснить, слышит ли ребенок или у него проблемы со слухом.

К сожалению, у новорожденных может встречаться не только глухота, но и слепота. Как ее определить? Есть ряд патологий, которые первыми могут определить родители. Это врожденная катаракта. Ее можно определить, не прибегая к каким-то специальным методам обследования. Под определенным углом зрения мать увидит серый зрачок у ребенка. Это первый симптом, который должен ее насторожить. Мать должна постараться в наикратчайшие сроки, как только она это заметила, обратиться в поликлинику, показать малыша окулисту.

До шести месяцев младенец не сидит. Он начинает садиться после полугода. Примерно с этого времени он начинает играть с игрушкой, перекладывает ее из руки в руку, издает первые многосложные звуки. Если ребенок шести месяцев по какой-то причине не садится, ничего не произносит, не берет игрушку в руки, маму это должно насторожить. Такого ребенка обязательно надо показать невропатологу.

## Формирование речи и художественного вкуса вашего малыша

Чем еще важен период до года? Он важен общением ребенка со взрослыми и общением взрослых с ребенком. Почему-то у нас, у взрослых, сложилась такая традиция: с ребенком надо "сюсюкать". Нет. С ребенком надо общаться очень доверительно, но не уничижительно. То, как он воспринимает окружающую его вселенную, мы можем себе только представить, но познать до конца внутренний мир младенца мы не можем. Наверное, мало кто отважится сказать: "Я очень хорошо знаю, что малыш чувствует", мало кто досконально знает, как младенец будет себя вести в той или иной ситуации. Такое утверждение будет выглядеть довольно самоуверенно, оно будет далеко от истины, потому что ребенок - это чистота, а во взрослом всегда определенный момент греховности, ввиду чего чувства, которые переполняют ребенка, взрослыми будут трактоваться с искажением. Почему я подробно остановилась на этом? С ребенком надо очень много разговаривать, общаться, ему нужно и читать, с ним надо и петь. С первых дней жизни новорожденного младенца с ним надо постоянно, не ленясь заниматься. Ибо формирование речи, формирование художественного вкуса, слуха, памяти, обучаемости ребенка - все это закладывается буквально с первых часов жизни.

Замечено, что тот ребенок, с которым не разговаривают, начинает говорить позже и хуже, а тот, с которым постоянно общаются, начинает говорить раньше и правильней. У тех детей, которым раньше начинают читать, раньше раскрываются способности к обучению, у них лучше память, они лучше потом учатся в школе.

Уметь детям читать - целая наука. Родителей тоже надо обучать, что читать, как читать, перегружать детей нельзя.

С детьми необходимо заниматься моторикой [1]. Надо учить ребенка взять игрушку, переложить ее с места на место, из руки в руку. Этим необходимо заниматься прежде всего в силу того, что через формирование моторики ребенка происходит формирование его речи. Опытные педагоги давно знают: как ребенок работает руками, так он и говорит. Существует тесная связь между нашей моторикой, нашим мышлением и нашей речью.

1. Моторика - игра с определенными игрушками. ^

## Боязнь переохлаждения

С чем мы, родители, сталкиваемся на первом году жизни нашего младенца? К сожалению, в последнее время у родителей встречается постоянная боязнь простудить ребенка. Я все больше и больше сталкиваюсь с тем, что детей перекутывают. А ученым давно известно, что большинство рецепторов на поверхности - холодовые, и перегревание ведет к мощному внутреннему стрессу, нарушению нормального функционирования, к сбою и затем заболеванию. Как определить - ребенок замерз или нет? Чисто практически есть два старых дедовских способа: потрогать нос малыша и его пятки. Самый явный сигнал о том, что малыш охлажден, - это икание. Страшно ли это для ребенка? Нет. Заверните его в пеленки, дайте теплой воды и все пройдет.

Пугаться переохлаждения не надо. Такое переохлаждение ни к чему не приведет, наоборот, это будет одним из моментов закаливания ребенка. Если, конечно, это здоровый, не больной ребенок и не страдает какими-нибудь простудными заболеваниями: пневмонией, бронхитом и т.д. В случае болезни мы о закаливании не говорим, там особый режим ухода. Но это тема отдельной беседы, тема индивидуального разговора с матерью заболевшего ребенка.

Что еще очень важно в занятиях с ребенком? Плавание. Как относиться к нему? Вода очень благоприятно действует на организм как в плане закаливания, так и в плане укрепления мышц, моторно-двигательного аппарата, тренировки сердечно-сосудистой системы, рефлекторных моментов. Плавание также формирует определенную смелость у детей. Обучение плавания чрезвычайно необходимо. Но его нужно проводить под наблюдением медиков. Есть хорошая пословица: "Не знаешь броду - не суйся в воду". Так и здесь. Нужно знать ряд определенных правил, чтобы ничем не навредить своему малышу.

## **Значение причащения**

Что еще отметить, как важное для родителей ребенка первого года жизни? На мой врачебный взгляд, православный, чисто человеческий, младенцев нужно как можно чаще носить в храм, причащать. Это очень важно для ребенка, это дает большой жизненный заряд, большую силу, очень большой потенциал развития не только физического, но и духовного, душевного здоровья, обретения гармонии с родителями и с окружающим их миром.

Церковное песнопение очень благоприятно воздействует не только на нервную систему ребенка, но и на все другие системы и органы детского организма. Делаю предположение из своей медицинской практики.

## Особенности физического и психо-эмоционального развития новорожденного

Итак, говоря о развитии ребенка первого года жизни, отметим следующее: в физическом развитии младенец утраивает свою массу тела, вырастает на 25 сантиметров, к году ему положено иметь от шести до восьми зубов, он ходит за ручку с мамой или папой, пытается брать ложку и есть из тарелки, отпускает предмет по команде, знает слово "нельзя", идет, когда его зовут, выполняет несложные просьбы, произносит от двух до трех коротких значащих слов типа: "Да, на, баба, мама, папа".

В психо-эмоциональном плане ребенок первого года очень хорошо знает всех тех, кто приходит в семью и на каждого из них имеет свою четкую эмоциональную реакцию. Кроме того, находясь, допустим, в поликлинике или на улице, у него есть попытки к определенному ознакомлению с детьми своего возраста или с теми, кто постарше. Но попытки эти довольно робкие, в основном с рук мамы. Если же это момент знакомства с окружающей природой, то чаще всего он связан с желанием ребенка побегать, потрогать все предметы, которые ему пока не знакомы.

Кроме определенных возрастных критериев, у детей бывают и индивидуальные особенности. В частности, первая особенность, касающаяся роста зубов. Количество зубов определяется еще тем, перенес ли ребенок рахит или нет. Если ребенок перенес рахит, даже легкой степени, или к году еще имеет это состояние, то зубов, конечно, будет меньше. Кроме того, всегда нужно поинтересоваться у родителей, когда резались зубы у мамы, у папы, у бабушки, у дедушки, потому что есть и индивидуальные особенности запаздывания зубов.

Как быть, если ребенку год, а он еще не говорит? Во-первых, нужно помнить: мальчики, по преимуществу, в сроках несколько отстают от девочек. Это один аспект. Второй. Обязательно надо выяснить, если ребенок не говорит, а слышит ли он. Малыша должны посмотреть и ЛОР-врач, и невропатолог, и в тех поликлиниках, в которых есть логопед, хотя по всем нормативам и требованиям, существующих в обследовании детей, логопедам мы показываем детей ближе к двум годам, после трех лет развития.

Что делать, когда ребенок не ходит? Здесь вопрос должен решаться обязательно с невропатологом. Если ребенок не берет ложку, если моторика слабая, с чем это связано? Возможно, ребенок просто не приучен, с ним не занимались. Возможно, это проявление рахита, малышу сложно выполнять такие довольно тонкие манипуляции. Возможно, это какая-то определенная патология со стороны нервной системы, та же гипотония и определенные спазмы со стороны мышц кисти. Младенец не то что не хочет этого делать или не умеет, он просто физически не может это сделать в силу определенных нарушений. Поэтому здесь необходима мудрость родительская, нужно всегда быть настроенным на тот момент: если ребенок чего-то из того, что делают дети в его возрасте, не может сделать, значит его лишней раз надо показать врачу-специалисту в той области, в которой имеется проблема состояния здоровья ребенка.

