

№1

ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ

дайджест



тема номера:

**Сегодня узнала,
что беременна**

Главный редактор:
Светлана Руднева
Редакторы:
Ольга Корнеева,
Ольга Бачинина,
Наталья Нарышкина,
Елена Смирнова
Фотографы:
Татьяна Морозова (обложка),
Сергей Воронин,
Сергей Птицын,
Максим Глухих,
Вячеслав Нефедов,
Кирилл Будаев
Дизайн и верстка:
Александра Адаменкова,
Кирилл Будаев,
Виктор Васильев
Учредитель:
Председатель Правления
Благотворительного
Фонда «Семья и детство»
Руднева Светлана Алексеевна
Издание зарегистрировано
в Федеральной службе по
надзору в сфере массовых
коммуникаций, связи и охраны
культурного наследия.
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
ПИ № ФС77-28670 от 22.06.2007 г.
Адрес редакции: 127083, Москва,
ул. Верхняя Масловка, 21-95
Тел: 8-905-516-86-07
E-mail: bfsd@mail.ru
Адрес издания в сети Интернет:
www.d-zs.ru
При подготовке издания
использованы материалы
веб-сайтов: www.9months.ru,
www.foma.ru, www.mariamm.ru,
www.fondsci.ru, www.pro-life.ru,
www.passion.ru, www.eva.ru,
www.materinstvo.ru, www.7ya.ru,
www.malichonik.narod.ru,
www.rodii.ru, www.vrn.best-city.ru,
www.bfsd.ru, www.rojdestvo.ru
Отпечатано
в ОАО «Можайский
полиграфический комбинат»
143200, Московская область,
г. Можайск, ул. Мира, 93
тел. (49638) 20-685;
(495) 745-84-28.
Факс (49638) 21-682;
www.oaomrk.ru,
e-mail: oaomrk@oaomrk.ru
Тираж 14000
Издание выпущено
с использованием средств
государственной поддержки
социально ориентированных НКО,
выделенных в качестве субсидии
Министерством экономического
развития РФ по соглашению
С-186-АК/Д19 от 30.06.2012 г.
Распространяется бесплатно

Содержание

БЕРЕМЕННОСТЬ

Первая беременность	3
Повторное ожидание	5
Беременность – не болезнь!	9
Страхи вокруг беременности	10

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

Парень против	15
Как мне убедить маму	16
Дети и ТВ: взаимоотношения сложнее, чем кажется	17
Я устала	18
Я все же надеюсь...	19
Что мне с этим делать теперь?	20
Когда рождается третий ребёнок	22

КАК НАЧИНАЕТСЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ

Я ещё не родился, но уже многое знаю!	25
О твоём ребёнке	27

ЗДОРОВЬЕ БЕРЕМЕННОЙ

И родим, и боль победим!	29
Кесарево сечение: за и против	32
Прививка для будущей мамы	34
Токсикоз	37
Физические упражнения во время беременности	38
До лучших времён?	40
Питание беременных	42
Незапланированная беременность: медицинские аспекты	45
Вопрос врачу	46
Похудеть после родов	49

ПЕРЕД ВЫБОРОМ

- Не «эмбрион» – ребёнок! 51
- Я живу! 52
- Медицинские последствия аборта 54
- Гормональный удар 56
- Постабортный синдром 57
- Влияние аборта на материнские чувства 59
- Он так сказал 62

ДЕМОГРАФИЯ

- Акция «Подари мне жизнь!» 66
- Движение Pro-life 66
- Зачем нужны мифы о перенаселении 68

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА

- Увольнение беременной 70
- Родовой сертификат 71
- Декретный отпуск 72
- Отпуск по уходу за ребёнком 73
- Пособия по беременности, родам и уходу за ребёнком 74
- Материнский капитал 75
- Одинокая мама и закон 76
- Оформить нелегко, но надо 81

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

- Четвёртое кесарево
Записки очевидца 83
- Цель одна – жизнь 87
- Хроника жизни
рожденного ребенка 89
- Многодетная живопись
Татьяны Чувашевой 91

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА

- Два рассказа с эпилогом 95

Колонка редактора

Нередко можно услышать сейчас, что детей в мире становится все меньше из-за экономического кризиса. Но наше убеждение – дело тут в кризисе семьи. Любая здравомыслящая женщина понимает, что в последние месяцы беременности и в первые месяцы после рождения малыша ей не обойтись без помощи. Не у всех есть сбережения, чтобы иметь возможность нанять няню. И поэтому эта помощь ожидается от самых близких людей – мужа, матери, отца, сестры, друзей.

Право на прерывание беременности, которое получили женщины в нашей стране раньше всех в мире – декретом Советской власти еще в 1920 году – на наш взгляд, поставило женщину отнюдь не в выигрышное положение – теперь женщина может ожидать, что окружающие скажут ей: «Ты ведь сама приняла решение, поэтому вся ответственность за ребенка на тебе – это ведь твой выбор. Чего ты теперь от нас ждешь?»

Конечно, такое происходит крайне редко. Когда родственники видят новорожденного, они сразу же бывают очарованы сиянием детства и стараются не вспоминать о том, что этот малыш мог бы и не родиться. Более того, часто этот переломный момент в сознании окружающих наступает, как только они узнают о твердом, окончательном и бесповоротном решении беременной женщины родить ребенка: к ней начинают относиться, как принято во всех культурах относиться к беременной – кормить чем-нибудь вкусненьким и полезным, делать приятные сюрпризы и чуть ли не пылинки с нее сдувать. Но сам момент принятия решения бывает для многих женщин очень болезненным, так как нередко будущая мама чувствует себя противостоящей целому миру. (Хотя, на наш взгляд, беременная является не будущей, а уже настоящей, действующей матерью. Ее материнская сфера, чувства к внутриутробному ребенку уже «в полном ходу» задолго до его рождения и явления миру.)

Никто из женщин еще не пожалел, отстояв и родив своего ребенка. И мы считаем, что женщина, только еще узнав о беременности, не должна ощущать себя одинокой, не должна оставаться без поддержки. Наша служба социально-психологической помощи беременным женщинам и была создана для того, чтобы восполнить дефицит поддержки материнства, которую должна давать семья, родители, социальное окружение беременной. По вопросам кризисной и незапланированной беременности Вы можете обратиться по тел. 8-800-100-44-55 (для звонков из регионов бесплатно, с 9.00 до 21.00 ежедневно), (495) 665-00-05 (для звонков из Москвы бесплатно, с 9.00 до 21.00 ежедневно), по ICQ: 422-387-618.

В этом издании мы постарались осветить те вопросы, которые обычно задают беременные женщины, обращающиеся в нашу службу.

Мы всегда рады быть полезными для Вас, оказать поддержку и помощь.

**Руководитель Фонда «Семья и детство»
Светлана Руднева и сотрудники Фонда**



Первая беременность

Как её принять?

К сожалению, на свете немало мужчин и женщин, отношения которых дали роковую трещину именно в этот момент — момент, когда женщина, задыхаясь от противоречивых чувств или затаив дыхание от радости, сообщает непосредственному участнику событий, что... всё. Зачатие произошло, беременность началась, ребёнок будет.

В нынешнем жаргоне существует мерзкое по своему эмоциональному наполнению слово «залетела». И используют это слово гораздо чаще, чем полезно для здоровья нации. Каков эмоциональный знак, таково и отношение к событию.

Попробуем разобраться, из-за чего реакция на известие о беременности бывает столь неоднозначной и что эта неоднозначность означает.

СНАЧАЛА О ЖЕНЩИНАХ

Для нас, женщин, всё очень серьёзно. Нередко беременность — это то, чем нас пугала — именно пугала — мама. Да, в современном общественном сознании беременность нередко становится событием проблемным, чуть ли не однозначно отрицательным. Для современного городского человека всё, что нарушает его планы — проблема. А известие о беременности — это ещё какое нарушение планов! Глобальное. Многолетнее. Фактически на всю жизнь...

Беременность — то, что мы не можем контролировать. Это то неведомое, что прорывается в нашу обычную жизнь. И мы его боимся. Мы не планировали. Или планировали, но не сейчас... Или

Бывает так, что известие о беременности становится для будущих мамы и папы настоящим шоком. Парадоксальная реакция, казалось бы

почти сейчас, но не прямо теперь. Мы не готовы.

Известие о том, что у женщины будет ребёнок, как бы освещает нашу повседневную жизнь резким слепящим белым светом: вот оно как... вот как далеко всё зашло. Всё серьёзно. Мы — взрослые, взрослее некуда.

Беременность — глобальное изменение в жизни. А глобальные перемены, как правило, застают человека врасплох.

Мы, современные люди, часто почти неверующие.

Нам не верится, что то, что может с нами происходить без нашего ведома, может быть нам на пользу. Слишком глубоко в наше сознание вбиты слова: «Человек — хозяин собственной судьбы».

Однако беременность — это то, что уже состоялось. Избавиться от неё нельзя.

Существуют, к сожалению, различные (и многие, на первый взгляд, почти безобидные) средства, чтобы её прервать. И только женщины, пережившие ужас аборта, могут сказать: беременность можно прервать физически. Избавиться. Физически уничтожить плод. Но душевно, духовно, да и гормонально её уничтожить, стереть ластиком нельзя. От беременности, даже длящейся несколько дней, всегда остаётся след. А если беременность прервали, то след этот — кровавый.

Есть в жизни вещи (их, как правило, немного), которые не проходят. То есть во внешнем, физическом мире они

прошли, закончились, но внутри, в сознании, подсознании, надсознании, в вечности они остались навсегда.

Так, светлыми проблесками с нами всегда живут воспоминания нашего детства и тёмными мазками — наши детские страхи... Первое сентября или последний звонок, первый поцелуй. Как правило, всё первое застрекает в ткани сознания.

Первая беременность часто приходит, когда люди (те двое, благодаря кому она стала возможна) совсем не задумывались ни о каком возможном совместном будущем. Для них это — так, эпизод. А тут такое событие. Неготовность. Ощущение неготовности — одно из самых ошеломляющих в тот период, когда женщина только узнаёт о том, что она беременна. У

многих из нас присутствует в жизни чувство, будто то, что с нами происходит сейчас, — только черновик. А настоящая жизнь — она начнётся потом.

Беременность не бывает в черновике. Беременность — это подлинник, авторский экземпляр.

ОН В ШОКЕ

Но как впустить в свою жизнь то, что приходит, тебя не спрашивая? Как принять то, что недоступно твоему пониманию? Весть о беременности — как ветер из другого мира.

А если хочется захлопнуть форточку?..

Верующим людям проще — они признают, что есть воля, которая выше воли человеческой. И не боятся этой воли, доверяют этой воле.

Совсем неверующих, на мой взгляд, фактически не бывает. Люди, относящие себя к таковым, просто не привыкли об этой, иной, воле задумы-



ПИСЬМО

Все говорили: «Куда? В таком возрасте?!».

И я думала: и неудобно как-то, уже и дети взрослые. Сами скоро женятся.

Батюшка только меня поддержал: «Рожай, – говорит, – что ты! Это же радость какая!» И я подумала: и правда, раньше-то ни на что не смотрели. Рожали – и всё. И в 40 лет, и в 50. И вместе были и внуки, и дети маленькие.

Когда я мужу сказала, он со мной неделю не разговаривал. Потом уговаривать стал: «А вдруг мы не справимся? А вдруг что-то с нами случится, не доживём?» А я говорю: «Да у нас уже дети взрослые, что, не помогут, что ли? Вырастают!»

Врачи тоже в консультации: «Да куда вам? Уже 40 лет! Двое детей есть. И мальчик есть, и девочка. У вас такие проблемы и такие...»

А я всегда хотела, чтобы у меня была дочка Анечка, но свекровь, когда узнала, что я хочу так назвать первую дочь, сказала: «Знайте, что я к ней не подойду, если так назовёте». Пришлось назвать Кирой. А тут я уже не стала слушать, кто что говорит, и назвала, как хотела. Анечка, солнышко наше. Конечно, дочка – это счастье. Сын – он сам по себе, у него всегда свои дела, а дочка к маме поближе.

Конечно, и пережили мы тогда много: мужа с работы уволили, долго без работы сидел.

Зато сейчас он как дочку любит! Жена-то – что, она часто занята, от неё ласкового слова не дождётся. А девочка-то к папе тянется...

Елена ЗЕМЦОВА

ваться. У того, кто думает, что он неверующий, нет ощущения, что его ведут по жизни уверенной отцовской рукой.

Таким людям принять известие о нежданной беременности трудно.

Оно как будто проводит черту: всё, что было до него, осталось в периоде беззаботной юности. А тут наступает что-то новое.

Итак, неизвестность и нарушение планов.

Следующее чувство, с которым предстоит столкнуться будущим родителям – это ответственность и боязнь ответственности. Такая вот сладкая парочка. У многих приходит желание убежать от реальности, спрятать голову в песок, применить тактику страуса.

Одна из самых непростительных мужских стратегий в тот период, когда о беременности стало известно, – отстранение.

Мужчина вроде бы и не против. Но он – не здесь. Рядом его нет. Психологически он отсутствует. «Решай сама...» Ему, например, про беременность, а он – про футбол. Как будто даже и не включается. Хотя вроде бы не против. Но и не за. Как будто это вовсе его не касается. Это – не про него. Это – не его.

Отстранение, наверное, самая простая стратегия для того, чтобы вызвать у женщины обиду, которая будет тлеть всю жизнь. Даже если все перемелется и из отстранявшегося мужчины выйдет вполне приличный папаша.

Но если мужчина отстраняется от своей женщины и не выдаёт видимой реакции, то в первые моменты не надо его карать строго и обижаться на всю жизнь. И уж чего точно нельзя делать – прекращать всяческое общение и в одиночку принимать решение об аборте. Он, может быть, вовсе не это имел в виду. Он – в шоке.

Позвольте и себе, и своему партнёру неидеальную реакцию. Многим людям, для

того чтобы соотнести себя с таким глобальным изменением, требуется время. И совсем не всегда молчание есть отказ от отцовства, отказ от беременности. Прежде чем выносить приговор «не годе в отцы» своему мужчине, дождитесь от него внятных слов.

Нормальное ощущение при известии о беременности – земля уходит из-под ног. Чтобы потом вернуться.

Мы, женщины, существа, склонные к идеализму. Нам кажется, что в ответ на известие о беременности будущий отец должен нас с головы до ног усыпать розами, или золотыми монетами. А если он просто «не въехал» – то всему конец.

Подождите. Если восторженной реакции не наблюдается, возьмите хотя бы недельную паузу. А в момент первой – парадоксальной – реакции важно не наговорить друг другу гадостей и не настаивать диагнозов.

ДАЙТЕ ЧУВСТВАМ ПРОБУДИТЬСЯ

Как правило, такого рода реакции – удел «гражданских» браков и кратковременных союзов. Тех, где люди ещё не вполне решили, вместе они или нет. Будет ли у них что-то общее по жизни. А тут – уже появилось. Принять известие о беременности, а потом и саму беременность, а после и ребёнка – дело непростое.