И еще раз хотелось бы мне обратить внимание на зрение детей, потому что в большинстве поликлиник бывают проблемы с окулистами, а патология со стороны глаз, хотя и редко, но тем не менее встречается.

Совсем недавно, оформляя ребенка в детский коллектив, я выяснила, что у



четырёхлетнего ребенка врожденная катаракта, а обнаружено это совсем недавно и не совсем по вине врачей, а больше по вине мамы. Она сама мне об этом сказала, потому что признаки болезни первой увидела мама, но почему-то ее смущало обращение к окулисту, была внутренняя нерешимость, может быть, страх. Но ведь если патология налицо, от нее все равно никуда не скрыться.

Самое трудное для меня, как участкового врача, в подобных историях, знаете что? Каждый раз объяснять мамам: чем позже при врожденной патологии глаз обращаются к окулисту, тем сложнее исправлять этот дефект.

## Мама, я сам!

Первый год жизни - это период очень интересный, период перехода от полной зависимости в состоянии и поведении от родителей до начальных проявлений самостоятельности ребенка. Это научение навыкам ходьбы, навыкам использования предметов ежедневного пользования - ложки, чашки, игрушки. Это время попыток общения с ровесниками, со старшими людьми, которые их окружают, время первого выражения своих эмоций и словами, и определенными жестами, плачем, смехом, мимикой. Это первая ступенька чисто самостоятельной жизни.

Переходя к повествованию о детях от года до трех, хочу подчеркнуть: то, что было заложено или не заложено родителями на первом году жизни, так или иначе будет сказываться на дальнейшем состоянии не только физическом, но в первую очередь на психическом, психологическом, с точки зрения религии - духовном и душевном состоянии. Все самое глубинное закладывается именно с молоком матери, именно с первых шагов, с первых минут самостоятельной жизни малыша на земле. Поэтому еще и еще раз подчеркиваю - не надо относиться к младенцам первого года, как к существам совсем ничего не понимающим. Это период, который для нас, взрослых, пожалуй, наиболее закрытый. Мы можем оценить внешние факторы, функционирование внутренних систем, органов, нервно-рефлекторных составляющих. Но, к сожалению, душевные переживания младенца, его мироощущение мы можем понимать или трактовать только в силу той мудрости, которую дает нам Господь, и в силу чистоты нашей родительской, в силу любви нашей родительской. В связи с этим многое в поведении ребенка для нас остается непознанным, непонятым, утрачивается.

Но последствия именно этих моментов становятся значимыми в дальнейшем. Многие проблемы, возникающие у детей 10-12-14 лет и старше, связаны со взаимоотношениями с родителями, с остальными членами семьи, с окружающими. Это проблемы как раз (как ни странно) именно первых лет жизни ребенка. Ибо все то, что мы закладываем с первых минут его появления на земле, мы потом и пожинаем.

## Малыш - зеркало близких ему людей

Прежде всего хочу рассказать один, глубоко запомнившийся мне случай.

Это девочка из семьи, где мать лишена родительских прав, она до года воспитывалась отчимом, а затем была отдана в Дом малютки. Там она воспитывалась до двух с лишним лет, а затем ее взяли в семью. Мне пришлось столкнуться с этой девочкой в саду. Что меня как врача заинтересовало: особый интерес малышки к своим половым органам. Когда я переговорила с опекуном этой девочки, она сказала, что эта девчушка проявляет интерес в половой сфере своего названного старшего брата. Причем, ребенок делает неосознанно, ему всего 2,5 года. К сожалению, мы не знаем, что происходило в родительской семье. Сразу возникает мысль, о том, что, вероятно, в самом раннем детстве новорожденной малышки были какие-то неблагоприятные случаи в семье. А может в период беременности мамы моральный облик был не того нравственного уровня, который предполагает сама суть материнства.

Расскажу еще об одном случае, возможно, кому-то он покажется забавным. Случай, который подглядел один из наших докторов летом на даче.

Маленькие дети: девочка где-то года три, мальчики постарше - до четырех лет, собрались поиграть. Одна девочка и три мальчика. Они долго решали, чем им заняться, пытались друг за другом бегать, где-то спрятаться, потом в конце концов сели около забора и девочка, немножко помолчав и помолчав, предложила игру, которая называлась: "Давайте целоваться".

Как к этому отнестись? Как к факту, которому мы увидели. Мы взрослые подглядели времяпрепровождение маленьких детей, а дети до этого подглядели, как проводят время окружающие их взрослые...

Наверное, девочка, когда предлагала эту игру, не понимала этого, а скорей всего, повторила то, что где-то видела, возможно, по телевизору, где-то на улице или, возможно, у родителей. Во всяком случае такие примеры все-таки должны заставить взрослых быть повнимательней к своим словам, к своему поведению. Нужно всегда помнить: маленькие дети, которые нас окружают, очень внимательно за нами следят, как бы впитывают каждое наше слово, стараются запомнить каждый наш жест и потом его повторить. Если мы будем более критичны, более внимательны, более строги в своем поведении, наверное, многих проблем, связанных с подростковым периодом, не возникнет.

## Дети - непревзойденные дипломаты

Продолжая разговор о периоде детства с года до трех лет, мне бы хотелось предложить вашему вниманию еще одну ситуацию, которую рассказала нам ассистент об одном маленьком ребенке.

Мальчику около двух с половиной лет, он живет в квартире с мамой, папой, бабушкой и дедушкой. Несмотря на свой возраст, он умеет очень грамотно выстроить свое поведение по отношению к каждому из членов семьи. Когда он бывает с папой, то он предельно внимательный, не капризничает, старается выполнить все, что говорит ему папа. У мамы он выпрашивает то, что ему особо хочется: игрушки или сладости. Причем, делает это он очень искусно: говорит маме всякие комплименты, очень нежные слова, обещает слушаться ее. Таким образом он получает желаемое. С бабушкой он ведет себя противоположным образом. Если бабушка ему что-то запрещает или не дает требуемое, он устраивает ей скандал: плачет, шумит, бросает игрушки. И самое, наверное, интересно, как он ведет себя с дедом. Когда дед заходит в квартиру, то ребенок незамедлительно выбегает из своей комнатки, тут же выносит ему тапки. Я помню, доктор, рассказывающий нам этот случай, сказал: "Наверняка из этого ребенка вырастет дипломат".

Сложно сказать, что и как будет в будущем, наверное, Одному Господу это открыто, мы смеем только предполагать. Время все расставит на свои места. Но этот случай мне запомнился еще тем, что дети - удивительный камертон в семье. И хотя мы очень часто где-то внутри полагаем или говорим: "они не понимают", "они не знают", скорее всего, мы их не знаем - ни медики, ни родители. Скорей всего, мы много чего не знаем в них. Но они, живя с нами, удивительным образом показывают нам самим нас же, наши положительные и отрицательные стороны. Они показывают удивительную свою детскую дипломатию, умение как бы играть на слабостях каждого из взрослых. Более того, очень часто бывает, что дети, показывают нам самих себя, в какой-нибудь очень неожиданной форме.

Расскажу еще один бытовой случай.

Ребенок в возрасте двух лет десяти месяцев, мальчик, стоит около зеркала и очень кокетливо водит ручонкой по ресничкам жестами, напоминающими жесты крашения ресниц. Затем разворачивает правую сторону, закатывает глазки, поворачивается в левую сторону, закатывает глазки, поправляет свою одежду, при этом ведет себя довольно кокетливо и его детское личико просто светится от удовольствия...

Когда по прошествии времени удалось увидеть его старшую сестру, то ее действия были один к одному. Вот так малыш скопировал кокетство старшего по возрасту родственника.

И, заканчивая "зеркальную" тему, приведу еще маленький рассказ одной мамы.

Как-то раз она, занимаясь своими делами, услышала голос своего трехлетнего малыша: "Сашка, Сашка, ты красивый!". Она зашла в комнату и увидела такую картину: ее малыш стоит у зеркала и, тыча в свое отражение пухленьким пальчиком, поет себе "дифирамбы". Конечно же, делал это он бессознательно, он повторял те слова, которые каждый день слышал в свой адрес от соседей, от умиленных попутчиц в транспорте...

Взрослые не задумываются, как вредят подобными комплиментами маленьким девочкам и мальчикам, буквально калечат их души, и сколько труда приходится прикладывать родителям, чтобы выдернуть прорастающие маленькие сорнячки из сознания

своих малышей и воспитывать их в скромности и целомудрии.

## **Физические и психические особенности развития ребенка от года до трех лет**

Каковы же особенности физического и психического развития в этом возрасте? На втором году жизни ребенок прибавляет два с половиной килограмма и вырастает в среднем на 10-15 сантиметров. Наиболее характерные нормы психического развития: в полтора года ребенок с поддержкой идет по лестнице, ест ложкой, подражает действиям взрослых, четко говорит десять слов; в два года бегает, строит дом из шести кубиков, играет с другими детьми, произносит предложение. В два с половиной года идет по лестнице, меняя ноги, строит дом из девяти кубиков, убирает игрушки, зовет себя "я", знает полное имя. И наконец в три года может стоять на одной ноге, ездить на трехколесном велосипеде, может нарисовать окружность, крест, моет руки, самостоятельно ходит в туалет, помогает одеваться, знает стихи, считает до трех предметов. Это то, что в норме могут дети от года до трех лет. Многие вышеназванные моменты: моет руки, убирает игрушки, самостоятельно ходит в туалет - воспитательные. Родители должны приучать к этому своего ребенка. Более того, этот период характеризуется тем, что у ребенка окончательно заполняется рот зубами, и к двум с половиной-трем годам во рту насчитывается около двадцати зубов.

Исходя из этих возрастных особенностей, поговорим, в чем и как необходимо взрослым помогать детям, чтобы ни в коем случае не навредить им, как исполнить свой родительский долг, воспитать детишек в добром нраве, в добром здоровье, во славу Божию, на радость себе и на пользу окружающим.

## **Не надо мне манной каши, дайте мне морковку - я уже большой...**

Итак, начнем с физического развития. Для нормального физического развития ребенку от года до трех лет требуется не только правильное питание, но и правильная физическая нагрузка. В чем это заключается? У ребенка, у которого появились зубы, стол несколько меняется. Если до шести месяцев применялась только жидкая пища, то, после пяти-шести месяцев - вводятся прикормы: пюре, каши, супы, мясной фарш и т.д. К году, когда у ребенка насчитывается 6-8 зубов, ему дают пожевать мягкое яблочко, специально трут морковку для того, чтобы ребенок учился жевать. И постепенно, от года до трех лет, как бы огрубляя пищу, рацион практически выравнивают с пищей взрослых, ибо если у ребенка есть зубы, он уже может жевать, может употреблять в пищу более грубо обработанные продукты.

Говоря о питании, важно упомянуть о сбалансированности белков, жиров и углеводов. Питание должно быть разнообразным. Его разнообразие в первую очередь формируется в достаточном наличии овощей и фруктов, которые несут в себе витамины, микроэлементы, необходимые для растущего организма. Детскому организму необходимы и белки, которые участвуют в строительстве клеток, в определенном энергетическом обмене, белки как растительные, так и животные. Необходимо и достаточное количество углеводов, потому что углеводы несут энергию, а дети - это живчики, это постоянное движение, им энергии требуется много. Должны быть и жиры, потому что жиры - смазочный материал, он необходим как и для соединительных тканей, так и для костно-мышечной ткани.

И все это вместе: и витамины, и микроэлементы, и жиры, и белки, и углеводы - необходимый строительный материал, который должны предоставить растущему организму родители.

## Здоровые зубы

Очень важно обратить внимание родителей на то, что для формирования правильного прикуса, правильного жевания, детей надо как можно раньше отучать от такого неприятного явления как сосание соски. Соска - вещь удобная прежде всего для родителей, ибо рот малыша занят и он молчит. Ну, а для ребенка?

Постоянное сосание вызывает раздражение пищеварительных центров коры головного мозга и, соответственно, органов, которые перерабатывают пищу. Они передают постоянные сигналы для выработки тех ферментов и секретов, необходимых для переработки продуктов.

Усиливается перистальтика желудка, кишечника. Насколько это полезно ребенку? Это отнюдь не полезно, потому что и кишечник, и желудок находятся в режиме повышенной работы, ибо повышена потребность в энергетическом материале, поэтому-то все системы работают в довольно напряженном режиме. Усиливать этот напряженный режим нет никакой необходимости.

Постоянное сосание приводит к тому, что нарушается формирование прикуса у ребенка и очень часто до трех, чаще после трех лет родителям приходится обращаться к ортодонт, специалисту, который занимается непосредственно прикусом. Почему формирование правильного прикуса так важен? Дело в том, что при неправильном смыкании зубов нарушается и ухудшается механическое перетирание пищи, вслед за этим нарушается процесс смачивания слюной и начальной переработки пищи в ротовой полости. Это приводит к функциональному сбою других органов: желудка, 12-перстной кишки, желчного пузыря, кишечника. Кроме того, неправильный прикус - это и эстетическое нарушение.

Причиной неправильного прикуса бывает не только сосание ребенком соски, но и некоторые наследственные факторы. Поэтому родителям нужно помнить не о том, чтобы рот младенца был занят и чтобы он побольше молчал, а о том, чтобы ребенок рос здоровым, чтобы его пищеварительная система функционировала нормально, ибо сейчас детей, у которых имеется функциональное нарушение, немало. И это обусловлено не только не достаточно хорошим качеством пищи, как считают родители, да и от врачей часто приходится это слышать. Нет. Это обусловлено многими причинами, но и вообще подходом к культуре питания, как таковой.



## «Пусть будет пища ваша лишь щи да простокваша, да гречневая каша...»

Многие помнят эти строки любимого детского писателя Корнея Ивановича Чуковского, в сказке предлагается зверушкам такое вегетарианское питание. А мы же дополним этот полезный совет для своих малышек еще кое-какими существенными рекомендациями. Хочу сразу обратить внимание родителей вот на что.

В начале разговора о питании я сказала, что ребенку необходимо достаточное количество фруктов и овощей. Если мы посмотрим на питание большинства детей, то как раз преобладающим продуктом в питании является углеводистая и молочная пища. Это физиологично? Совсем нет. Избыток углеводов приводит к истощению инсулинового аппарата; недостатку минеральных солей, витаминов, нарушает сбалансированность кишечника, нарушает цикл перерабатывания и усвоения продуктов в организме, что приводит к функциональным нарушениям, нарушениям работы некоторых органов. Не будем глубоко вникать в этот вопрос. Разберем пока подробнее функциональные нарушения неправильного питания.

Какой же главный рацион ребенка в городских условиях? Дети питаются так, как питаются взрослые. Если родители привыкли завтракать бутербродами, то рано или поздно маленький ребенок будет завтракать бутербродами. Если малыш до трех лет пойдет в детский сад, то за завтраком там чаще всего будет даваться каша, бутерброд и напиток: кофе или чай. Причем в ежедневном рационе ребенка обязательно будут присутствовать молочные продукты. Так ли они необходимы организму? Последние работы многих ученых, особенно занимающихся проблемами системных патологий, приходят к тому, что повышенное употребление молочных продуктов, я имею в виду цельного молока, совсем не физиологично для организма и приводит к накоплению в кишечнике казеина, и возникновению вслед за этим различных неблагоприятных моментов.