Автоматически и легко всё это происходит лишь у тех пар, которые давно настраивались на появление наследника. Да и у них случаются артефакты восприятия: ждали-ждали, а всё равно не вовремя. А для людей, жизнь которых ещё не устоялась, это и вовсе целое событие.

Итак, принятие известия о беременности обоими членами супружеской пары – стресс. Нормативный стресс, то есть стресс, ожидаемый,

происходящий положенным образом.

И это неплохо было бы знать и беременной женщине, и её партнёру заранее. Для многих пар травматичным становится то, что они не находят внутри себя восторженной реакции на известие

о беременности с первых секунд. Постарайтесь дать себе и своему партнёру время, чтобы свыкнуться с мыслью, что в вашу жизнь вошло что-то новое.

Психология отцовства во многом сложнее, чем психология материнства. Женщина все процессы, связанные с вынашиванием, рождением, выкармливанием ребёнка, переживает физически. Мужчине же телесных ощущений пережить не дано. Пробуждение отцовских чувств и отцовской ответственности – процесс душевно-духовный, требующий времени.

Наверное, важным является и такой фактор, как глубинная вера в то, что вы, мужчина и женщина, встретились не случайно. Что вы предназначены друг для друга. Что вы – пара.

Вера в то, что вы – единственные друг для друга, а не временные компаньоны, поможет пережить сложности принятия известия о беременности.

Екатерина БУРМИСТРОВА

Повторное ожидание

Как сохранить и приумножить любовь внутри семьи

Когда вы беременны первый раз и вся семья с нетерпением ожидает первенца, внимание мужа и родственников к вам безраздельно. Муж носит вас как с хрустальной чашей, и просто пылинки с вас сдувает. Но вот малыш родился, подрос, и ваша семья ждёт уже второго ребенка – братика или сестричку для первого. С какими трудностями и особенностями может столкнуться беременная и вся семья на этот раз?

Глобально отличает первую беременность от второй (и последующих) отсутствие времени и невозможность распорядиться собой. Пространство дома, силы и внимание мамы, а нередко ещё и папы, бабушки и няни занято первенцем. У женщины нет или почти нет времени на себя. Ведь дети имеют свойство газообразное — они занимают весь предоставленный им объём внимания. Так что первый ребёнок может требовать бесконечной заботы.

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ВРЕМЕНИ

Вам кажется, что у вас абсолютно нет времени на то, чтобы сделать гимнастику для беременных, выжать себе сок, сходить в бассейн или лишний раз отдохнуть, но тот, кто сидит внутри вас, тоже человек. И, заботясь о себе во время беременности, на самом деле вы заботитесь о будущем ребёнке, о его здоровье и стабильности его психики.

Кроме того, выделяя время на свои нужды и специфические «беременные» занятия, вы мягко, исподволь готовите себя, ребёнка и близких к принятию нового члена семьи.

Ведь и на него потребуются время, и немалое. Месяцы беременности — хорошая возможность для всех членов семьи «подвинуться» и освободить психологическое про-

странство для новенького. И делать это нужно, разгружая беременную маму. Давая ей каждый день в течение часа или двух побыть не хозяйкой дома, не мамой при исполнении всех обязанностей, а просто беременной.

И женщине нужно учиться планировать свой день, свою неделю так, чтобы оставалось время свободное, не занятое никакими делами. На этом времени нельзя экономить, а посвящать его вы можете гимнастике, прогулке в одиночестве и мыслям о ребёнке, расслабляющей ванне.

Не пытайтесь воспроизводить праздность и свободу от домашнего хозяйства, как в период первой беременности, — того количества свободного времени у вас не будет даже при самой совершенной организации дня. Но вечером, когда вы всех уложите и переделаете дела (но только самые необходимые), постарайтесь оставить кусочек сил и посвятите хотя бы полчаса погружению в свою беременность.

Часто в тех случаях, когда именно мама становится инициатором увеличения семьи или если новая беременность вызывает противодействие со стороны близких, у женщины возникает желание доказать всем, что она справляется с ситуацией и всё абсолютно нормально. И из-за этого беременная взваливает на себя большее количество обя-



занностей и работы по дому, чем то, с которым она в силах разобраться без перенапряжения. Это совершенно лишнее и может привести к перерасходу сил, которые так пригодятся вам после родов. Не пытайтесь всё успеть и справиться со всеми обязанностями и делами на «твёрдую пятерку».

Вашим близким будет полезно понять, что не только беременная жена и мама может обо всех заботиться, но и она сама — существо, нуждающееся во внимании, поддержке и трепетном отношении.

РЕНЕССАНС В СУПРУЖЕСТВЕ

Нужно хорошо осознавать, что скорое рождение второго ребёнка не только большая радость, но и значительная новая нагрузка на супружескую подсистему семейного организма.

Не так давно завершился процесс адаптации супругов друг к другу, возник договор о разделении ролей и распределении обязанностей в семье. Супружеская диада превратилась в триаду «папа-мама-ребёнок». Со всеми этими задачами совсем непросто справиться. А скорое рождение ещё одного члена семьи — это новая задачка, новая высота, которую предстоит взять супружеской паре.

Вторую беременность можно и нужно воспринимать как время передышки. Период, когда один младенец подрос, а другой ещё не родился, стоит использовать на укрепление отношений между вами, взрослыми. Не пытайтесь за месяцы беременности добавить первенцу всё, что только можете. Он и так получил больше, чем необходимо. А вот мужа часто оказывают брошенными. Жена осваивает новую профессию материнства, становится экспертом по всем вопросам, связанным с воспитанием, развитием, лечением, обуче-

нием. А мужу остаются крохи, остатки.

Во время второй беременности нужно попробовать обнаружить и скомпенсировать недостаток внимания и заботы по отношению к мужу. Потому что потом опять станет не до него. Младенцы мощно переключают фактически всё внимание женщины на себя. Но пока вы ещё беременны пусть муж почувствует, что вам есть до него дело. Что любят и заботятся в вашей семье не только о детях. Тогда он станет вам союзником и помощником, а не обиженным трудоголиком.

Обязательно выделяйте хотя бы один вечер в неделю на поход вдвоём в гости, кино или кафе.

А старшему полезно будет видеть, что родители могут идти куда-то вдвоём, без него. Что они не только папа и мама, но ещё муж и жена.

бушки и дедушки часто непоколебимы: у вас уже есть один хороший ребёнок, зачем вам второй? Дети будут ревновать друг к другу, драться и ссориться. Звучать могут и такие слова: вторым занимайтесь сами, мы не сможем его любить так же, как первого.

Во время беременности подобные разговоры могут сильно портить настроение. Помните о том, что обычно, когда второй малыш рождается и немного подрастает, бабушки и дедушки принимают его и любят не меньше. Более того, существуют наблюдения психологов о том, что одна из прародительских семей «присваивает» себе одного из детей, а другая — второго. Чаще всего это связано с внешним сходством или сходством способностей и дарований.

А резкая реакция на известие о новой беременности бабушек и дедушек связана с

рождение третьего ребёнка в семье сына или дочери.

Если реакция предыдущего поколения расстраивает вас, постарайтесь тратить на неё как можно меньше нервной энергии, а главное — не пытайтесь переубедить. Жизнь возьмёт своё, и как только у вашего младшенького появятся первые достижения, бабушка и дедушка, которые и слышать о нём не хотели, будут с гордостью показывать знакомым фотографии малыша и говорить: «Смотрите, какой у нас внук!».

Ещё одной потенциальной опасностью, исходящей от родственников, может стать желание помогать со старшим больше, чем требуется. Боеспособные бабушки могут настаивать забрать старшего к себе или под своё крылышко. В моей практике несколько лет назад был вопиющий случай, когда любящая бабушка



УСПОКОЙТЕСЬ, БАБУШКИ!

В семьях, которые выросли всего по одному ребёнку, бытует представление, что больше одного — уже много и не нужно. И хотя для демографии это катастрофа, а государство тратит немалые деньги на то, чтобы повысить рождаемость, однодетные ба-

одним из законов семейной динамики: многопоколенная семья может проблематично реагировать на известие о скором рождении детей в том случае, если детей должно стать больше, чем было в семье у родителей. Родители, вырастившие двоих детей, могут с трудом принимать

говорила внуку: «Вот, родится у мамы малыш, ты ей станешь не нужен. Ну да ничего, у тебя есть я, я тебя не оставляю. Только ты маленького — то в комнату к себе не пускай, а то он всю её займет». В этих словах всё наоборот, чем требуется слышать ребёнку во время второй беременности мамы.

Ожидая второго малыша, не надо вкладывать ни в свою голову, ни тем более в голову ребёнка, что мама может не справиться с двумя, что мама чего-то не может, с чем-то не в силах совладать.

От беременной мамы ребёнку надо слышать: «Представляешь, у нас есть папа, бабушка, дедушка, кошка, а теперь будет ещё и малыш». Пусть старший воспринимает предстоящее рождение малыша как прибавление в хозяйстве.

ОНИ НЕ ВЫ

Беременные могут опасаться повторения негативных семейных сценариев в отношениях между их детьми. И эти мысли тоже могут отравлять время ожидания второго ребёнка, парализуя волю мамы к правильным изменениям.

Нередки мысли такого рода: «Я была младшим ребёнком, и меня любили меньше. Бедный мой второй

— я постараюсь дать ему как можно больше, чтобы только это не повторилось». Не стоит накручивать себя, думая о том, что эта нелюбовь между братьями обязательно повторится снова в нашей семье.

Бережное отношение к себе со стороны близких во время второй беременности нужно мягко «спровоцировать»

Оба варианта неправильны, так как прогнозируют перекосы в отношениях.

В первом случае беременная может настраивать себя и мужа на компенсаторный, слишком сильный вариант любви. Все жизненные сценарии, построенные по принципу «от противного», слишком жёсткие и чреватые перекосами. В нашем примере младший ребёнок рискует быть залюбленным и изнеженным, а отношение родителей к нему будет тревожным и гиперопекающим.

Не стоит думать и о том, что проблемные отношения между детьми, существовавшие в вашей семье или в семье вашего мужа, вы обязательно унаследуете. В том, как складываются отношения

между братьями и сёстрами, нет никакой предопределённости, но очень многое зависит от поведения и слов родителей, в частности, и во время беременности, а также от индивидуальных особенностей самих детей.

Вынашивая вашему старшему братику или сестричку, вы делаете самое правильное дело.

Ведь вы готовитесь родить близкого человека для своего первенца, человека, с которым ему предстоит жить, помогая друг другу.

Многие женщины тревожатся о том, что не смогут полюбить своего второго ребёнка, ведь они любят первого так сильно, как только возможно.

Родительская любовь — хитрая штука. Объём и количество её не делится, а умножается после рождения следующего малыша. Это сложно себе представить заранее, потому что пока нет ребёнка — и места в душе и сердце для него вроде нет, всё занято старшим. Но вот человек родился, и сердце ваше расширилось ровно настолько, чтобы туда уместилась громадная любовь ко второму. Она может быть совершенно иного качества — разных детей родители любят по-разному, но она не меньше.

На уровне физиологии эти процессы тоже имеют объяснение: ребёнок, проходя по родовым путям матери, «включает» определённые центры головного мозга, ответственные за материнское по-



ведение, а поступившие в первые часы после родов в кровь гормоны катехоламины полностью переключают все «настройки» материнского организма на нового младенца. И вам будет казаться, что единственно возможный прекрасный ребёнок нормального цвета, веса и размера лежит теперь у вашей груди. А вот старший — это огромный белый слонёнок. Так что если о ком и стоит беспокоиться, так это о старшем.

Стоит постараться, чтобы вся материнская любовь не перекечевала к малышу.

ТЫ ТЕПЕРЬ СТАРШИЙ

Старшие дети, первенцы, часто становятся кумирами всех взрослых в семье. Несколько поколений родственников думают только о том, как бы угодить долгожданному внуку или племяннику. И нельзя сказать, чтобы такое отношение шло ребёнку на пользу — среди единственных детей махровых эгоцентриков намного больше. Снимите первенца с трона заранее, ведь беременность — продолжительное время, за которое можно многое изменить в жизни семьи.

Изменение стиля воспитания первенца должно произойти, пока мама ещё беременна, тогда ему легче будет принять братика или сестричку. К концу беременности поведение старшего ребёнка может меняться. Дело тут отчасти в том, что и беременная мама стала уже не та — не хочет подолгу держать на коленях, отказывается таскать на руках, а если и не всегда отказывается, то часто у неё на лице отсутствующее выражение, а мысли явно где-то далеко.

Ребёнок может стать требовательным и более капризным, чаще проситься на ручки и требовать большей заботы. И всё это именно тогда, когда беременной маме так тяжело и не хочется делать никаких лишних движений. Дело

в том, что дети интуитивно предчувствуют, что кончается время их безраздельного владычества. Они чувствуют, что мама не принадлежит только им. А поскольку словами сформулировать свои сложные чувства дети ещё не могут, они меняют поведение. Ведь поведение — тот язык, через который ваш ребёнок выражает свои состояния. Учитесь внимательно читать поведение старшего. Все его странности — это просьба о

Вспомните первую беременность — и снова станьте любящими супругами, которые готовятся вместе к важнейшему событию в жизни семьи.

любви, вниманию и заботе.

Тому, кто какое-то время рос единственным, нужно время, чтобы привыкнуть к изменению статуса. И не стоит в этот период передавать старшего ребёнка на чужие руки, наоборот, эти месяцы нужно использовать для того, чтобы самостоятельно, своими руками сделать своего первенца действительно старшим, то есть приучить его к бытовой самостоятельности, элементарной помощи по дому. Объясняйте, что маме нужен отдых и, даже, дополнительный сон. А он в это время должен ей не мешать. Если ребёнку больше чем три с половиной года, он вполне может понять такого рода требование.

«Маме тяжело, животик не нравится» — такие слова, спокойно повторяемые мамой, помогут старшему принять естественные ограничения маминых возможностей в первые месяцы после рождения малыша.

СТАНЬТЕ НА ВРЕМЯ СПАРТАНЦАМИ

Обычно младшие дети подготовлены к ситуации, в которой они окажутся после рождения, самым протеканием беременности. Они гораздо менее требовательны и легче приспосабливаются

к существующей ситуации. Младшие привыкают учитывать нужды своего старшего брата или сестры, пока сидят в животе. Со старшим мама себя очень берегла, стараясь не делать резких движений и не поднимать тяжелого. Но в беременность вторым, особенно если дети рождаются с небольшой разницей, соблюдать такой щадящий режим фактически нереально. Как бы вы ни старались себя жалеть, всё равно старший

будет залезать на руки, хотеть общаться с ребёнком в животе и пробовать дать ему соску. Его нужно будет снимать с горки и вынимать из ванной, в общем, делать множество усилий, которые в беременность вроде и не нужны.