Завтрак должен быть легким, приятным и полезным. Поэтому и взрослым, и детям хочу порекомендовать то, что наверняка каждому из вас принесет только пользу и оставит приятное ощущение. Это не каши, на которых застряли мамы, бабушки и папы, и которые стали комом в горле у наших маленьких детей. Это сок, или сухофрукты, вымоченные с вечера, или печеные яблоки, это могут быть бананы, чернослив, стакан сока с хлебцом или булочкой, или овощное рагу, это могут быть йогурты, которые полезны и приятны на вкус, их любят очень многие дети. Это может быть в конце концов стакан кефира.

Многие тут же возразят: ребенок не наестся. Почему он не наестся? Продукты довольно калорийные и довольно питательные. А если мы хотим увеличить объем, то в питание можно добавить отруби. Это продукт, который необходим всем, и в первую очередь детям, ибо в отрубях содержится грубая клетчатка, которая необходима для нормальной перистальтики и группа витаминов В, которая участвует как в окислительных процессах, так и необходима для зрения и кожи, для работы печени, почек, и других систем и естественно для нормального функционирования нервной системы.

Многие скажут, что после такого завтрака ребенок не долго выдержит. Но если ребенок страдает повышенным аппетитом, можно ему помочь. Дать сухарик, хлебец. С чем? С водой, либо сделать травяной чай, либо компот, либо кисель. Это будет как физиологично, так и

приятно, самое главное - разнообразно. Пища недорогая, но вкусная.

Обед. Чаще всего мы считаем, что детей надо накормить борщом или супом обязательно сваренным на костном или на мясном бульоне. Так ли это? Много работ, посвященных атеросклерозу, говорят о вреде повышенного холестерина в организме. Так вот, наваристые бульоны - это и есть один из продуктов холестерина. Поэтому давайте пощадим наших детей, ибо по всем данным атеросклероз помолодел и уже у детей 10-12 лет находят атеросклеротические бляшки. По некоторым исследованиям такие бляшки встречаются и у детей до семи лет. Поэтому пусть на обед будет суп или борщ, сделанный на растительном масле, вегетарианский. Мне скажут, что это непитательно и невкусно. Нет, многие люди, хоть раз в своей жизни грамотно приготовив и попробовав вегетарианский борщ, навсегда отказываются от мясных бульонов.

Но животный белок необходим и нужен, его готовить можно и надо. Что это может быть? Это тушеное мясо, мясо с овощным рагу, которое будет не только вкусно, но самое главное усваивается организмом, ибо давно известно, что углеводистая и белковая пища, соединенная в одном блюде, не всегда усваивается полностью. Почему? Углеводистая пища замедляет перистальтику, а белок, расщепляясь в кишечнике на составляющие аминокислоты, требует долгого времени и достаточной перистальтики. А ее-то как раз обеспечивает не углеводистая пища, а растительная. Поэтому мясо или рыба, приготовленные с овощным рагу, любым - капустным, морковным, смешанным, всегда будут и физиологичны, и вкусны.

Мне многие возразят: дети не едят того, к чему не приучены. Если они приучены к вермишели по-флотски или вермишели с сыром, то, конечно, мясо с овощами, поначалу им покажется невкусным. Более того, я хочу еще и еще раз подчеркнуть - дети будут делать то, что делаете вы. Если вы не приучили себя к этим блюдам, если психологически вы это не воспринимаете, дети это также воспринимать не будут.

Рассказывая об особенностях поведения детей, мне не раз приходилось подчеркивать, что они очень дипломатично с детских позиций показывают нам самим наше же поведение. Все, что делаем мы, повторяют наши дети. Если мы страдаем проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта, то этим же будут страдать и наши дети. Мне очень часто приходится сталкиваться с функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта, и первое, что на себя обращает внимание, это не недостаток продуктов или не качество продуктов, а низкая культура питания и неумение питаться правильно, физиологично, что приводит к сбою желудочно-кишечного тракта. Когда нормализуется культура питания, восстанавливается позитивный микроклимат в семье, многие проблемы как у родителей, так и у детей уходят. Не надо говорить, что сейчас осуществить это дорого, невозможно. Капуста не такой уж дорогой продукт. Морковь, картофель, свекла - тоже. Это основные продукты, которые растит наша матушка-земля. Все они имеют в себе необходимые компоненты, микроэлементы, витамины в тех сочетаниях, которые и усваиваются, и приносят пользу нашему организму. Ягод тоже достаточно, давайте использовать их.

Что касается заморских фруктов и овощей, то это, как говорится, кому по карману. Если очень хочется, то можем и это купить на наш стол, но увлекаться этим не стоит. Всегда надо помнить: "Где родился, там и сгодился", на какой земле родился, те продукты и надо есть. Ибо все продукты, которые привозят нам из тех стран, в которых никто из нас не жил,

являются для нас, а тем более для наших детей, потенциальными аллергенами. Наверное, многие из вас читали об этом в прессе, слышали по радио, смотрели по телевизору о пищевых аллергиях. Одним из факторов, вызывающих пищевые аллергии, являются заморские диковинные продукты. Именно они являются для нас мощными аллергенами, так как наш организм не имеет устойчивости тех защитных сил организма, которые необходимы для усвоения организмом этих продуктов.

Поэтому пища может быть и недорогой, и вкусной, и самое главное - питательной и физиологичной. Многие возраят: молочные каши все же нужны... Да, они нужны, но, может быть, не так часто. Но их надо правильно приготовить, чтобы они принесли пользу, а не вред. Очень часто, беседуя с мамами, узнаешь, что каши они варят на молоке. Это грубейшее нарушение по отношению к продуктам, ибо давно известно, что переваренное молоко есть тот пресловутый казеин, который, попадая в организм, тащит за собой целый ряд неприятных явлений. Давно уже известно, что каши варят только на воде и молоко добавляют либо к уже практически готовому продукту, либо к продукту, который стоит на столе, разводя его кипяченным молоком. Мне скажут, что это невкусно и не принято. Не принято только потому, что это не вошло в привычку. А очень часто мы воспринимаем как норму только то, к чему привыкли.

Но так ли наши привычки хороша? Так ли они отражает наши подлинные нужды? Совсем нет. И если мы проанализируем те проблемы, которые у нас возникают в связи с нашими бесконечными "так надо", "так принято", "так правильно", "так делала моя мама", то сразу поймем, что целый ряд кажущихся не решаемых проблем зависят не от экологии или нашего кошелька, а, в первую очередь, от умения найти большее количество выходов из стереотипного, нам столь привычного ощущения мира, от обретения правильного психологического и культурного подхода ко всем процессам, и, в частности, к питанию.

## «Посадил дед банан. Растить банан большой-пребольшой...»

Если мы немножечко коснемся истории и традиций нашего народа, то увидим, что питание большей части населения, за исключением некоторых особо привилегированных слоев, было всегда простым и очень разумным. Если готовились каши, то они были распаренные в чугунках, в русской печи, и то, что там образовывалось, не было пресловутым казеином. Это было удивительное сочетание всех тех необходимых компонентов, которые давали строительный материал и не вызывали побочных явлений. Кроме того, крестьяне были людьми, чтущими Бога и Его заповеди, поэтому посты, постные дни: среда и пятница - были непререкаемыми в их повседневной жизни. Мясные продукты простыми людьми использовались не так часто, частое употребление мясного для простого народа было дорогим удовольствием. Культура питания передавалась из поколения в поколение, поэтому люди жили долго и не страдали теми болезнями, которыми страдаем мы.

Если поговорить на эту тему с нашими бабушками, то они поведают, что ели очень много овощей. На столе всегда присутствовала пареная репа. А пареная репа по своему составу очень близка к столь популярным ныне заморским бананам.

Ели много свеклы, моркови. А если мы посмотрим на свойства свеклы, это не только богатое содержание микроэлементов. В ней содержится клетчатка, необходимая для нормального функционирования кишечного-желудочного тракта.

Морковь - это витамин А, это наше зрение, наша кожа, это работа нашего сердца, нашей печени.

Капуста - это витамины С, группы В, К. Капустный сок применяется при пониженной кислотности, а картофельный - при повышенной кислотности в течение язвенной болезни. Капуста - это свертываемость, это клетчатка, это профилактика язвенной болезни. Многие знают, что на Руси язвенную болезнь лечили ни чем иным, как капустным соком. И сейчас многие терапевты с успехом используют эти свойства капусты.