Если вы чувствуете себя измотанной или перенапряжённой, утешение тут одно: ребёнок, ещё внутриутробно, готовится к тому, каково быть младшим братом или сестрой.

Считается, что после рождения младшие дети узнают голос старшего. Кроме того, если вы в последние недели беременности начинаете жечь в детском режиме, то есть рано ложиться и спать днём, то существует вероятность того, что после рождения ваш второй ребёнок с лёгкостью присоединится к графику старшего. Ведь биоритмы закладываются в последние недели перед родами.

Устройство быта лучше по новой продумать и изменить ещё во время беременности.

Стоит позаботиться о мелочах в семейной логистике — например, о том, как организовать сон малыша на балконе и как соорудить в каждой комнате местечки, куда можно на время положить младенца. Настраивайтесь на бо-

лее спартанское воспитание второго: ведь вы не сможете при всём желании посвятить ему всё своё время и внимание, как это было с первым

Лучший подарок, который мама может сделать себе самой, старшему, да и малышу тоже, это постараться не приучать его засыпать с грудью во рту или на руках. Исследователи считают, что младенцы, которые засыпают самостоятельно, имеют более длительный и непрерывный сон.

Настроиться на засыпание без рук надо ещё в период беременности. Просто вспомните о том, как подолгу приходилось вам укладывать старшего, когда он был младенцем, и представьте себе, как вам придётся столько же времени посвящать этому и теперь, и что в это время будет делать ваш старшенький.

Ожидая второго малыша, постарайтесь исправить перекосы в вашей семейной жизни. Важно, чтобы самым главным, не только на словах, был ваш муж, и у вас находилось время и силы на общение с ним. Вспомните о том, что вы не только папа и мама. Главное, что вы муж и жена.

Проводите недели беременности так, чтобы вам не было стыдно потом перед своим вторым ребёнком, а он не чувствовал себя обделённым с самого начала. Вспомните беременность первым ребёнком — и снова станьте беременной парой, то есть любящими супругами, которые готовятся вместе к важнейшему событию в жизни семьи. Пусть ваша любовь умножится вместе с увеличением семьи. Не травите себя бесполезными мыслями и сомнениями — двое детей гораздо лучше, чем один. У вашего первенца будет игровая пара, а семейная система приобретёт равновесие.

**Екатерина
БУРМИСТРОВА,
психолог**

Беременность — не болезнь!

Здоровье ребёнка и здравый смысл его родственников

Да ещё и подруги наговорят про адовы муки роддома. Опять-таки надо сдать много-премного анализов и обойти много-премного специалистов. Могу клятвенно заверить, что ещё ни разу не встречал человека, посетившего большое количество врачей, сдавшего большое количество анализов и не обнаружившего при этом какой-нибудь дремавшей в нём хвори. Тем более, что у нас принято бегать по врачам после того, как беременность стала свершившимся фактом, а не до того как...

Кстати, сам факт беременности в большинстве случаев порождает множество других проблем — сексуальных, материальных, наконец, квартирных.

И нет ничего странного в том, что стрессовое состоя-

Однако очень и очень многие женщины именно так рассматривают это состояние. Во многом им помогают гинекологи — редко какой визит к врачу не заканчивается рассуждениями об узком тазе, кривой матке, воспалении придатков и вообще — как это вас, девушка, угораздило...

ние — удивительно частый спутник беременности. Ведь очень трудно противостоять обильному наплыву негативной информации. Для этого надо иметь очень-очень крепкие мозги или не иметь их вообще. И то, и другое — редкость, поэтому желательно запомнить:

— слушать надо прежде всего себя — двигаться, если хочется двигаться, спать, если хочется спать, есть, если хочется есть, и не заниматься с мужем любовью, если не хочется ею заниматься;

— если вы хотите ребёнка и при этом уже беременны, то никакие обнаруженные врачами болезни не должны вызывать у вас отчаяния. Констатируйте в глубине души тот факт, что надо было раньше махать руками, но не стремитесь себя спасать, поскольку трудно найти методы лечения, одновременно полезные и ребёнку, и маме;

— любое лечение беременной женщины должно проводиться только тогда, когда без этого однозначно нельзя обойтись (кровотечение, явная угроза срыва, нефропатия, выявленный сахарный диабет, ревматизм или другие страсти).

Вы живёте в стране, где количество проверяльщиков и тех, кто учит, как надо лечить, почти равно количеству тех, кто действительно лечит. Тот, кто лечит, прекрасно знает, что за назначение 10 лекарств при насморке никто его не будет ругать — ведь по поводу каждого из этих 10 лекарств защищена как минимум кандидатская диссертация. Беременность — это всегда риск. Очевидный риск для самой беременной и не менее очевидный риск для врача, который, учитывая оценку его труда обществом, рисковать не собирается. И надо иметь очень много мужества, чтобы не назначить, не послать на консультацию, не уложить в стационар, не начать стимулировать, не запретить. Надо оторваться от бумажек и найти время,

чтобы спокойно поговорить, объяснить и, в конце концов, сознательно разделить риск пополам. Но ведь проверяют врача не по отзывам пациентов, а по качеству исписанных им «документов»! А коль скоро какой-либо диагноз в карточке записан, то обязательно надо лечить: а вдруг какая неприятность, тут уж учителя и проверяльщики по всей строгости спросят: как это вы, батенька, не назначили? И ведь, действительно, иногда случаются неприятности — у одной из 100, но назначают всем — на всякий случай. Помогите врачу быть с вами честным и откровенным — не требуйте от него дефицитов и вашего немедленного спасения, не кричите: «Мы достанем», выясните всё-таки, а что будет, если не делать ничего, и что опаснее — лечить или не лечить. Я по вполне понятным причинам не называю конкретные болезни, не в этом суть. Просто беременная должна попытаться взглянуть на себя глазами врача, к которому она пришла. Она должна понять то, что понимает любой врач: беременность — это нормальный физиологический процесс, и чем меньше мы будем вмешиваться в нормальные физиологические процессы, тем лучше будет нам всем!

А если не совсем нормальный? Так подумать надо, настолько ли мы мудры, чтобы матушке-природе мешать, если она чуть-чуть споткнулась. А если совсем ненормальный — тогда лечиться, но помнить при этом замечательный афоризм, родившийся в среде практических врачей: «То, что бывает редко, бывает очень редко; то, что бывает очень редко, не бывает никогда».

www.komarovskiy.net



Страхи вокруг беременности

СТРАХИ ПЕРЕД БЕРЕМЕННОСТЬЮ

Врачи в женских консультациях часто оставляют женщину наедине с ее страхами, а иногда даже способствуют их усилению, говоря: «Вы не должны волноваться, так как Ваши волнения могут повредить развитию плода». В результате женщина не перестает испытывать страхи, а пытается их просто подавить, что, естественно, плохо получается. В итоге она испытывает чувство вины за свой страх, что не улучшает её состояние. И круг замыкается...

Страхи до беременности встречаются реже и могут возникать в случаях, когда беременность планируется. Но, несмотря на это, мы хотели бы рассмотреть и те, и другие страхи, поскольку ориентация на «планирование» семьи становится всё более распространённой. Наша задача дать будущей матери информацию и рекомендации, которые позволили бы ей самостоятельно разбираться в своем состоянии и находить из него положительный выход. Итак, чего же может бояться будущая мать ещё до того, как почувствует себя беременной?

Об этих страхах говорят редко, поскольку считается, что потребность иметь детей – естественное биологическое стремление женщины. Возможно, такие страхи не встречались бы вообще, если бы женщина была только частицей природы, только «организмом», «особью», но не личностью. Однако вся предыстория личностного развития будущей матери может привести к тому, что наступление беременности она будет рассматривать не как удовлетворение своих потребностей, но как жизненный кризис. А кризис, как из-

Почти каждая женщина, готовящаяся стать матерью, может испытывать многообразные, хотя в то же время и типичные, страхи. К наиболее распространённым относятся боязнь выкидыша, страх родить ребенка с физическими или психическими отклонениями, страх перед самими родами, страх перед движениями плода или же, наоборот, перед отсутствием таковых

вестно, связан с повышенной неуверенностью в себе при столкновении с этой неопределенностью, проявляется недоверием к своим силам и возможностям.

Но кризис, вместе с тем, это и возможность выработать новое, более зрелое отношение к жизни, основанное на доверии к себе и возросшем самоуважении, и, как ни странно, почувствовать себя даже лучше, чем до наступления кризисной ситуации, поскольку реальный положительный опыт преодоления трудностей дает новую внутреннюю опору. Но в любом случае, наступление кризиса говорит о жизнеспособности прежних, не всегда осознанных жизненных установок.

Эти установки, заставляющие женщину бояться беременности, имеют два основных источника: воспитание в родительской семье и, как ни парадоксально, послушное усвоение некоторых предрассудков, кочующих по психолого-педагогическим и популярным медицинским изданиям под видом «научных истин». Наверное, настал момент перечислить эти ограничивающие представления и рассказать будущей матери, почему они не верны и, несмотря на это, столь живучи.

Итак, сначала приведем типичные установки, которые будущая мать могла усвоить от своих родителей.

«Прежде, чем заводить детей, надо прочно стоять на ногах в материальном и профессиональном отношении»

Пропаганда такой установки позволяет родителям до бесконечности продлевать у дочери ощущение собственной незрелости и нереализованности. Ведь критерии зрелости, на которых основана подобная директива, достаточно расплывчаты, и родители получают возможность бесконечно поднимать планку от «поступления в институт» до «защиты диссертации» и далее. А критерий стабильного материального положения определить в наше время ещё труднее. Кроме того, в такой установке есть и скрытый смысл. Подразумевается, что после рождения ребёнка никакой профессиональный рост уже невозможен, а материальное положение необходимо в плане поддержания интересов к жизни за пределами семьи.

«Ты сама ещё ребёнок; как же ты можешь воспитывать детей?»

Первая часть этой фразы – безусловная истина для каждого из нас, поскольку мы храним в себе внутреннего ребёнка всю жизнь. А вот вторая часть фразы присоединена к первой исключительно в целях манипуляции и управления для демонстрации родительского превосходства. Было бы нелепо предполагать, что наилучшими матерями становятся те, кто утратил контакт со своим внутренним ребёнком, игнорирует его существование или жестко подавляет его. Именно контакт с нашей внутренней детской частью позволяет нам чув-

ствовать нужды реального ребенка, ставить себя на его место и развивать в себе то, что называется материнской интуицией. А признание права на некоторые «детские желания» у себя самой позволит избежать излишней критичности и бессмысленной требовательности к маленькому ребенку. Кроме того, именно в ходе воспитания своего ребенка мы получаем шанс пройти вместе с другим существом по всем стадиям развития, не только помогая ему взрослеть, но и одновременно осознавая при этом, как воспитывали нас самих. Это позволяет самим родителям освободиться от негативных установок, вынесенных из собственной родительской семьи, делая многое по-новому, не так, как их родители. Именно в реальном опыте взаимодействия со своим ребенком мать только и может стать зрелым человеком, ведь, помогая другому, мы помогаем и себе тоже.

Напомним, что нельзя выработать у себя нужных качеств «заранее», «впрок», не ставя себя в те ситуации, где они могут понадобиться.

«Ты – эгоистка, а мать должна уметь жертвовать всем ради детей»

Повторение таких фраз родителями приводят к тому, что женщина, обнаружив в себе любое, самое невинное желание будет рассматривать это как признак неспособности быть матерью. Ведь скрытый смысл этой фразы – «мать должна полностью забыть о своих желаниях и стать орудием исполнения желаний ребенка». Если довести эту мысль до логического конца, то самой лучшей матерью является самая несчастная, самая неудовлетворенная, самая «жертвенная». Но в этом случае ребенок научится

как раз двум вещам, вряд ли «запланированным» матерью при его воспитании: либо тому, как самому «стать несчастным», но уже без посторонней помощи, либо тому, как эксплуатировать «жертвенных», то есть тех, чей уровень самоуважения зависит исключительно от количества и масштаба принесенных жертв.

Кроме того, жертвенная мать формирует у ребенка чувство вины не всегда осознанное. Это может сделать его «козлом отпущения» в кругу сверстников. Приведем конкретный пример. На консультацию пришла мать с пятилетним сыном. Она жаловалась на то, что ребенка в детском саду «все бьют», «сваливают на него все проступки, а он не может постоять за себя или хотя бы сказать, что он не виноват».

Первое, что бросилось в глаза – это разительный контраст между внешним видом мальчика и матери. Мальчик был одет в очень дорогие, «фирменные» вещи и пугливо прятался за спину матери. Она же была одета подчеркнуто бедно и старомодно, на лице у нее застыла маска несчастья, но при этом говорила она с большим напором и в интонации речи чувствовались большие претензии к миру в целом. Она как бы говорила не только словами, но и всем

внешним видом: «Я всем пожертвовала ради него».

А как Вы думаете, уважаемый читатель, может ли ребенок пяти лет понять, почему окружающие люди, когда видят его вместе с матерью, смотрят на неё с состраданием? Единственная мысль, которая автоматически приходит в его голову: «Её все жалуют, потому что я плох, во мне что-то не так». Естественно, что постоянное «беспричинное» чувство вины приводит к готовности принять любое наказание. Ведь, как известно, наказание снижает чувство вины и приводит к некоторому облегчению.

Оборотной стороной медали здесь является бессознательный расчет такой матери:

Природа предусмотрела систему много- ступенчатой защиты беременной женщины и ребёнка от влияния внешних негативных факторов

«За то, что я тебе отдала всю свою жизнь, ты мне отдашь свою. Ты же видишь, насколько мир опасен для тебя, поэтому только со мной ты сможешь чувствовать себя в безопасности». Такому ребенку будет трудно в дальнейшем создать свою семью, поскольку он будет воспринимать это как измену матери.

Поэтому для любого ребенка, начиная с четырех-пяти лет, важно видеть, что

мать может получать удовольствие от удовлетворения своих желаний, не связанных с ним. Именно через пример матери он получает право тоже получать удовольствие от удовлетворения своих желаний, не связанных с ней, и не испытывать при этом чувства вины.

«Не торопись заводить детей. Поживи в свое удовольствие»

Скрытый смысл этой фразы – «когда появятся дети – удовольствия кончатся». Или: «Наличие детей только отнимет силы, но не прибавляет их». Особенностью матерей, сообщающих своим дочерям такую директиву, является то, что они часто рассказывают им, как они волновались и

беспокоились, сколько тревог и страха они вынесли, пока дети были маленькими. Как говорится, это правда, но не вся правда. Такие матери почему-то упорно «не помнят» о том, получали ли они что-то от существования ребенка, кроме тревог и беспокойства.

Когда их дочери становятся постарше, такие матери продолжают управлять ими через предъявление собственной тревожности и беспокойства и нередко вместо поддержки в важный момент жизни дочери лишь усиливают у неё чувство страха. Например, дочь готовится к экзамену, а мать пьет валерьянку, приговаривая: «Я так волнуюсь за тебя».

Если в предыдущем случае семейное воспитание осуществлялось в основном через чувство вины, то в этом всё многообразие эмоциональной жизни сводится к страхам и избавлению от них.

Дочь тоже обучается «тревожиться за мать» и за других

близких. Поскольку «количество» тревоги, которое может выносить отдельный человек, ограничено и всё оно уже аккумулировано вокруг матери, то единственным способом, защищающим от роста тревоги, является не иметь близких вообще. Поэтому появление ребёнка – это появление нового повода для страха, а если детей не будет, то и страха не будет.

Дочь уже убедилась, что у матери нет других радостей, кроме «спокойствия», когда на какое-то время для страха нет поводов. Тогда «пока нет ребенка, я ничем не беспокою свою мать». Может быть, это имела в виду мать, когда говорила: «Поживи в свое (и мое) удовольствие».

Разумеется, все описанные директивы даются родителями своим дочерям с благими намерениями, а не с целью нанести им вред. И мы совсем не стремимся дать будущим матерям повод для обвинения будущих бабушек и «разборок» с ними. В самом деле, какие бы директивы Вы ни получали в детстве, если Вы их осознали и нашли им альтернативу, вреда они Вам не принесут. Думать по-другому – значит признавать бесконечность власти родителей над нами. А это, в свою очередь, приводит к нереалистичной гиперответственности за свою жизнь и жизнь будущего ребенка. То есть: «Если все мои проблемы и трудности связаны с тем, как меня воспитывали, то и все проблемы моего ребёнка будут связаны с тем, как я его воспитаю». Или, что уж совсем нелепо: «Если все несчастья ребенка – по моей вине, то и всё счастье – благодаря мне». А это не просто чрезмерное самомнение, это отрицание за ребенком права на свободу саморазвития. Так же как Вы в состоянии переосмыслить свой детский опыт, так и он будет в состоянии переосмыслить Ваши ошибки.



Поэтому настоящая подготовка к материнству состоит не в том, чтобы послушно следовать зачастую нереалистичным требованиям родителей, врачей, педагогов и других «просветителей», а в том, чтобы заново переосмыслить свой собственный, пусть и небольшой, жизненный опыт. И вообще, работа ума – наилучшее средство против страхов.

СТРАХИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Итак, женщина почувствовала себя беременной и столкнулась с новым для себя комплексом переживаний. Эти переживания проистекают из двух источников. С одной стороны, развивающийся ребёнок уже с первых дней беременности оказывает влияние на эмоциональный мир матери. А с другой стороны мать часто оказывается во власти эмоций, обусловленных ее собственными представлениями о беременности и родах, а также влиянием на неё близких.

То, что эмоциональное состояние влияет как на процесс беременности, так и на роды, известно уже с давних пор. И дело не в том, чтобы повторять эту банальную истину ещё раз, а в том, чтобы дать будущей матери конкретные советы, как сохранить благоприятный душевный настрой на всех этапах беременности и максимально использовать уникальные возможности этой жизненной фазы не только ради обеспечения благоприятных условий для развития плода, но и для собственного личностного роста и развития супружеских отношений.

Надо сказать, что современной женщине труднее сохранить эмоциональный настрой в ходе беременности, чем женщине из архаического племени, слабо затронутого современной цивилизацией. И дело не в том, что у женщины, «близкой природе», беременность и роды протекают всегда

без осложнений. Если бы это было так, то в традиционной медицине всех народов не было бы разработано столько средств помощи беременной и рожаящей женщине. Дело в другом. Отсутствие медицинской технологии и инструментария побуждало людей больше доверять естественным силам природы, разрабатывая особую культуру психологической поддержки и самоподдержки беременной женщины. Можно сказать, что ставка на медицинские технологии ослабила способность женщины доверять своей интуиции и опираться на внутренние источники энергии. А это, в свою очередь, усилило чувства неуверенности, тревоги и беспомощности и связанной с ними вины. Ведь в наше время все знают об отрицательном влиянии негативных эмоций матери на развитие плода.

Добавьте сюда ещё усилия санпросвета, издающего для женских консультаций плакаты устрашающего содержания, и вы поймёте, что современной женщине сохранить душевное спокойствие во время беременности становится всё труднее. Но это ещё не всё.

На будущую мать обрушивается такой поток медицинской информации, содержащей в основном, ограничения, которые трудно выполнимы в реальности (особенно что касается питания, физических нагрузок и образа жизни), что, продолжая привычный способ существования, она неминуемо оказывается во власти чувства вины, не вполне осознавая, что выполнить все медицинские рекомендации не в состоянии ни одна женщина. Сразу напомним, что если вы в чём-то совершили ошибку или оказались во временной стрессовой ситуации, то важно быть убеждённым в том, что у внутриутробного ребёнка имеется достаточно защитных сил, чтобы нейтрализовать негативные

последствия. И ваша вера в это – лучшая поддержка для него.

Надо сказать, что природа предусмотрела систему многоступенчатой защиты беременной женщины и ребёнка от влияния внешних негативных факторов. Но вот об этом – то беременная женщина, как правило, не узнает.

Такую информацию не почерпнешь в женской консультации. Ее можно получить в группах подготовки к родам, клубах сознательного родительства, а также в недавно вышедших книгах. Например, таких, как: Дассано-Марконе М. «Девятимесячный сон: сны в период беременности», М., 1993; Бертин А. «Воспитание в утробе матери», М., 1992; Дик-Рид Г. «Роды без страха», Спб. 1996.

А теперь вернемся к страхам и другим отрицательным эмоциям, возникающим во время беременности. Все, наверное, слышали фразу, что мать и плод находятся в неразрывном единстве и всё, что испытывает мать, передается плоду. Отсюда часто делают вывод, что тревоги и страхи матери передаются плоду, который страдает от этого. К счастью для них обоих, это не всегда так. Это показали исследования последних лет, проведенные микропсихологами С. Киссинджером, С. Фанти и другими.

Дело в том, что представление о симбиотическом единстве матери и плода, как о беспрепятственном «рае» внутриутробного существования оказалось несоответствующим действительности. С первых часов своего существования эмбрион представляет собой самостоятельное существо, а не часть материнского организма. Он обладает особым составом белков и вызывает со стороны организма матери естественную реакцию отторжения, как и любое инородное тело.

Но у эмбриона достаточно защитных сил, чтобы противо-

стоять этому отторжению. Поэтому микропсихологи заменили понятие «внутриутробного симбиоза» на понятие «внутриутробной войны», в которой периоды перемирия, достижения временного равновесия постоянно нарушаются периодами дисбаланса в силу самого роста плода. В периоды нарушения равновесия, когда плод растет особенно интенсивно, проявляя свою активность и жизнеспособность, мать может испытывать приступы беспричинной тревожности, раздражительности, подавленности, агрессивности, что является отражением в её бессознательном иммунных и нейрохимических реакций, связанных с «победой» плода.

Иными словами, когда мать не может найти в реальной жизни причин для своего беспокойства, эта причина может быть обнаружена в весьма положительных для развития ребёнка факторах его роста.

Поскольку мать считает такие свои состояния «беспричинными», то она опасается делиться ими с близкими и врачами, боясь услышать: «Вам нельзя волноваться, так как этим вы вредите своему будущему ребёнку». В итоге она пытается подавить эти страхи, отчего они, конечно, не исчезают, а становятся более длительными, хроническими, создавая пониженный фон настроения, чувства вины и подавленности. Хотя минимума позитивной информации о причинах её беспокойства было бы достаточно, чтобы её успокоить.

Беременные женщины часто спрашивают: «Все говорят разное, а кому доверять, я не знаю». Здесь работает общее правило, относящееся не только к периоду беременности, но и ко всей последующей жизни. Доверять нужно тому, кто вселяет уверенность и готов помочь, а не тому, кто вселяет в других беспомощность и страх.

Это касается и повседневного общения беременной женщины. Ей желательно избегать людей и разговоров, вызывающих отрицательный настрой и тревожное фантазирование. Кстати, навык ставить фильтры для защиты себя от негативной информации и людей, желающих вызвать у вас отрицательные чувства и состояния, необходим не только для беременной, но и любому человеку. А развитие в себе способности к позитивному творческому преобразению, безусловно, окажут положительное влияние на развивающийся плод. Поэтому многие специалисты по пренатальной психологии и педагогике рекомендуют беременной каждый день хотя бы по несколько минут представлять себе позитивные моральные и психологические качества будущего ребенка и обсуждать их с мужем. При этом не рекомендуется представлять себе ребенка определенного пола или внешности, а думать о достоинствах, которые украсят любого человека, независимо от его пола, профессии и интересов.

Как показали последние исследования, тренировка позитивного воображения оказывает благотворное влияние не только на ход беременности, но и на процесс родов, здоровье матери и её отношения с ребенком в дальнейшем.

Но существуют стрессы, которые действительно могут негативно отразиться на развитии плода. Это относится, прежде всего, к хроническим конфликтным ситуациям в семье, причем именно к тем, где женщина чувствует себя жертвой, а не просто активно отстаивающей себя стороной. Если уж конфликта невозможно избежать, то желательно, чтобы женщина в них помнила о необходимости активной защиты себя и будущего ребёнка, а не занимала пассивно-страдающую позицию ради «мира любой

ценой». В таких случаях часто может быть полезна помощь психолога-консультанта или совместное с мужем посещение групп по подготовке к родам.

Важно, чтобы будущая мать отчетливо понимала, что её ответственность за развитие плода велика, но не абсолютна. Иллюзия полного контроля над развитием плода мало чем может помочь, но легко спровоцирует у матери чувство вины и сомнения в правильности своих действий. Известно, что человек может только предполагать, а вот кто располагает – это каждый решает для себя сам. Кто верит в медицину, а кто во что-то еще...

СТРАХИ ПЕРЕД РОДАМИ

Выше мы показали, что далеко не все страхи беременной женщины относятся непосредственно к ситуации родов. Некоторые из них связаны с опасениями своей несостоятельности в роли матери и обусловлены особенностями семейного воспитания, другие же относятся к самому периоду беременности и вынесены из научно-популярных книг, авторы которых соревнуются в запугивании будущей матери, пытаются создать у неё чувство, что она отвечает абсолютно за всё в развитии будущего ребенка. Удивительно, что авторы мало или ничего при этом не говорят о природных защитных механизмах как самой матери, так и ее будущего ребенка, позволяющим нейтрализовать негативные факторы внешней среды и внутреннего состояния. А ведь именно такая информация не только помогает снизить тревожность, но и развивает доверие к силам природы, освобождая тем самым от излишней, обессиливающей гиперответственности.

Существует психологический закон: взятие на себя излишней ответственности

за то, на что мы повлиять не можем, лишает даже имеющихся сил, а принятие адекватной ответственности за то, что находится в пределах нашего контроля, соединенное с умственными и активными действиями, умножает силы. И здесь нельзя не вспомнить основоположника философии и практики естественных родов английского акушера Грантли Дик-Рида, который писал: «Многие трактуют роды и материнство как чисто механическое материалистическое зрелище, без духовных ассоциаций... Мое учение абсолютно противоположно этому. Я верю в закон природы и силу Бога. Я не воспринимаю человека как всевластное существо, на самом деле я осознаю себя как малую частицу взаимосвязанного Целого. Для меня рождение нового человека – это событие, больше всего приближающее человека к духовному и метафизическому миру. Это момент, когда появляется новая жизнь, а с нею и новые возможности. Когда я вижу ребёнка, рожденного счастливой, здоровой матерью, то становлюсь свидетелем лучезарного сияния, которое уносит её в мир загадочный, только ей принадлежащий, я говорю себе: «Только безумец думает, что он может сделать что-либо без ведущей руки Господа».

В современном общественном сознании странным образом сосуществуют две противоположные точки зрения. Первая из них состоит в том, что роды – естественный процесс и что женщина самой природой создана для материнства. Другая же состоит в том, что для их нормального протекания требуются сложнейшие формы медицинского вмешательства. И при этом мало кто прямо формулирует вопрос – могла ли природа сделать так, чтобы для реализации её же законов требовались столь искусственные средства? Дело, конечно, не в

отсутствии внешней помощи рожаящей женщине, которая существует столько, сколько существует человечество, а в том, чтобы эта помощь была согласована с законами природы, а не «преодолевала» их за счет будущего здоровья матери и ребёнка.

Сам характер помощи, оказываемой при родах, отражает установки цивилизации относительно ценностей и смысла человеческой жизни. Если воспринимать роды как чисто физиологический процесс, то, естественно, в родильном учреждении будет создана обстановка максимально приспособленная для применения медицинских процедур и минимально – для проявления человеческого участия и поддержания эмоционального благополучия. Поэтому сама атмосфера медицинских учреждений, насыщенных медицинской аппаратурой и инструментами, о назначении которых женщина может только догадываться, провоцирует у неё чувство напряжения и страха. «Если все это тут находится, то оно, возможно, понадобится мне, значит, я нахожусь в предельно опасной ситуации». Только для незначительного количества женщин, свято верящих в чудеса современной медицинской технологии, созерцание подобной обстановки повышает чувство безопасности. Для большинства же более приемлемой оказывается обстановка, приближенная к домашней, которая создается во всех наиболее современных родильных центрах по всему миру.

В современном обществе женщина может выбирать условия, в которых она проживет столь значимый момент своей жизни. Монополия государства на доступ к человеческому телу, к счастью, закончилась. И здесь существуют различные возможности: роды в традиционных условиях родильной палаты, вызов врача на дом, роды

в присутствии мужа или других близких, готовых оказать эмоциональную поддержку, выбор форм и объема медицинского вмешательства, а также другие варианты, соответствующие национальным, религиозным или иным ценностям и традициям.

Поэтому, если страх перед родами связан с неприятием какой-то конкретной обстановки, то его вполне можно преодолеть за счёт поиска альтернативных вариантов для себя. Важно, чтобы будущая мать остановилась именно на наилучших для неё условиях.

Но в каких бы условиях ни протекали роды, этот процесс потребует от женщины большого напряжения, и поэтому ей стоит заранее эмоционально и интеллектуально подготовиться к деятельному участию в нем. Кстати, такая позиция противостоит самоощущению пассивной жертвы

и позволяет эффективно преодолеть напряжение и страх.

При этом страх перед болью является наиболее распространенным и типичным. Этот страх выступает в двух основных формах: как страх перед неизвестностью у впервые рожаящей женщины и как страх повторения ужасных переживаний при повторных родах, если первые происходили в недостаточно благоприятной обстановке.