Растет у нас в России и много зелени: укроп, петрушка, сельдерей, щавель и много других овощей, которые доступны нам и по цене, и необходимы, тем более мы к ним адаптированы.

Растительные белки содержатся в бобовых, орехах. Но у них есть одна особенность. Бобовые - и фасоль, и горох, и чечевица тяжелы как для взрослого организма, так и для детского, они часто вызывают вздутие живота, метеоризм. Поэтому употреблять их нужно, но норму употребления подбирать в каждом случае строго индивидуально. Если у ребенка употребление этих продуктов вызывает нежелательные последствия, значит они должны использоваться крайне редко.

Орехи, как белковый и жировой продукт, грецкие, фундук, должны быть введены в рацион, причем в хорошем сочетании. Можно делать так называемые каши мюсли, которые будут и полезны и одновременно питательны. Тут же и орех, и геркулес, с изюмом, с тертым яблоком, с добавлением меда. Это и вкусно, это и физиологично, это и энергетично. В таком сочетании соблюдается набор и белков, и жиров, и углеводов, а если мы добавим фрукты, то дополним этот букет микроэлементами и витаминами.

## Да здравствует вода!

И наконец, еще один немаловажный элемент, касающийся культуры нашего питания: вода. К сожалению, когда начинаешь беседовать с родителями детей, имеющих нарушение желудочно-кишечного тракта, выясняется, что дети мало пьют. Не только дети, но и сами взрослые. Маленькие дети страдают запорами. Вначале я уже говорила о значении питья. Дети, и взрослые в день должны выпивать воды, помимо соков, жидкости (супов, чаев), от литра до двух, в зависимости от возраста, а также времени года. Что это должна быть за вода? Это не кипяченая вода, а вода природная, либо это вода святых источников, либо вода, которая пропускается через фильтроочистители, которые оставляют качественный состав воды, т.е. достаточное содержание кислорода, определенных микроэлементов, но фильтруют все болезненные организмы, соли тяжелых металлов, прочие какие-то компоненты, не нужные организму. Кроме того, в фильтрованной воде, пропущенной через барьер, убирается содержание хлора, который неблагоприятно сказывается на организм человека.

Почему я говорю именно о не кипяченной воде? К сожалению, кипяченая вода теряет многие свойства, необходимые для организма.

Зачем вода нужна нашему организму? Вода участвует в каждом физиологическом процессе, как в процессе всасывания, так и в процессе выделения. Одной из причин довольно частых проблем кишечника, в частности, запоров у детей и взрослых, является нарушение водного баланса. Организму нечем выводить продукты, шлаки. Шлаки залеживаются (образно говоря) в кишечнике, приводя к токсическим действиям на организм в целом, ибо давно известно: долголетие, молодость, красота, здоровье зависят в первую очередь от работы кишечника. Поэтому еще и еще раз хочу обратить внимание всех родителей: и им самим, и детям нужно пить живую, не кипяченую воду. Какую? Это в зависимости от окружающих вас факторов. Если у вас на месте, где вы живете, есть источники святой, Богом данной, воды, пожалуйста, запасайтесь, пейте во славу Божию сами, поите своих детей. Это будет не только освящением вашего тела, вашей души, это будет действовать благотворно на весь организм. Если таковых нет, пожалуйста, используйте любые фильтры для очищения обычной, проточной воды от нежелательных, неблагоприятных примесей.

Повторюсь: кипяченая вода целительных функций не несет.

## Туда не ходи, там не прыгай, здесь не бегай...

Ребенку необходимо не только правильное питание, но и правильный режим. Что входит в это понятие? Это режим подъема и засыпания и самое главное - режим физической нагрузки. К сожалению, приходится наблюдать такую картину: детям нашим как бы отказывают в праве развивать ту физиологию, которая свойственна их возрасту. Маленьких детей, только начинающих бегать, стараются ограничивать любыми способами: посадить их в манеж, потому что это удобно, либо возить их на коляске, либо носить их на руках. С чем это связано?

Сажают в манеж, потому что родители устают бегать за ними и подбирать все с пола, откручивать все ручки, не знаешь, за что ударится, за что зацепится. Поэтому с одной стороны это разумно. Но с другой - искусственное ограничение пространства ребенка ведет к его гиподинамии.

В начале беседы я говорила, что ребенок живчик, он - энергия. Искусственное ограничивание нарушает его нормальную физиологическую деятельность, что вызывает определенный стресс. Малыш задерживается в развитии, становится либо более возбудимым, либо более плаксивым, либо снижается его аппетит, или он начинает часто болеть простудными заболеваниями, потому что в организме все взаимосвязано. Конечно, гиподинамия - это не основная причина простудных заболеваний, но, тем не менее, это может быть определенным толчком, последней каплей проявления оных.

Кроме того, приходится констатировать, что гуляющие дети после года неудобны родителям, а особенно бабушкам, за ними надо наклоняться, постоянно бегать, а так проще - посадил малыша в коляску и вези. Родительские ограничения на движения провоцируют возникновение физиологической гиподинамии. Мы, взрослые, сами порождаем предпосылки развития у детей лени, вялости, безынициативности. Это, конечно, мое личное мнение. Наблюдения за маленькими детьми, особенно ясельной группы, меня поражают: дети в основном сидят или играют в игры, связанные с тем, чтобы больше посидеть. Это становится повсеместным.

Может, это в условиях города, в деревне, может, все по-другому..

Но даже гуляние родителей с детьми часто заключается вот в чем: мама сидит около песочницы и командует малышом: "Туда не ходи, здесь посиди, тут поиграй с этим", т.е. общение ребенка с родителями заключается в таком взаимодействии: "Я командую, а ты выполняй". В основном это статика, а не динамика, потому что взрослым так удобно. И, наверное, многие проблемы подросткового периода связаны с воспитываемым родителями не физиологичным поведением детей.

Нельзя сказать, что это встречается поголовно, нет. Может быть, это мне так не везет на положительные примеры, но почему-то приходится больше наблюдать именно это.

## «Спят усталые игрушки, книжки спят...»

Приходится констатировать, что у маленьких детей нарушается правильный режим засыпания. Нередко малыш двух-двух с половиной, трех лет порой не спит вместе с родителями до одиннадцати часов. Он не засыпает, потому что мама с папой смотрят телевизор, либо слушают радио, либо очень громко разговаривают. Это нарушает нормальный процесс засыпания. Я уже говорила, что ребенок всегда подражает нам. И если мы чего-то не делаем, значит и ребенок, несмотря на наши требования, этого делать не будет. Мне возразят: "Не могут же родители укладываться в девять-десять спать". Наверное, этого делать не нужно, но продумать свое поведение вечером, когда в семье маленький ребенок, необходимо.

То помещение, в котором малыш будет спать, обязательно должно быть проветрено. До трех лет ребенка ни в коем случае нельзя подпускать к телевизору. А как же передача "Спокойной ночи, малыши! "? Передача интересная, но время, которое выбрано, наверное, не совсем продумано, хотя там звучит прекрасная песня, она чем-то напоминает колыбельную, но время-то - двадцать часов сорок пять минут...

Во всех научных работах бытует мнение, что телевизор обладает определенным воздействием на нервную систему, а именно: он действует возбуждающе. По крайней мере, минимум час-два перед сном ребенок не должен смотреть телевизор именно по этой причине. Вот такие ножницы существуют между предлагаемой передачей и детской физиологией.

Возможно, не все дети реагируют на телевизор возбуждением. Все дети разные, и некоторые засыпают под телевизор. В каждой семье свой уклад. И в связи с тем, что эта беседа обращена больше к семьям, желающим поддерживать православный уклад жизни, мои слова будут понятны для них. Для верующих мам и пап передача "Спокойной ночи, малыши!" не является необходимостью и отхождение ко сну, как и пробуждение, будет сопровождаться главным, благодатным, о чем я говорила в начале нашей беседы, тем, что должно окружать детей с первых минут их земной жизни: молитвой. Это могут быть молитвенные песнопения, это молитва матери вслух, чтобы детка слышала, с зажжением лампы, зажжением свечи.

Давайте вспомним особенности того уклада, который был в каждой семье после крещения Руси равноапостольным князем Владимиром? Святой угол, около которого теплилась, именно теплилась лампада, потому что тепление лампы напоминает о непрерывном теплении молитвы в сердцах наших.

Мое пожелание всем вам, особенно имеющим маленьких детей до трех лет: если вы хотите видеть своих детей счастливыми, помните: счастье детское не может быть без Бога, это невозможно, потому что живем мы в Боге и живы мы Им, и без Него мы - ничто, потому что все, что мы делаем, это все делается либо по Его воле, либо по Его попущению. И тут как не вспомнить слова схимонаха Серафима Вырицкого. Свое духовное послание одному из своих чад, он так и озаглавил: "От Меня это было". Это духовное послание, в котором очень мудро описываются все нюансы нашей жизни, как радостные, так и скорбные. И в каждом случае, который перечисляется благодатным старцем, как бы от имени Господа в конце звучат слова: "От Меня это было". Все, что происходит с нами, все-все идет под неусыпным

ведомом Господа.

Дорогие мои мамы и папы! Большинство вы и ваши дети крещены. Но не так много сегодня родителей истинно, всем сердцем обращенных к Богу, к вере. Дай Бог всем нам укрепления в вере и жизни в вере. И Господь вас, родителей, будет умудрять, ежеминутно, ежесекундно, как вести себя с теми, которых, пожалуй, вы очень плохо знаете: с вашими детьми. Не надо обижаться на эти слова, хочу особо, чтобы вы обратили на них особое внимание. Моя многолетняя врачебная практика все больше и больше убеждает меня, что, несмотря на то, что находясь с детьми практически 24 часа в сутки, взрослые их не знают. Есть какие-то вещи, к которым мы просто привыкаем, которых мы просто не замечаем. Существуют такие глубины детской души, которые взрослым, в том числе и врачам, неведомы. Дети слишком, наверное, близки к Господу, поэтому многие их секреты нам неведомы только из-за того, что мы отдалены от Господа грехами своими, сердце наше огрубело и детей своих понять не может, а порой и не хочет из-за родительской гордыни.

Дорогие мои, старайтесь поглубже, не спеша присматриваться к их жизни и вдумываться, вмысливаться: а так ли мы строим свою жизнь, свои взаимоотношения с детьми, выполняем ли мы, как родители, ту функцию, ту волю Божию, которая на нас возложена. Рано или поздно каждый из нас и я, как врач, и вы, как родители, и дети ваши станут перед Престолом Бога, нашего Судии. И всем нам я бы хотела пожелать, чтобы Его Суд был к нам милостив, чтобы мы наследовали жизнь вечную, а не вошли в мрак, где плач, боль, скрежет зубов. Давайте все вместе поможем себе и, в первую очередь, детям нашим выполнить ту волю, ради которой мы пришли на землю, исправить свою жизнь по Его заповедям, ибо Тот, Который пришел на землю, пришел ради того, чтобы смертью на Кресте победить мир и даровать всем нам жизнь вечную.



## Любовь, терпение, игра

Продолжая говорить о возрасте от года до трех, хочу перейти к вопросу нервно-психического развития детей. В начале уже было сказано, что в полтора года малыш должен иметь такие-то навыки, в два года такие-то, в два с половиной - иные, и среди навыков были следующие: убирает свои игрушки, произносит определенное количество слов или предложений, согласно возрасту, моет руки, самостоятельно ходит в туалет, ездит на трехколесном велосипеде, читает стихи...

Будет ли это ребенок делать, если мы всему этому не будем обучать? Конечно, нет. Для того, чтобы ребенку научиться убирать игрушки, его к этому приучаем мы. И формы обучения, формирования психики ребенка бывают разные. Есть губительная начальственная форма, которая ведет к отрицательным последствиям, формирующим закомплексованность, или самоуверенность, или постоянную зависимость от кого-то. Есть другая форма, исполненная любви, терпения, мудрости родительской. Хочу пожелать, чтобы у вас, методом проб и ошибок, обрелась вторая.

Что означает приучить ребенка к порядку? Если мы сами беспорядочны, порядка от собственного чада не жди. Если наши родительские вещи, предметы нашего туалета или ухода за собой беспорядочно валяются по всей квартире, ждите, что по всей квартире будут валяться игрушки ребенка. Еще раз хочу напомнить: дети четко делают то, что делаем мы. Очень часто говорят: "Ну в кого он такой?". В вас, родители! В нем ничего нет того, чего нет в нас. Просто за собой многих вещей мы порой не замечаем.

## Каков он, мир, который нас окружает?

Для того, чтобы ребенок разговаривал (я имею в виду здорового ребенка, если нет патологии), с ним надо заниматься, с ним надо разговаривать, ему надо читать, ему надо рассказывать какие-то детские истории, петь колыбельные. Он будет внимательно наблюдать за вашей речью, он будет внимательно слушать и затем повторять. Если мы неправильно говорим, будут неправильно говорить и наши дети. В начале беседы я говорила, если, не дай Бог, у родительском лексиконе проскакивают вульгаризмы, рано или поздно, эта скверна появится и у ваших детей. Не приведи Господь, чтобы вы погубили одного из малых сих...

Если ребенку не читать стихов, он, конечно же, стихов знать не будет. Но стихи тоже бывают разные. Очень важно, чтобы та детская литература, которую мы читаем, была не безликой, а несущей в себе положительный заряд, развивающий заряд. Возможно, это стихи Александра Сергеевича Пушкина, произведения Агнии Барто, Михаила Пришвина, Самуила Маршака, Корнея Чуковского, например, любимая многими из нас, во многом поучительная "Муха-Цокотуха". Для детей все-таки она понятна, потому что дети видят эти персонажи, они им знакомы.

Очень важно, чтобы все то, о чем мы говорили с ними, им было и понятно, и интересно. Возможно, в семье физика трехлетнему ребенку представление о синхрофазатроне будет понятным и естественным, если с молоком матери он слышит это слово, а в семье музыканта - нет. Но для всех семей - и физика, и врача, и музыканты существуют общечеловеческие, общепринятые вещи, связывающие нас с окружающим миром. Кругозор, мышление, чувства детей более естественно развивать на представлениях о том, что нас окружает: птички, бабочки, деревья, цветы, насекомые, передавая детям любовь к творениям Божиим. Важно передать детям знание о том, что ничего нет безобразного в окружающей нас природе. Лягушка, она, конечно, царица, потому что по сути своей она красива. Червячок, который живет в земле, он необыкновенно гибкий, необыкновенно пронзливый в хорошем смысле слова, он полезный, ибо он перерабатывает землю, и эта земля дает нам потом морковь, и свеклу, и клубнику, которые многие детки любят. Воробей - самый близкий, пожалуй, спутник жизни любых жителей, как сельских, так и городских, особо интересный персонаж. Ибо стоит понаблюдать за тем, каким создал его Господь, насколько грациозны его прыжки, насколько интересна его птичья психология, если можно так выразиться. Ведь это один из пернатых, которого человеку так и не пришлось приручить и посадить в клетку. Находясь рядом с человеком, он, тем не менее, живет самостоятельно, и поведение его очень интересно.

Если приучить детей с первых же минут общения с миром к любви, к гармонии, то жестокость по отношению как к братьям нашим меньшим, так и к своему окружению будет уменьшаться.

## **«Да здравствует мыло душистое, и полотенце пушистое, и зубной порошок, и густой гребешок!»**

Приучать детей к порядку и гигиеническим навыкам, в частности, к мытью рук после туалета, перед едой, с двух лет детей чистить зубы, тоже можно по-разному. Можно в начальственной форме: "Так, иди мой руки!" - это давление, это неприятно. Представьте, как бы мы себя чувствовали, если бы нами постоянно командовали. Родителям всегда полезно свое поведение соизмерять с собой - приятно ли оно им. И прежде, чем командовать ребенком, надо подумать: "А каково было бы мне, если бы со мной так обращались?"