И в том, и в другом случае способ противодействия будет одинаковым – начать надо с интеллектуальной подготовки и с самообразования. Желательно посещать курсы или прочесть книги, в которых процесс родов описывается как естественный и позитивный для женщины. Особенно рекомендуем книгу Г. Дик-Рида «Роды без страха» (СПб., 1996), которая разошлась миллионными тиражами по всему миру и помогла тыся-

чам женщин, в том числе и тем, кто уже имел негативный опыт первых родов. Важно освоить методы мышечного расслабления и правильного дыхания, которые пригодятся Вам в любом случае, в какой бы обстановке не начались роды, а знание того, что происходит на каждом этапе родов, позволяет правильно интерпретировать свои ощущения и избавит от чувства неопределенности.

Доказано, что эмоция страха приводит к мышечному напряжению, а мышечное напряжение усиливает боль и само по себе является её источником. Вот почему овладение навыками мышечного расслабления является столь важным – только тогда женщина сможет помочь сама себе, а это дает ей чувство уверенности и контроля над ситуацией.

Нам могут возразить, что даже в Библии есть слова, ука-

зывающие на неотвратимость боли и мук при родах. Ведь в Книге Бытия 3:16 Господь говорит Еве: «...умножу скорбь твою в беременности твоей, в муках будешь ты рожать детей». Современные библиографические исследования древнееврейских и греческих манускриптов показали, что слово, переведенное в данном случае как «мука», еще 16 раз используется в Библии в значении «труд, работа, усилие», а для обозначения «боль, мука» используются другие слова. В переводах, очевидно, сказалось собственное отношение переводчиков к родам, как к мучительному процессу.

Г. Дик-Рид доказал, что при правильном отношении к родам они могут превратиться для каждой женщины и её семьи в радостное и торжественное событие.

**Лосева В.К.,
Луньков А.И.**



ПАРЕНЬ ПРОТИВ

Здравствуйте! Встречаемся 8 лет, мне 26, парню 23. Вместе не жили, но секс был. Недавно был прерв. половой акт по его инициативе, итог беременность. Был в шоке, потом сказал, чтобы делала аборт. При этом говорит, что любит и всё будет и семья и дети, но потом. Сейчас ему рано, нет материальной базы и вообще не готов он. Расставаться не хочет. Вопрос: возможна ли любовь с его стороны? Может быть, просто испугался и передумает? Я сначала тоже в шоке была от такого поворота. Даже если бы сейчас замуж вышла, детей года через два бы только планировала. Но так вышло, и нужно нести ответственность за свои поступки. Я бы хотела оставить ребёнка. Во-первых, ребёнок от любимого человека, во-вторых, боюсь последвий аборта. Это моя первая беременность. Посоветуйте, как быть.

Здравствуйте. Не исключено, что на отношение Вашего молодого человека к известию о беременности оказали свое влияние общественные стереотипы, которые он воспринял как руководство к жизни. Например, такие: «Ребенок в 23 года (тут возможен любой возраст) – еще рано», «Вот поженимся, и тогда...», «Сначала денег нужно заработать, а потом уже и детей заводить», «Внутриутробный ребенок – это еще не настоящий ребенок» и прочие. Многие, особенно молодые, люди оказываются под их воздействием.

Вы пишете про ответственность, которую каждый человек несет, прежде всего, сам. Согласна с Вами, настоящая ответственность – это именно внутренняя ответственность человека перед своей жизнью, и, мне так показалось, что Вы как раз очень чутко уловили это в себе, приняв решение родить этого малыша, раз он уже существует. Ребенок есть. Он, как ему и положено в этом возрасте – растет и, по-своему, борется за свое существование. В 21 день от зачатия уже начало биться маленькое сердце Вашего малыша. А Ваш собственный организм – как организм любой мамы – старается помочь этой новой жизни и поддерживать её.

Замечу, практика показывает, что после аборта число

расставаний в парах увеличивается по сравнению с теми, кто решился даже в непростых условиях сохранить ребенка. Мужчины подсознательно начинают по-другому воспринимать женщину, не сумевшую отстоять своего ребенка, даже если они сами были против его появления на свет. И наоборот, женщина, которая рождает, несмотря на растерянность или даже протесты мужчины, имеет гораздо больше шансов на то, что мужчина одумается, если даже говорит, что решил уйти.

Еще очень важный момент. Аборт при первой беременности может нанести страшный и непоправимый вред Вашему здоровью. Организм «запоминает» то, каким

образом завершилась первая беременность, и нередко последующие беременности самопроизвольно заканчиваются выкидышами в том же сроке, когда была прервана первая. Еще более тяжелой может быть психологическая травма у женщины, отказавшей в жизни своему ребенку. Как бы она себя не обманывала, что другого выхода у нее не было, ничто не может стоять на другой чаше весов жизни человека – собственного ребенка. Зачастую женщина испытывает тяжелую депрессию, которая может затянуться на долгие годы. К тому же, после 25 лет детородная функция у женщины начинает снижаться. И чем дальше, тем более сложной может быть беременность. Вот почему женщина, рожаящая первый раз после 25 лет считается «старородящей» в акушерстве.

Если Вы хотите создать семью, то начинать ее с аборта было бы неправильным. Да, и любви в ваши взаимоотношения потеря общего ребенка точно не добавит. Пусть вы и не жили вместе, ваши отношения уже не только длительны, но и достаточно серьезные, и для того, чтобы назвать их семьей (если исходить из

классического определения семьи в социологии) не хватает только совместного ведения хозяйства.

Смотрите по обстоятельствам – обсуждать ли дальше сложившуюся ситуацию с Вашим партнером или нет, особенно если он в данный момент настроен негативно. Главное то, что Вы уже сама решили для себя, и теперь Ваша спокойная уверенность придаст Вашему мужчине сил и решимости действовать, чтобы, в том числе, устроить и эту самую «материальную базу», и всё остальное.

Семья – это когда оба супруга, если образно выразиться, «тянут одну упряжку», и совершенно нормально такая жизненная ситуация, что в тот момент, когда кто-то слабее, упряжку тянет один – тот, кто сильнее. В настоящий момент морально сильнее Вы. Но надо верить, что будет время, когда и он сможет поддерживать Вас.

Желаю Вам реализовать самое главное женское предназначение и принять этого ребёнка как подарок судьбы – с радостью.

Ольга БАЧИНИНА,
психолог



КАК МНЕ УБЕДИТЬ МАМУ...

Как мне убедить маму, что мы не поспешили со вторым малышом?

Здравствуйте! Ваш вопрос длинной всего в полстрочки и в нем мало информации о том, что же реально происходит между Вами и Вашей мамой. Как можно предположить – Вы беременны и ждете появления второго ребенка в семье. А Ваша мама не очень этим довольна, а возможно и совсем этому не рада. Возможно, что Вы не ощу-

чается объяснять, что появление ребенка, особенно если она уже беременна – это не эгоизм, а естественное развитие событий её собственной жизни. Как бы женщина не любила маму или бабушку и не старалась все силы отдать на заботу о ней, но ей надо и своей жизнью жить. И ребенок не в меньшей степени нуждается

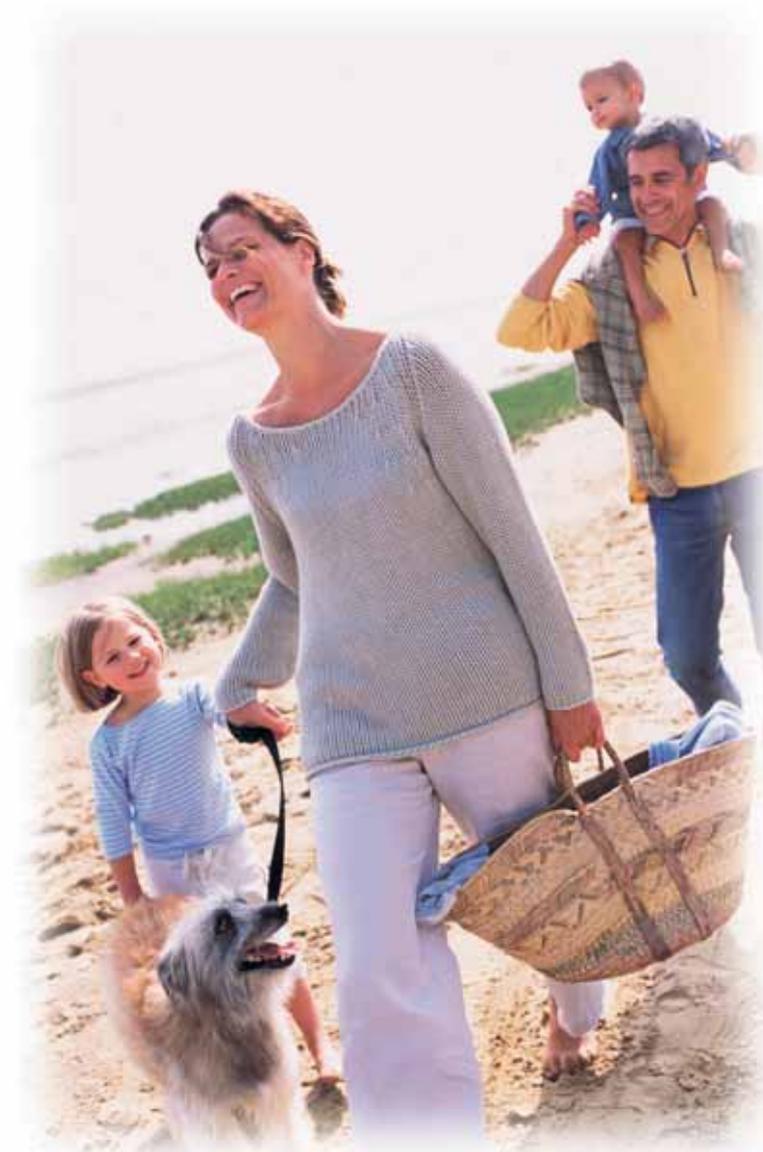
Как равная взрослая женщина постарайтесь найти для неё слова поддержки

щаете себя полноценным автором своей жизни, а может даже чувствуете некоторую зависимость от мнения своей мамы и вынуждены ее убеждать в том, что Вы сама можете принимать жизненно важные решения. Нередко существующая зависимость носит материальный или жилищный (проживание вместе с родителями) характер и т.д. В этих случаях мать женщины может сопротивляться происходящим изменениям в семье, особенно если на ней большая часть хозяйства или материальное обеспечение. В этом случае маме, например, может потребоваться большая бытовая помощь от Вас. Встречаются даже ситуации, что мама или бабушка одного из супругов не желают появления ребенка в семье молодых супругов и всячески дает об этом знать в связи с тем, что боится лишиться того комфорта и повышенного внимания к своей персоне, который существовал до этого. И тут уже в ход идут любые способы давления, психологического шантажа, принуждения к аборту и прочее. Возможны ситуации, когда мать или бабушка действительно серьезно больны и нуждаются в уходе. В этих случаях женщине при-

в ее защите, любви, просто в том, чтобы ему дали возможность появиться на свет. Да и зачастую после рождения новоиспеченная бабушка начинает любить ребенка чуть ли не больше всех в семье. Каждой женщине приходится строить отношения со своей матерью. И материнство женщины всегда поднимает нерешенные проблемы в отношениях этой пары «мать – взрослая дочь». Когда повзрослевшая дочь становится сама матерью, то, в какой-то степени она поднимается на ту же ступень, что и её собственная мама. Если этот период преодолен успешно, то взаимодействие матери и дочери строится на основании равноправия мнений, и дочь охотно обращается за советом к опытной и самой близкой женщине – своей маме. Разумеется, у каждой молодой мамы возникают вопросы и даже необходимость получить совет или помощь, но выбор жизненного направления делает она сама. Но не всегда этот переход происходит сам собой. Иногда это связано с обострением детско-родительских конфликтов между ними. Мать, которой по каким-то причинам трудно признать, что ее дочь выросла, может пытаться кон-

тролировать взрослую дочь, указывать ей, как строить отношения с мужем и детьми, сколько иметь детей в семье и прочее. Для обеих сторон – это нелегкая ситуация... Главное, что Вы должны понимать, что именно Вы и Ваш муж принимаете решение и строите свою семью. В случае с рождением ребенка, маме – просто сообщить об этом. Если она высказывает своё недовольство или опасения, что трудно будет справиться или ещё что-то похожее, то попытайтесь просто выслушать её, понять, с чем именно связаны её тревоги. Как равная взрослая женщина постарайтесь найти для

неё слова поддержки и заверьте, что Вы готовы на тот шаг, который предстоит. Тогда ей будет намного спокойнее принять изменения в семье. Если Ваша мама именно давит, пытается манипулировать, то тут может сработать приём «заезженной пластинки». На все такие мамины высказывания, жесткие или мягкие уговоры и прочее повторяйте одну короткую простую фразу, например: «Мы уже всё решили. У нас родится ребенок». И на всё, что бы Вы не услышали вслед за этим, повторяйте то же самое. Важно не вступать в пререкания, не объяснять, не уговаривать, не оправдываться.



Быть спокойной, как можно более доброжелательной и твердой. Тогда Ваша уверенность даст понять маме, что Вы действительно уверены в решении и готовы взять за него ответственность.

В заключение ещё скажу, что, как правило, появление ещё одного ребенка в семье дает новый толчок в развитии семьи и всех ее членов. Для первого ребенка, какова бы ни была разница в возрасте между первенцем и следующим, появление братишки

или сестренки с психологической точки зрения является благоприятным фактором.

Во-первых, в семейной иерархии появляется равный по статусу член семьи, с которым можно быть на равных и даже чуть более взрослым и умелым, доступен более близкий контакт и, что не маловажно, это общение не просто с друзьями, а именно с родным человеком. Во-вторых, появление ещё одного ребенка оказывает естественную профилактику эгоцентризму ре-

бенка: появился ещё кто-то, кому нужна забота, а следовательно, есть повод для развития терпения и взросления. В-третьих, известен факт, что если у человека не было опыта общения с младенцами, то ему сложнее выступать в роли родителя, он опасается своей некомпетентности в общении с малышом, тревожен, недостаточно уверен в себе. Поэтому для того, что бы ребенок, когда вырастет, смог нормально создать семью и родить уже своих детей, нуж-

но чтобы в его жизни был опыт близкого, а лучше родственного общения с младенцами и маленькими детьми. В таком случае для выросших мальчика или девочки ожидание появления младенца будет радостным, они не будут бояться брать его на руки, осуществлять уход, сумеют поиграть с малышом и правильно понять его.

Желаю Вам удачи в разговоре с мамой!

Ольга БАЧИНИНА,
психолог

Дети и ТВ: взаимоотношения сложнее, чем кажутся

Впоследствии, если малыш так и будет большую часть времени проводить, «смотря» вместе с мамой телевизор, может наступить снижение познавательной активности. В самом деле, зачем исследовать мир, тянуться ручками к предметам, пробовать их на вкус, когда на телеэкране постоянно меняются картинки – и можно видеть то, чего нет в окружающем малыша пространстве?

Когда ребёнок немного подрастёт, ему трудно будет найти себе самостоятельное занятие – ведь он уже привык к «фону», привык брать информацию об окружающем мире из любимых маминых сериа-

Когда мама, держа младенца на руках, кормит его, а в то же время одним глазом смотрит любимый сериал – последствия для психики маленького человечка могут быть разными: от простого привыкания к жужжащему фону до постоянного плача

лов и папиных теленовостей. И уж, конечно, он не захочет приобщаться к чтению.

Ученые из американских организаций Kaiser Family Foundation и Children's Digital Media Center выяснили, что в семьях, в которых принято с утра до вечера оставлять телевизор включенным, доля умеющих читать детей младше 6 лет составляет 34 %, в то время как в «нормальных» семьях этот показатель достигает 56 %. Со многими детьми,

которые с детства находились в помещениях, где ежедневно сутками работал телевизор, случались эпилептические припадки. Как считает наука, это следствие нарушения резонанса, возникающего от несовпадения частотного ритма развёртки изображения на телевизионном экране с частотной характеристикой биоэлектрических потенциалов мозга.

Большинство передач просто не рассчитаны на неустойчивую детскую психику. А многое из того, что показывают, детям нельзя смотреть категорически.

Ведь в созревающем мозгу, в отличие от зрелого, идут совсем иные процессы.

Взрослый оценивает, фильтрует, анализирует и перерабатывает информацию на основе подсознательной установочной «базы данных», приобретённой в детстве.

Формирование и закрепление важнейших установок

практически на всю жизнь происходит пропорционально росту и созреванию мозга. Ориентировочный график развития: 4 года – 80 %, 6 лет – 90 %, 10 лет – 97%, 18 лет – почти 100 %.

Несущийся из телевизора изобразительный и звуковой поток формирует у ребенка «базу данных», которая определяет всю его будущую жизнь. А это, прежде всего, установка на пассивное восприятие действительности – безразличие и безделие.

«Ящик» необратимо формирует личность с низкой трудовой активностью и творческим потенциалом. Его удел – имитировать труд или выполнять «из-под палки» примитивную работу. По оценке экспертов, 10 часов телевизионных сеансов в неделю снижают творческий потенциал на четверть. На 90 % можно лишиться социальной активности, если в дошкольном возрасте смотреть телевизор более трех часов в день.



Я УСТАЛА...

Когда я узнала, что беременна во второй раз, я очень обрадовалась, хотя первому ребёнку было ещё только 7 месяцев. Я росла одна в семье, и всегда хотела, чтобы у меня были брат или сестра. Муж тоже меня поддержал. Только мама говорила: «На тебе лица нет, куда тебе ещё второго сейчас». И действительно, я хронически не высыпаюсь – сплю 5-6 часов в день. Сначала я так была рада беременности, что подумала, какая ерунда, я всегда была бледная. Но сейчас уже пятый месяц, чувствую уже движения малыша, но это не приводит меня в такой восторг, как с первой дочкой, потому что я так устаю, что, кажется, не осталось уже сил ни на что. К концу дня бельё неглаженное, посуда невымытая, но мне уже все равно – я совсем без ног, только посадить ребёнка в манеж, лечь перед телевизором и сериал посмотреть. Раньше думала, как мы будем придумывать разные игры с детьми, когда они подрастут, как им будет весело, но сейчас уже ничего не хочется. Думаю уже, смогу ли я справиться с двумя маленькими детьми, не повредит ли моё самочувствие малышу? Елена

Здравствуй, Елена. В Вашей ситуации встает вопрос о том, каким образом научиться так планировать время, чтобы его хватало и на уход за младенцем, и на другие необходимые дела с учетом того, что сейчас Вы беременны вторым ребенком.

В Вашем вопросе слышится неуверенность в том, сможете ли Вы быть достаточно хорошей мамой двум малышам, не много ли Вы взяли на себя. Но, судя по всему, Ваша проблема не в том, что Вы недостаточно любите этого ребёнка, которого носите сейчас, и не в том, что Вы недостаточно заботитесь о своей семье и дочке, а в том, что Вы не находите для себя возможности полноценного отдыха.

Врачи рекомендуют беременной женщине спать не менее 8-9 часов в сутки. Но

как же это возможно успеть вместе со всеми повседневными делами, которые у Вас есть? Годовалый ребёнок спит намного больше восьми часов. Постарайтесь так спланировать свой день, чтобы Вы могли тоже поспать, когда спит Ваша дочка.

Не бросайтесь на кухню или к гладильной доске, когда ребёнок уснул днём – прилягте вместе с ней, и Вы восполните недостаток ночного сна. Вашим малышам нужна отдохнувшая, выспавшаяся мама. Это важнее, чем выглаженные ползунки – в этом уже нет необходимости даже из соображений гигиены. Конечно, хотелось бы порадовать мужа изысканным ужином и блеском на кухне, но этому будет своё время. Разрешайте себе, когда Вы устали, готовить что-нибудь попроще. Сей-

час отдавайте предпочтение самым простым диетическим блюдам. Мытье посуды – это такая домашняя обязанность, с которой смиряется большинство мужчин. Попросите и Вы мужа о помощи в этом.

Старайтесь также привлечь Ваших домашних к тому, чтобы кто-то вставал ночью к малышке, когда она просыпается, и давал Вам возможность хоть иногда проспать всю ночь без пробуждений. Постепенно отучайте её от ночных кормлений – в этом возрасте она может уже более 6 часов ночью проводить без еды, можно предлагать ей водичку (но не сок – он только возбуждает аппетит). Это ей самой будет только на пользу – организм ребёнка тоже должен ночью отдыхать.

Хорошо, что Вы пытаетесь найти время лично для себя, но, к сожалению, телевизор часто дает только иллюзию отдыха. Нервная система не отдыхает, а, наоборот, бывает перегружена. Многие замечают, что когда пытаются отдохнуть перед телевизором от своих проблем, оказываются «загружены» чужими – «телевизионными» проблемами. Попробуйте провести эксперимент, и прожить без телевизора хотя бы несколько дней. Скорее всего, появится свободное время, которое можно провести более полезно или приятно, да и, попросту, даже выспаться немного. Обычно сразу встает вопрос: как же без новостей? Но если Вы попытаетесь вспомнить события сериала или новости, которые Вы смотрели по телевизору 3 дня назад, скорее всего, Вы убедитесь, что время было затрачено напрасно.

В особенно тяжелые моменты, когда чувствуете, что совсем выдохлись и сдаетесь – вспоминайте, что все это Вы делаете для своей семьи: для мужа, для дочки. Второй ребенок поможет еще больше сплотить вас всех. А у дочки появится еще один родной

человек, который близок ей, всегда поймет ее – Вы и сама помните из своего детства, насколько хочется ребенку иметь братика или сестричку. Дети-погодки, и вообще, дети с небольшой разницей, оказываются очень близки и дружны. Они тянутся друг за другом, учатся друг у друга, дом всегда будет наполнен смехом и играми. Занимая друг друга, дети-погодки психологически разгружают маму, она, как ни странно, бывает более свободной, чем мама единственного ребенка, который целый день требует мамино внимание. Позже – они опора друг другу на всю жизнь. Что касается сложностей в первые годы – бывает, что в семье рождается двойня, а иногда даже и тройня – и люди справляются. А значит и Вы – тоже сможете справиться, да и период ухода за младенцем не длится вечно, тоже со временем заканчивается.

Не пренебрегайте рекомендациями врачей, если они советуют Вам принимать витамины, препараты йода и железа – причина усталости может быть чисто физиологической.

Уделите внимание тому, чтобы Ваш отдых был полноценным, и уже через неделю Вы почувствуете себя совсем по-другому. Надеюсь, что мои нехитрые рекомендации помогут Вам, наконец, найти способы отдохнуть, и уже через некоторое время, может, само собой появится желание поиграть лишний раз с дочкой, или посмотреть книжку про игры с малышами, чтобы еще больше разнообразить Ваше с нею общение.

Светлана РУДНЕВА,
психолог



Я ВСЕ ЖЕ НАДЕЮСЬ...

Здравствуйте! Моя беременность оказалась внезапной для меня. До этого 12 лет назад, ещё в браке, была проблема, и беременность сохранить не удалось. Потом как-то не случилось забеременеть. Может, из-за каких-то проблем со здоровьем (обращалась к врачам, но конкретного диагноза не установили), возможно, из-за партнера (с мужем больше беременности не было в течение 6 лет, и с другим партнером тоже). Сейчас я беременная, мне 33 года. Беременна от мужчины, который живет в другой стране. Несмотря на мои хождения по клиникам и, казалось бы, желание стать мамой, теперь я в растерянности. Отец ребенка не предлагал серьезных отношений, и когда узнал о том, что произошло, предложил, пока не поздно, сделать аборт. Но все же, несмотря на трудное финансовое положение (так как помощи ждать не приходится), решила оставить ребенка. Я понимаю, что не вправе требовать от него внимания и помощи. Ведь он честно и сразу мне сказал, что у него там есть отношения с девушкой, да и принять, что быть папой частично, он тоже не может (т.е. прилетать иногда и общаться). Как настроить себя? Ведь беременность, возможно, последняя и нужно радоваться этому. Но так хочется внимания и заботы. И разделить радость и тревогу, хочется именно с отцом ребенка! Сейчас у меня 14 недель. Иногда он звонит и пишет, но мы общаемся на отвлеченные темы. И я чувствую, что он не понимает и не прочувствовал ситуацию. Иногда я ощущаю раздражение против него. Но не отвергаю его общение, так как надеюсь всё же... Как себя вести с ним? Как защитить себя от одиночества и острой зависимости в таком прекрасном состоянии? С уважением, Юлия.

Здравствуйте, Юлия! В не очень простой ситуации Вы приняли правильное решение – родить ребенка и стать мамой. Вы пишете, что «разделить радость и тревогу хочется именно с отцом ребенка». Ваше желание мне очень понятно. Но он предупредил, что у него есть другие отношения, и что быть папой частично он тоже не может. Даже поначалу говорил об аборте.

Получилось так, что Вы хотели родить ребенка, хотели стать мамой, и ребенок пришел в Вашу жизнь, как Вы и мечтали. Раньше как-то не складывалось, а теперь вдруг получилось именно таким образом – через этого человека. Он сыграл очень важную роль в Вашей жизни – стал отцом Вашего ребенка.

Некоторые люди по тем или иным причинам имеют очень важное значение в нашей судьбе. Но бывает, что по тем или иным причинам они не хотят или не могут участвовать в нашей жизни так и в

такой степени, как это хочется нам. А нам бывает сложно принять те границы, какие эти люди ставят в отношениях с нами. Мы хотим от них чего-то, иногда, может быть, даже давим и требуем (я говорю в общем, не имею в виду конкретно Вашу ситуацию). И нам бывает очень сложно смириться с тем, что не получается так, как мы хотим и считаем нужным. Это может вызывать даже боль. Мы начинаем всё больше и больше эмоционально зависеть от тех, кто нам отказывает и приносит боль. Нас, как в воронку, затягивают желание всё-таки добиться чего-то от этих людей и боль, что всё получается не совсем так, как хочется. И становится сложно остановиться и переключиться на действительно важные вещи.

Мне кажется, в данной ситуации Вам нужно эмоционально переключиться с отца ребенка на самого ребенка. Ему это, правда, нужнее. Ре-

бенку в период внутриутробного развития очень нужно, даже жизненно важно эмоциональное внимание матери, настрой матери на него, на его гармоничное развитие и рост. Матери не стоит тратить свою такую драгоценную в период беременности энергию на что-то, отвлечённое от ребенка. Ведь сил в период беременности и так может быть меньше, чем обычно. Это Ваш ребенок, он нуждается именно в Вас. Никто больше не может дать ему того, что можете дать Вы.

Подумайте, а если бы этот человек не был бы отцом ребенка и Вы не были бы беременны, было бы его внимание так важно для Вас? Может быть, это гормоны беременности делают Ваше эмоциональное состояние именно таким – таким зависимым от любви, поддержки и заботы. Беременность как бы обнажает Вашу душу. Но это может быть и очень хорошо. Вы становитесь такой мягкой и чувствительной в период беременности именно для Вашего малыша – чтобы чувствовать его потребности, чтобы открыться для любви к нему.

И ребенок даст Вам ответную любовь! Он и есть удовлетворение Вашей потребности в любви, близости. Его ручки будут обнимать Вас, он будет говорить: «Мама!», радоваться Вашему присутствию, хотеть быть с Вами рядом. И Вы всегда будете для него самым важным человеком в жизни, он будет любить Вас просто за то, что Вы – его мама. Вы будете для него «самой-самой» – самой красивой, самой доброй, самой родной. Он наполнит Вашу жизнь, избавит от одиночества. Да, в общем-то, Вы ведь уже и сейчас – двое, вы уже – вместе. Обратите на него свое материнское внимание, и он ответит Вам взаимностью.

Что касается отца ребенка. Мне кажется, будет хорошо,

если Вы перестанете хотеть чего-то от него и тем самым дадите ему самому возможность дать что-то Вам и Вашему малышу. Когда человек чувствует, что от него что-то хотят, требуют, ему не хочется насильно что-то делать. Когда же он чувствует, что стал свободным, что от него больше ничего не хотят, он начинает ощущать себя «богатым» и видит, что конкретно он может дать другим. Пройдет время, ребенок еще немного подрастет, потом родится. Отец ребенка станет чуточку старше, и он будет знать, что у него есть ребенок. Возможно, он задумается, а что реально он может дать своему ребенку? И возможно, то, что даст в итоге даже больше, чем Вы от него хотите сейчас.

Отец ребенка продолжает переписываться с Вами, это значит, ему по каким-то причинам важно поддерживать с Вами контакт. Вот и поддерживайте контакт. Бывает, что люди общаются только на «отвлеченные темы», но при этом в момент общения они ощущают связь друг с другом. Может быть, отцу Вашего ребенка важна такая связь, хотя его пугает обсуждение конкретных, животрепещущих, болезненных тем.

Подумайте, есть ли кто-то среди Вашего окружения, кто может оказать Вам сейчас эмоциональную поддержку, когда она Вам необходима? Скорее всего, есть. Общайтесь с этими людьми. Раскрывайтесь друг для друга. В вашем новом эмоциональном состоянии Вы сможете выйти на новые уровни общения с близкими и друзьями.

Если Вам понадобится психологическая поддержка, Вы можете обратиться в нашу службу по вопросам незапланированной беременности: 8-800-100-44-55, ICQ: 422-387-618.

Наталья НАРЫШКИНА,
психолог

ЧТО МНЕ С ЭТИМ ДЕЛАТЬ ТЕПЕРЬ?