Отвлекусь на минуту от гигиенических моментов, и расскажу вам случай по этому поводу.

На приеме мама с двухлетним ребенком. Мальщ, вероятно, устал от поликлиники, капризничает, плачет, то слезет с рук, с коленей матери, то опять залезет. Мама крайне раздражена, и это еще больше усиливает плач ребенка. Маму сдерживает только присутствие врача, а так бы она уже давно физически наказала малыша. Все поведение мамы с ребенком очень шумное, нервное. Наблюдая это в течение 5-10 минут, в конце концов я не выдержала и сказала одну-единственную фразу, но почему-то она произвела на маму неожиданное действие. Оторвав взгляд от документов, я сказала: "Мамочка, вы меня простите, а если я буду вести себя с вами точно так, как вы ведете себя со своим ребенком?..". И почему-то маму это очень шокировало. А почему, давайте подумаем вместе...

Итак, приучение к гигиеническим навыкам. Как это надо делать? Как и другое обучение детей до 3-5 лет: в форме игры.

"Почему мы моем руки перед едой? Все то, что лежит на тарелке, чисто, красиво. Мы играли на полу, ходим по полу, значит пол недостаточно чистый, поэтому прежде чем приступить к чистой тарелке, нам и руки надо сделать такими же чистыми, как наша тарелка.

Почему мы чистим зубы? Потому что зубы хотят быть красивыми, хотят быть чистыми. Для этого существует щетка, которая их очищает, украшает. Щетки в семье индивидуальные, они всегда знают своего хозяина. Ты у нас Леня, это будет Ленина щетка, маму зовут мама Катя, значит это щетка будет мамы Кати, папу зовут папа Толя, эта щетка будет папы Толи. Щетки не любят, чтобы их брали другие, и потом посмотри - твоя щетка самая маленькая, потому что ты сейчас меньше мамы и папы, она соответствует тебе. Мамина щетка немножко больше, потому что мама больше тебя, а папина щетка самая большая. Почему? Наш папа самый мужественный и самый высокий".

Просто? Просто. Запоминается? Да. И самое главное, такое рассуждение будет приводить детей к логическим мыслям, потому что дети первых лет жизни не обладают этими навыками, они физиологично появляются значительно позже. Но создать зачатки этих навыков можем мы с вами.

Итак, мы научили детей правильно чистить зубы.

А теперь переходим к еще одному моменту. Ребенок может стоять на одной ноге и ездить на трехколесном велосипеде. Он будет стоять, если мы ему это покажем, научим его заниматься гимнастикой по утрам. Он не будет это делать сам, он будет это делать с папой

или с мамой. Это один из элементов нормальной физической, физиологической, гигиенической и просто необходимой для здоровья каждой процедуры: по 5-7 минут простых элементарных упражнений. Это всегда плюс для нашего здоровья; женщинам - для молодости, мужчинам - для силы, мужества.

Ездить на трехколесном велосипеде будут те, которые будут иметь этот велосипед. Так что заработать на него - это уже задача родителей.

И, наконец, ребенок говорит две-три фразы. Конечно, ребенок будет говорить то, что услышит от нас, если мы с ним будем общаться. А если он будет общаться только с телевизором, магнитофоном и проигрывателем, он будет говорить то, что слышит оттуда.

## «Мама, мамочка, я хочу быть с тобой...»

Вот, пожалуй, кратко и сжато о том, чтобы мне хотелось вам рассказать о периоде от года до трех. Педиатров очень радует то, что в нашем обществе сложились условия, позволяющие женщине сидеть с детьми до трех лет. С чем это связано? Вообще возраст детей от года до трех - это возраст очень близких отношений со своей семьей, это возраст зависимости от семьи, и, в первую очередь, от мамы. Многие мамы знают, что очень трудно бывает уйти от маленького ребенка, потому что малыш начинает плакать, без мамы он как бы протестует. Младенчество - время очень тесных взаимоотношений отца, матери и ребенка. Поэтому это период обучения, становления ребенка в жизни.

Ошибочно думать, что детей учит "организованный коллектив". Нет. Ребенок обучается в семье. Более того, какого бы возраста малыша мы не отдали в организованный коллектив, беседуя с ним, он всегда говорит так: "А вот мама моя делает, или говорит так то...", "А папа мой считает..." и т.д. С чем это связано? Такова воля Божья. Дети даны на попечение не организованных коллективов, не государственных учреждений, а семье, родителям.

Обращаясь к истории нашего государства, увидим, что Россия - в первую очередь патриархальная, очень мощная страна, с крепкой семьей. И, воспетая многими, загадочная, русская душа выходила из крепкой семьи, с традициями, взаимоотношениями, с четкими нравственными ориентирами и семейными правилами. Нарушение этих семейных традиций, отрыв от корней повлек за собой те многие проблемы, которые имеем мы сами, которые имеют наши дети, наши подростки.

Многие родители хотят, чтобы их научили, что значит семья. Все закладывается в семье, общество только что-то дополняет или объясняет, но все самое главное закладывается в семье. К чему приучим, то и получим. Чего недодадим, тем себя обедним. Всегда об этом надо помнить: дети воспитываются не детским садом, не школой, а семьей, мамой, папой. Проблемы детей - это проблемы не воспитателей детского сада, это проблемы в первую очередь семьи.

Мне бы хотелось всем вам пожелать: не отдавайте детей до трех лет в детский сад, ибо их психологическая подготовленность к социальному общению формируется после трех лет. До трех лет они нарабатывают, усваивают основу взаимодействия между взрослым и ребенком в родственной для себя, близкой, удобной, гармоничной, защищенной атмосфере, атмосфере семьи. И лишь укрепившись в отношениях семьи, они дальше строят свои отношения с обществом. Любое введение ребенка в общество подобных себе детей раньше трех лет - для ребенка всегда стресс. И когда мне мама говорит: "Мой ребенок общителен", это очень хорошо, я рада за ее малыша, но тем не менее считаю, что ему пока нужно общение в его семье. И никакие материальные причины не могут быть причиной отрыва его от того, что ему близко, что ему просто необходимо.

Постоянно слыша о трудностях нашего времени, мы, наверное, забываем о главном: заботясь о суете мира сего, о деньгах, о материальном благополучии, мы теряем главное - душу свою и души своих детей. Постоянная направленность мыслей на то, чтобы накормить, одеть, обути не хуже других, затеняет главное - спасутся ли наши дети, спасемся ли мы.

Ради чего обути, одеть, накормить? Да, это необходимость, но это ли главное? Если ребенок будет одет хуже, что из этого? Пострадает ли от этого его общественный статус? Но

ведь ценностный мир ребенка формируем прежде всего мы, родители, своим мнением, своим поведением. Если наше родительское поведение - уверенное и спокойное, то окружающие будут воспринимать нас такими, какими мы видим себя в собственных глазах. Если уж общество, в котором хотят вращаться родители, очень враждебное или требует выполнения определенных правил, дающих право принадлежать к нему, задумаемся: "А полезно ли нашим детям это общение?". Насколько люди, с которыми мы общаемся, принимают нас и наших детей такими, каковы мы есть, кем мы являемся по сути. Ведь мы православные христиане, и Господь нам даровал Свои заповеди. Надо задуматься, насколько те люди, которые нас окружают, которых мы водим в дом, приближаем к себе, соответствуют тому, к чему каждый из нас должен стремиться. Это всегда надо помнить и не заставлять детей делать какие-то поступки против их воли. "Полюби дядю Васю или тетю Наташу..", или "Иди к дяде Васе или тете Наташе...". А если малыш не хочет этого делать? Такие родительские повеления формируют в детях ни что иное, как лицемерие с первых шагов их жизни.