Здравствуйте! Полгода назад я сделала аборт, и месяц назад – сделала еще раз! Очень обидно, я расстроена, вроде и детей хочу, но и страшно, и мама не поймет. Мне 21 год, не замужем. А сейчас вообще стала агрессивно относиться к детям, да и к самой себе. Ну вот и все вроде. Я списываю это на депрессию. Но мне кажется, что у молодой девушки должны быть немного другие проблемы, а не разбор своих каких-то ошибок, и в себе копать не очень приятно. Постоянно разочаровываюсь в себе. Марина.

Здравствуйте, Марина! Хорошо, что Вы решили написать и спросить. То, что Вы пытаетесь сделать – это не «копание», это попытка восстановить то, что было утрачено, поругано в Вас самой. Прежде чем дать Вам какой-то совет, давайте попытаемся разобраться в ситуации. Вы пишете о своих чувствах и связываете это с абортом. Вы правы, Ваше состояние – это, действительно, последствие абортов, так называемый постабортный синдром или кратко – ПАС. Около 80% женщин страдают от последствий аборта в той или иной форме. Хотя многие женщины не признают аборт как причину своего мучительного состояния или даже не подозревают об этом.

Аборт – это насильственное вмешательство в природные процессы женского организма, стресс психологический, гормональный, физический, а последствия – расстройства психического состояния и физические недуги. Ваша депрессия может быть проявлением гормонального сбоя в организме после аборта, но главное – это результат Ваших внутренних неосознанных переживаний.

Обида на себя и окружающих, печаль, депрессия, замеченная Вами агрессия к детям и себе – это частые формы проявления постабортного синдрома. Под ними Ваша боль потери детей, и эта внутренняя боль выливается в такой форме. Когда женщина беременна, у нее возникает связь со своим ребенком.

Эта глубинная, часто неосознаваемая еще связь появляется уже на самых ранних сроках беременности, а после аборта ее можно заметить по ощущению пустоты и потери, возникающей у женщины.

Внутренняя боль от потери и первого, и второго ребенка не была осознана и пережита Вами, и в результате сейчас она выливается в агрессию к детям. Вы пишете, что вроде и хотите детей, но детей не получилось, и вот Вы злитесь на тех детей, которые у кого-то получились. Или хотели бы забыть о своих неудавшихся детях и о своих планах насчет детей, а другие, чужие дети об этом напоминают и, возвращая боль, заставляют Вас вспоминать о произошедшем.

После аборта часто затруднен и контакт с другими людьми, особенно с теми, кто принимал участие в ситуации аборта. А сама женщина может ощущать себя безэмоциональным роботом или чувствовать себя поверженной. Многие женщины часто лишь демонстрируют покой, отсутствие проблем и лишь спустя некоторое время могут признаться: «От аборта я внутренне погибла!». Бывает, что женщина много лет жалеет о сделанном аборте, считает, сколько лет могло бы быть ее ребенку, видит о нем сны, хотя, может быть, говорит об этом достаточно редко, если и говорит, то очень близким подругам или психологу.

Человек сложно устроен: нельзя, не обманывая себя, заставить не чувствовать боль и тяжесть утраты, если было

сделано что-то непоправимое. Что же делать? Надо признать то, о чем и так Вам не дает забыть Ваша душа – у Вас были дети и теперь их нет. Надо принять ту боль, которая накопилась внутри, дать ей выход, для начала выплакаться. Надо признать материнские чувства, которые, возможно, хоть и ненадолго, но появились тогда, а может и сейчас есть у Вас к этим детям. Надо дать себе возможность пережить горе утраты Ваших детей.

Вы пишете, что испытываете агрессию и к самой себе. Нередко женщина злится на себя, после случившегося, пытается себя наказать, сделать больно, идет по пути саморазрушения, заглушая в себе боль. Вы написали, что не смогли решиться родить потому, что Вы испугались, было страшно, что Вы не справитесь, побоялись осуждения своей мамы. Но и после абортов Вы не стали чувствовать себя увереннее, а даже наоборот. Думаю, все же Вам нужно учиться прислушиваться к своим истинным желаниям души, в том числе, к голосу материнского чувства, не поддаваясь своим страхам, верить в то, что Вы, как и многие другие, вполне можете справиться с жизненными трудностями. Научиться прислушиваться к себе просто необходимо, иначе все настоящие Ваши мечты окажутся нереализованными, и вся жизнь пойдет совсем не туда, куда хотелось бы. Иногда кажется, что аборт может помочь исправить какую-то ошибку (например, появившегося не вовремя ребенка), но многие женщины уже потом сталкиваются с тем, что это не так – ребенка нет, а вот остальное уже не осталось прежним.

Это касается и отношений с мамой. Конечно, любая мама хочет, чтобы ее дочь вышла замуж, и все шло своим чередом. С другой стороны,

ведь, женщина может выйти замуж и беременная, и с ребенком (и это не так редко бывает), а может не выйти замуж, вопреки тому же общественному мнению, и будучи без детей. Бывает, что девушка выходит замуж, рождает ребенка или нескольких детей в браке, после чего семья распадается, и в результате она воспитывает ребенка (детей) одна. Кроме того, запросто может оказаться, что мама «не поймет» Ваш выбор будущего мужа, так что же в этом случае, и замуж не выходить?

Вы побоялись рассказать о своих беременностях, опасаясь, что мама не поймет, осудит, отвергнет Вас. Возможно, между вами недостаточно доверительные отношения, чтобы поделиться возникшей трудной ситуацией. Иногда дочери стесняются раскрывать то, что у них есть сексуальная жизнь до брака. Бывает, что дочь боится расстроить маму и, ограждая ее от переживания, сама пытается «разрешить» ситуацию с беременностью. Так или иначе, это означает, что что-то в отношениях с мамой не совсем так, как надо, и это не дает Вам стать до конца независимой в принятии важных для Вашей жизни решений. Это отдельная тема, но возможно, она тоже требует внимания в Вашей жизни. Каждой женщине, какие бы ни были сложные или замечательные отношения с ее мамой, нужно сделать шаг к обретению своей самостоятельности.

Итак, что можно сделать теперь? Вначале понять свое состояние, а затем начать строить жизнь иначе. Поэтому разбор своих ошибок должен быть. Нужно признать вину, а не загонять ее вглубь. Это хорошо, что Вы, судя по Вашему письму, осознаете свою ошибку, сомневаетесь, что поступили правильно. Это уже первый шаг на правильном пути.

Часто, если женщина начинает подавлять боль, то ее состояние еще более ухудшается, давая о себе знать через различные симптомы: через кошмарные сновидения, через неудержимые слезы, через непонятную внезапную агрессию. Хочется плакать – поплачьте, найдите того, с кем можно поговорить о своем состоянии, не стесняясь. Заглушая же боль, Вы параллельно, сами того не ведая, заглушаете все другие чувства, лишая себя полноценной жизни, воспринимая все в черном цвете. Вы постоянно испытываете внутреннее напряжение, чувства бурлят где-то внутри и проявляются в разной форме, в том числе в виде агрессии. Понимая это, Вы впадаете в отчаяние и депрессию. Если женщина не оплакала своих абортированных младенцев, она не будет готова должным образом принять и любить и следующих детей.

Марина, если Вы захотите, то можно написать письма своим нерожденным детям, рассказать в них о своих переживаниях, о Вашей боли, сожалении, одиночестве. Таким образом, скрытое горе сможет найти выход, а душа сможет начать делать свою работу. Невозможно освободиться от

депрессии, не придав жизни новое направление. Пережив эту скорбь утраты, постарайтесь простить себя. А еще важно решить для себя не повторять в дальнейшем того, что произошло, иначе гибель двух Ваших детей окажется совершенно бессмысленной. Нужно научиться вести себя по-новому, избегая ситуаций, приведших Вас к аборту.

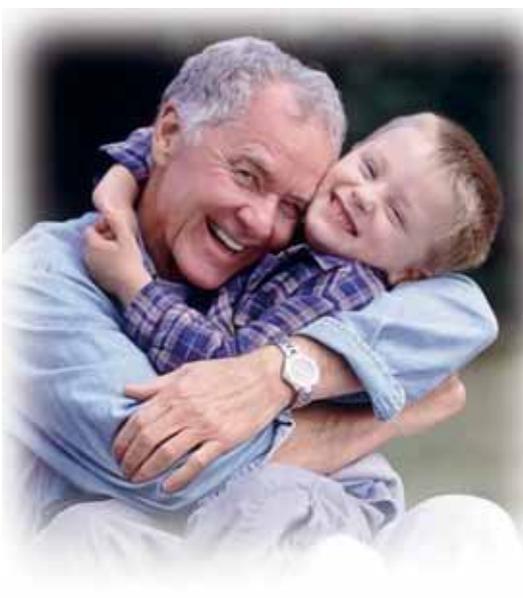
Может быть, стоит пересмотреть свои взгляды и на построение отношений с мужчинами. Ваши переживания после аборт – это как раз возможность по-новому посмотреть на молодых людей, которые Вас окружают: а у кого из них Вы сможете получить поддержку, если забеременеете снова? Кто из них будет мужем, отцом и защитником? Кто сможет Вас поддержать, если не поддержит мама? Если Вы стремитесь в будущем к крепкому браку, надо посмотреть на окружающих Вас мужчин и с такой точки зрения. И планировать свои половые отношения с мужчинами исходя из зрелых размышлений. Если никто из них и поддержать в случае чего не может, тогда зачем нужны именно эти мужчины? Бывают и другие, ответственные, добрые – за такого можно и замуж выйти.

И еще, Марина, одной почти невозможно справиться с трудностями после аборта. Нужна помощь. Хорошо бы поговорить об этом с близким понимающим человеком или с хорошим психотерапевтом, который поможет свершиться Вашему исцелению от ПАС, а не просто подавить Ваши переживания. Единственный правильный и исцеляющий выход – покаяние. После этого становится значительно легче. Многие женщины как раз после аборта первый раз приходят в Церковь, так как, ощущая свою вину, нуждаются в поддержке и прощении, которое никак не могут для себя найти.

Выздоровление возможно, но когда оно произойдет – это всегда тайна. Во всяком случае, мгновенно и без усилий это вряд ли произойдет. Это процесс не одного дня и не одной недели. Главное, не опускать руки. Надеюсь, у Вас это получится, так как первый шаг, и не самый простой, к этому Вы уже сделали!

Марина, рекомендую Вам дополнительно посмотреть книгу «Мариам, почему ты плачешь?» <http://www.orthomed.ru/pms.php?id=library.abortion.00076>

Ольга БАЧНИНА,
психолог



МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

Чем старше отец, тем здоровее ребенок

Ученые из Исследовательского института г. Оттава (Канада) провели широкомасштабное исследование, которое показало, что у немолодых отцов больше шансов произвести на свет здоровое потомство, чем у юношей.

Возраст всех матерей, принявших участие в исследовании, составил 20–29 лет, поэтому о влиянии возраста матери на здоровье будущего потомства речь не велась, сообщает The Independent.

Следует заметить, что у потомства мужчин, чей возраст более сорока, риск врожденных заболеваний не превышает норму. Профессор Ши Ву Вэнь, который возглавлял группу исследователей, заявил, что полученные выводы имеют огромную ценность. Результаты этой работы опровергают исследования, проводившиеся ранее и показывающие, что в ДНК сперматозоидов мужчин с возрастом увеличивается число дефектов.

Многие считают, что данное исследование всего лишь подтверждает то, что мужчина в возрасте может обеспечить своей жене и ребенку более выгодные условия, чем юноша. И результаты его, по большому счету, обусловлены тем, что дети, имеющие отцов, которым за сорок, находятся в более выгодных стартовых условиях.

Когда рождается третий ребёнок

Советы семейного психолога и многодетной мамы

Когда рождается третий ребёнок, перестают работать привычные способы управления.

Если раньше, пока детей было двое, ситуацию можно было так или иначе контролировать – в одну руку одного, в другую – другого, то теперь, образно говоря, рук не хватает.

И до тех пор, пока возникнут новые способы управления и будут найдены работающие воспитательные приёмы, родителям может быть весьма непросто.

Какие проблемы могут возникнуть в тот период, когда семья только становится многодетной, и какие рекомендации по их разрешению можно дать?

НЕПРИНЯТИЕ СТАРШИМИ РОДСТВЕННИКАМИ КОЛИЧЕСТВА ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ

Есть такой закон в семейной психологии: бабушкам и дедушкам легко принять количество детей в молодых семьях, не превосходящее число детей, которых родили они сами. Исключения, конечно, бывают, но они лишь подтверждают правило.

Поэтому не удивляйтесь и старайтесь не слишком расстраиваться, если на известие о рождении третьего внука кто-то из ваших родственников не выразил радости. Можно услышать в такой ситуации даже резкие слова осуждения. И родителям, может быть, совсем непросто бороться с обидой.

Было двое, стало трое – какая, казалось бы, разница? Разница, особенно на первых порах, капитальная

Но, как показывает опыт, когда проходит время и этот третий малыш подрастает, бабушки и дедушки, которым трудно было принять известие о его рождении, начинают его любить и участвовать в его воспитании не меньше, чем это было со старшими детьми.

ТРАДИЦИОННАЯ ИЕРАРХИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬИ

Многим современным семьям присущ детоцентризм, то есть ориентированность на ребенка – «царя природы» и его нужды. Потребности драгоценных чад при такой структуре семьи удовлетворяются по высшему разряду, но взрослые могут восприниматься как обслуживающий персонал, а у детей есть высокие шансы вырасти эгоистами.

Но как раз с того времени, когда детей становится трое, такое устройство семьи перестаёт быть жизнеспособным.

Становится понятно, что родители – главные люди, они главнее детей в семье.

Папа и мама становятся «правлящей верхушкой», более или менее демократичной, а дети образуют «народ». И им это совсем не вредно. Они занимают нормальное детское подчинённое положение. Ведь родительская власть не деспотична, она основывается на любви. И детям гораздо спокойнее расти, когда они

твёрдо уверены, что взрослые знают, как, что и когда надо делать. Дети гораздо лучше развиваются, если они не перегружены возможностями выбора и избытком внимания родителей, а также амбициями и упованиями семьи. Неврозы – нередкий исход для единственного ребёнка, чья мама мечтала стать балериной, папа – знаменитым футболистом, дедушка хотел бы вырастить из долгожданного внука настоящего мужчину (ведь у него самого была единственная дочка). И вот все эти упования и нереализованные надежды предостоят претворить в жизнь единственному потомку.

ДЕТСКАЯ И РОДИТЕЛЬСКАЯ ЗОНЫ

Главенствующее положение родителей должно подтверждаться наличием у них какой-то пусть совсем небольшой личной зоны. И дело тут не только в общем количестве квадратных метров на человека в семье, хотя, естественно, теснота может обострять проблемы в отношениях. Речь идет о том, чтобы не вся квартира или дом превратилась в детскую, по колено заваленную игрушками и деталями от конструкторов. А если не выделить чётко детскую и взрослую зоны, это обязательно произойдет, потому что игрушкам свойственно расползаться по

квартире, а убирать их почти никто не любит.