Почему так много времени я этому уделяю? Дело в том, что физическое здоровье, как я уже говорила, неразрывно связано с психическим, душевным и, наконец, с духовным развитием человека. И те грани допустимого, которые привычно нарушать родителям, в конце концов станут привычными и для ребенка. Ведь дитя действует по принципу: "Что вижу, то повторяю, что вижу, то считаю лучшим".

В начале книги я сказала, что первые шаги ребенок делает в семье и все, что закладывается в семье, будет основой в его жизни. Все - это отношение к себе, к своему здоровью, к окружающим людям, окружающей природе, к вещам, к государству, к политике, к Родине, к родной истории. Все это в конечном счете будет составлять здоровье человека, как таковое, потому что здоровье человека складывается из разных компонентов, если говорить научным языком. А если точнее, то здоровье человека есть здоровье его души, есть его связь с Богом, его жизнь по заповедям Божиим. Поэтому что вложим своим детям, тем потом будем и вознаграждены. Если вложим зерна истины, получим одну награду от Бога и сыновнюю благодарность в старости, если вложим мерзость родительского невнимания и безучастности, то награды никакой не будет, не будет и почтения на старости лет, это понятно. Поэтому в любых действиях, особенно по отношению к детям, всегда надо использовать внутренний наш цензор, который не дремлет: нашу совесть. Прежде любого серьезного поступка по отношению к ребенку, надо себя спросить: "Хотел бы я, чтобы со мной поступили так же?" или "Приятно ли будет мне, если со мной поступят так же?". Надеюсь, что, может быть, этот вопрос остановит кого-то от ошибки.

Приведу два примера из моей практики.

Совсем недавно оформлялся ребенок 1,7 месяцев в садик. Врач поставил ему диагноз: "бронхиальная астма", но мама все же была настроена сдавать малыша в садик. Почему? Сама домохозяйка, семья обеспечена, а мама говорит: "Мы так решили, ребенку надо". Если подумать о малыше, то сразу становится ясным, по каким критериям его нельзя оформлять в садик. Во-первых, он мал, во-вторых, часто болеет. Если он, даже сидя дома, получил такой диагноз, то что можно ожидать, когда он пойдет в детский коллектив? Чем обусловлено это родительское решение? Смею предположить, что, наверное, в первую очередь родительским недопониманием или особым родительским эгоизмом, потому что, как и предполагалось,

адаптация ребенка была очень тяжелой, первый месяц он постоянно плакал...

Учеными было отмечено, что подобные стрессы, которые начинаются в момент адаптации, затем сказываются в дальнейшей жизни, потому что они в первую очередь влияют на иммунную систему организма. А иммунная система - это наша защита. Чем иммунная система сильнее, тем сильнее и наша защита от тех неблагоприятных факторов, которые создает окружающий нас мир. Чем слабее, тем, соответственно, слабее защита. У ребенка уже бронхиальная астма, у него уже определенный сбой...

Дальше говорить не надо, каждый может догадаться, что случилось с этим ребенком.

Ребенок походил несколько месяцев, потом стал часто болеть, и, в конце концов, стал посещать сад все реже и реже. Почему? Подумайте сами. У каждого есть свой родительский способ рассуждать о других, поставьте себя на место мамы... доктор... ребенка... посмотрите на это со стороны, решите, всегда ли вы в своих поступках, особенно к детям, справедливы.

Второй пример.

Оформляется девочка двух лет в детсад, опять-таки семья обеспечена, мама домохозяйка. Оформляется только потому, чтобы ребенок научился общению. Вся предыдущая беседа была посвящена тому, что ребенок должен сначала адаптироваться в семье и эта адаптация кончается в три года, малышке же только два. Все есть, все условия есть для того, чтобы посидеть дома, но решили так. Чем это закончилось? Закончилось тем, что девочка тоже с трудом перенесла период адаптации, много плакала, была очень беспокойной. А после адаптации, каждый раз, когда мне приходилось заходить в группу, девочка уже не плакала, играла, но задавала один и тот же вопрос: "А когда за мной придет мама и папа?".

Наверное, многие из нас страдают таким же жестокосердием, бесчувственностью. И эти два примера особо раскрывают отношение взрослых к детям. Бывает какая-то жесткая позиция у многих родителей, да и у нас, врачей, по отношению к детям: "Вот только так, не иначе. По-другому нельзя, так поступали с нами, и мы имеем право поступать также"... Имеем ли?

## Надо всеми переболеть

Рассмотрим вопрос, который касается больше медиков, воспитателей, психологов, вопрос сбоев в физическом состоянии ребенка. Потому что очень многое зависит от того, насколько ребенок гармоничен, насколько он внутренне уверен в собственных действиях, насколько семья защищает его от всех неблагоприятных факторов.

Да, дети болели и будут болеть. Конечно, не всегда родители могут их защитить, но бывают ситуации, когда все возможно родителю, но он почему-то не желает или не понимает и как-то противодействует тому, что ему, как родителю, необходимо исполнить. И здесь хочу, заканчивая свои рекомендации, еще сказать об одном моменте. Это уже научно подтверждено. Дело в том, что когда любой малыш приходит в детский сад, он сталкивается с инфекцией. Это понятно, потому что каждый из нас внутри имеет какие-то болезнетворные организмы, с которыми он как бы сжился. Когда приходит в группу новый ребенок, то вся та инфекция, которая имеется там, в его организме, должна выработать определенную стойкость. Естественно, малыш начинает болеть.

Ученые высказали такое интересное мнение: каждый ребенок, попадая в ясельную группу, встречается, как минимум, с пятью-шестью болезнетворными агентами. На каждого из них он вырабатывает защиту, антитела. На одного выработал в течение двух-трех недель, потом на второго, на третьего и т.д. Вот считайте: полгода ребенок занимается ничем иным, как переболевает всем тем, что его окружает. Но когда ребенок приходит уже как бы готовый к этому, все-таки в три года он имеет уже определенную физиологическую основу для более быстрой защиты, это проходит для него менее травматично. Чем малыш меньше, тем слабее его органы защиты, тем больше психологических и физических травм мы ему наносим, преждевременно отправляя его в ясли.

И, наконец, последнее. Многие родители замечали и говорили: "А как же из неблагополучной семьи?". Как раз из неблагополучной семьи ребенок очень хорошо адаптируется, это один из факторов, доказывающих, что в семье-то ему неблагоприятно, а вот эта среда для него более гармоничная. Это касается детей из семей, где пьют, семей наркоманов. Поэтому эти дети, конечно, адаптируются лучше, потому что их кормят лучше, дома даже иногда и поесть нечего, умыть их некому, положить спать их некому. А здесь их вовремя кормят, укладывают спать, умывают, все это создает плюс в их жизни. Но, к сожалению, то, что они видят в семье, это для них - жизненный пример, готовый образец для подражания, многие из вас в своей жизни с этим сталкивались, поэтому говорить подробно об этом не буду.

И в заключение...

Хочу пожелать вам, дорогие папы и мамы, бабушки и дедушки! Молитесь за своих детей, испрашивайте у Бога силы и мудрости вразумления, воспитания своих детей, чтобы ваши дети приносили вам всегда только радость. Будут и огорчения, но они, естественно, связаны с проблемами роста.

Самое страшное для детей - атмосфера безбожия, безнравственности, безучастности, нечуткости... Не дай Бог никому из нас вообще в своей жизни почувствовать это, жить в этой атмосфере. Поэтому всем вам и вашим детям желаю счастья и радости, радости от своих детей и радости вашим детям от вас, родителей.



Желаю вам также мира - мира семейного, мира душевного, мира в отношениях с ближайшими родственниками, знакомыми и с незнакомыми окружающими вас людьми. Мира и любви в общении с вашими детьми.

Мне бы хотелось пожелать всем физического, душевного здоровья, духовного благополучия не только в ваших семьях, но и в семьях ваших ближайших родственников, ваших знакомых, друзей.

Желаю всем вам укрепления в вере, искреннего служения Спасителю Господу нашему Иисусу Христу, Его Пречистой, Преблагословенной Богородице, которое состоит для вас в исполнении главной заповеди родительской: ответственном и жертвенном воспитании и заботе о вашем ребенке.