Родителям лучше чётко договориться с детьми о том, где «живут» игрушки, а где они не живут.

Кроме того, на мой взгляд, должна быть даже при минимальном количестве места в квартире выделена неприкосновенная зона для папы – хотя бы в размере кресла.

Хорошо также, если маминной зоной является не только кухня, а у неё есть свой спокойный и уютный уголок.

В семье может существовать такой закон: если человек находится в личной зоне, никто его не должен трогать.

То, что родители тоже люди, они нуждаются в отдыхе и у них есть свои желания и потребности, дети должны чётко понимать.

ЗАКОНЫ СЕМЬИ И ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЙ ДОГОВОР

Первый и самый главный закон – в семье родители главнее, чем дети.

Второй – родители тоже люди, а не обслуживающий персонал.

Третий – есть время и ситуации, когда взрослые хотят быть без детей.

И всякие «маленькие законы»:

потребности папы удовлетворяются в первую очередь; сначала младенец, потом старшие дети;

самый старший имеет больше обязанностей, но и больше привилегий;

у каждого в семье есть право на одиночество. Никто

не должен против своего желания играть с другими.

В вашей семье могут быть свои законы, отличающиеся от тех, которые назвала я, но важно, чтобы они были чётко сформулированы (а в тех семьях, где есть читающие дети, даже и записаны) и чтобы каждый из детей, начиная с 3-летнего возраста, их знал и старался соблюдать.

А главное, чтобы у взрослых не было разногласий по поводу того, что в семье можно, а чего нельзя. Иначе детям будет очень сложно эти законы соблюдать. Противоречивость требований родителей нередко порождает плохое поведение детей.

РОДИТЕЛИ — ГЛАВНЫЕ

Очень часто с рождением третьего ребёнка кончается время либерально-демократического, а то и попустительского стиля воспитания в семье. Если родители этой «могучей кучки» не возьмут власть в свои руки, жизнь семьи рискует превратиться в хаос.

Не зря же у многих примитивных народов счёт вёлся так: один – два – много.

Когда детей становится много, в ход идут несколько иные способы воспитания и

В вашей семье могут быть свои законы, отличающиеся от тех, которые назвала я, но важно, чтобы они были чётко сформулированы

формы правления. И родители сначала интуитивно начинают использовать новые воспитательные приёмы, только потом это замечают и начинают по данному поводу рефлексировать.

Родители должны всячески показывать детям, что они в состоянии справиться с ситуацией любой степени сложности без внутренней истерики и крика.

ОПРАВДАНЫЙ АВТОРИТАРИЗМ И АВТОРИТЕТНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Если вы катите коляску и к ней с обеих сторон прицеплены два вагончика, у вас будет меньше возможностей поинтересоваться желаниями каждого из детей. Вы, скорее, просто скажете им, куда именно вы сегодня отправитесь гулять. Пострадают ли от этого дети? Скорее, нет – всё зависит от формы подачи и от настроения мамы. В большинстве случаев дети легко принимают определённость со стороны родителей, если в этой определённости нет агрессии и недоброжелательности. Детям уютно, когда рядом с ними кто-то спокойный, большой и главный.

НОРМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО РОДИТЕЛЬСКОГО ВНИМАНИЯ

С тех пор как детей становится трое, каждому из них достаётся нормальное, а не чрезмерное количество внимания родителей. Дело в том, что нормальные папа и мама «запрограммированы» вовсе не на одного ребёнка, а минимум на 2–3.

Чем больше детей в се-

мье, тем лучше они друг с другом играют, потому что у них появляется возможность выбора игровых партнёров, а психологическое пространство делается шире. Разумеется, эти слова относятся к тому времени, когда третий ребёнок подрастёт и станет полноправным участником игр и шалостей.

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ КАЖДОГО

Дети в больших семьях очень ценят индивидуальное родительское внимание.

То небольшое время, когда папу или маму не надо ни с кем делить, могут стать для детей серьёзным поощрением, гораздо лучшим, чем конфета.

ОСОБОЕ ПОЛОЖЕНИЕ САМОГО СТАРШЕГО ИЗ ДЕТЕЙ

Старший ребенок – единственный из всех, кто помнит свое «царское» положение, когда он был единственным и ему не надо было ни с кем делить родительское внимание.

Старший ребёнок, как правило, достаточно рано должен стать взрослым. Родившиеся после него братья и сёстры ни на минуту не пускают его обратно в психологическую нишу младенца. А ему иногда так хочется побыть маленьким! Это нормальное желание старшего иногда побить малышом нужно понимать родителям и не осуждать слишком строго.

ОПАСНОСТИ ПОЛОЖЕНИЯ «ПАРЕНТИФИЦИРОВАННОГО РЕБЁНКА»

Если старший ребёнок перегружен обязанностями, связанными с заботой о младших, он может начать тяготиться тем, что у него есть братья и сёстры. Поэтому его помощь вам, родителям, должна быть дозирована и соответствовать его возрастным возможностям. Дошкольник не может слишком долго качать коляску с младенцем. Школьник не более получаса может весело играть с малышом. У старшего ребенка должно быть право на свою жизнь, своё время и увлечения. Тогда он добровольно и свободно станет заниматься с малышами. И вы не привьёте ему с детства от-

вращения к домашней работе и сидению с детьми.

ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ – ОДНА КОМАНДА

Незадолго, за 2–3 месяца до рождения третьего ребёнка, стоит объединить старшего и младшего ребёнка в одной комнате и постараться сделать режимы их сна и бодрствования синхронными. Второму ребёнку, который перестал теперь быть младшим, будет психологически проще принять третьего ребёнка, если самый старший возьмёт его к себе в компанию. Как это реализовать технически, зависит от возраста детей и разницы в возрасте между ними.

Старайтесь придумывать разные занятия для двоих старших детей. Когда рождается третий малыш, двое старших образуют команду, и дистанция, отделяющая эту команду от родителей, увеличивается. Если двум старшим хорошо и интересно вместе, они станут меньше беспокоить родителей и требовать внимания к себе.

Маме нескольких детей надо быть чем-то вроде массовика-затейника, у которого всегда наготове есть несколько вариантов занятий или идей для игр, способных увлечь старших детей.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ СТАРШИХ ДЕТЕЙ

Важно постараться сделать эту «парочку старших» настолько автономными, насколько это возможно в их возрасте. Если дети могут сами убраться в детской – замечательно. Если их можно вместе купать и даже ненадолго оставить в ванной – великолепно. Если ваши дети в состоянии сами лечь спать, у вас будет возможность хотя бы немного пообщаться с мужем.

Чем больше дел ваши двое старшеньких способны делать самостоятельно и мир-

но, тем лучше вы справляетесь со своими родительскими обязанностями.

УМЕНИЕ ДЕЛЕГИРОВАТЬ ФУНКЦИИ И ПОЛНОМОЧИЯ

Может быть, это звучит слишком сложно и научно, но на самом деле речь идёт о вещи достаточно простой – мама и папа троих и более детей вовсе не должны всё за всех делать сами и всё успевать. Напротив, родительская эффективность в большой семье во многом зависит от умения перераспределять обязанности и делиться делами. Даже дети-дошкольники вполне могут

другими, и существенным образом изменилось поведение старших детей – они стали более организованными, самостоятельными и вменяемыми.

А вот если прошло уже полгода со времени рождения третьего, а мама по-прежнему пребывает в состоянии коллапса или протрации, а дети стали более плаксивыми, агрессивными или невротичными, то это повод обратиться к специалисту.

НЕ ПОДНИМАЙТЕ ПЛАНКУ СЛИШКОМ ВЫСОКО

Нередко в тот период, когда рождается третий ребёнок, старший или старшие

И ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Постарайтесь сделать так, чтобы жизнь старших детей была насыщена и выстроена.

Постарайтесь перевести второго, то есть бывшего младшего, под опеку старшего.

Всячески подчёркивайте, что они не соперники, а команда.

Не делайте из старшего старичка и своего главного, перегруженного ответственностью помощника.

Маме важно какое-то время быть наедине с младенцем.

Перфекционизму и стремлению к совершенству – нет!

Смиритесь с тем, что вы не можете успеть всё, а дела в доме не кончатся никогда.

Если детей несколько, важно грамотно расставлять акценты и выбирать приоритеты, отделяя важное от неважного.

Не пытайтесь всем руководить и во всём участвовать, лучше вовремя подкидывайте детям игровые идеи и работу по дому.

Находите возможность хотя бы иногда выбирать куда-то без малыша со старшенькими. Они очень ценят подобные вылазки.

Оставляйте силы на себя и мужа. Помните, что родители первичны, а дети вторичны. Не будьте слишком жертвенными родителями.

Екатерина БУРМИСТРОВА

Важно постараться сделать эту «парочку старших» настолько автономными, насколько это возможно в их возрасте

существенно помочь маме и по хозяйству, и с малышом. Важно только, чтобы эта помощь была посильна и не выглядела рутинной.

НАУЧИТЬСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ, КОГДА РУК НЕ ХВАТАЕТ

Основное, чему придёт научиться родителям троих детей, – это без паники принимать ситуацию, когда рук не хватает. На некоторые вещи можно научиться смотреть проще.

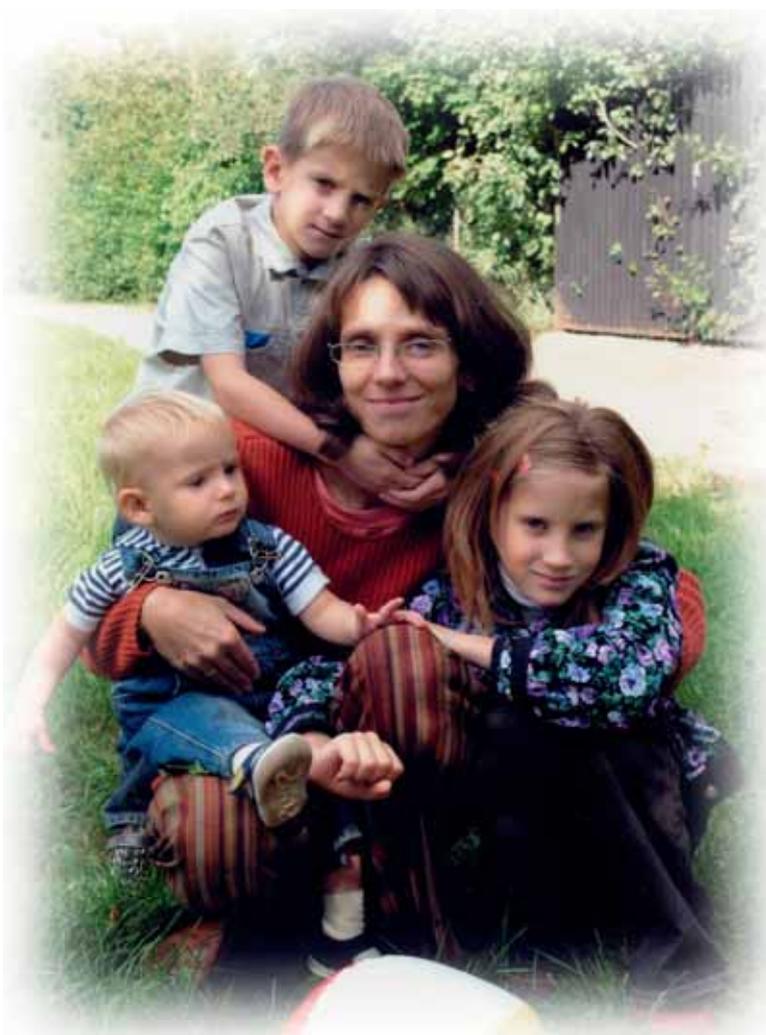
Можно пересмотреть систему приоритетов и решить, что вы делаете в начале, а что и вовсе можете не успеть сделать. В каких-то ситуациях легко можно обратиться за помощью к родственникам или мужу. С чем-то отлично могут справиться старшие дети. И так далее.

Мама и папа троих детей примерно через полгода с удивлением могут обнаружить, что их жизненные позиции по многим пунктам изменились. Они сами стали

как раз начинают ходить в школу или посещать различные занятия. А в большом городе, как мы знаем, развоз детей по школам, студиям и кружкам требует подчас просто полной ставки водителя.

Если вы станете надрываться, составляя плотный график перемещений от одного детского центра к другому с младенцем в автокресле, сил на общение с детьми у вас останется немного, а у самого маленького могут быть нарушены ритмы сна и истощена нервная система.

Скажите себе честно, что вы не в состоянии всё успеть, ориентируясь на мерки семьи с одним ребёнком. Есть народная пословица «Выше головы не прыгнешь». Однако родители троих и более детей часто стараются доказать себе, своим родителям и всем окружающим, что они могут всё по высшему разряду и сами. Очень важно не надорваться, потому что быть родителями – это надолго.



Я ещё не родился, но уже многое знаю!

ЭМОЦИИ И ГОРМОНЫ: ДРУЖНАЯ ПАРОЧКА

Многие женщины относят-ся к своему будущему ребёнку, как к такому милому, но требовательному иждивенцу, на которого организм должен работать, работать и работать все долгие 40 недель. Но это не совсем верно, потому что буквально с первых дней, едва зародившись, крохотное живое существо начинает активно помогать маме. В первые десять недель беременности налаживается активный биологический обмен, мать становится поставщиком гормонов для развития эмбриона, а от него получает особый гормон, который стимулирует перестройку её организма, способствует сохранению и нормальному развитию беременности.

После 10-й недели начинает работать плацента — орган эндокринной системы. Теперь с каждым месяцем обмен гормонами будет активизироваться, расти. Потом в работу включатся органы внутренней секреции будущего малыша, и единая гормональная система «мать-ребёнок» сформируется окончательно. Именно через гормоны малыш посылает свои «химические сообщения», оповещая мамин организм о том, что ему нужно для роста и развития.

Эндокринные процессы очень тесно связаны с психическими. Учёные утверждают: почти каждая наша эмоция имеет свой гормон. Есть гормоны радости, удивления, страха и т. п. Через плаценту гормоны матери легко проникают к ребёнку, поэтому он переживает те же эмоции, что и беременная женщина. Но

Что ощущает ребёнок, находясь в лоне матери? Оказывается, гораздо больше, чем мы привыкли думать!

есть и обратная зависимость: настроения плода передаются матери. Именно этим учёные объясняют повышенную чувствительность, сентиментальность беременных женщин, возникающие у них странные желания, причуды, фантазии.

БЫСТРЕЕ, ЧЕМ В ИНТЕРНЕТЕ

Новейшие исследования доказывают: во время беременности между матерью и плодом существует особая информационная связь, осуществляемая через биологические поля, которыми обладает любой живой организм. Акустическое (звуковое) поле создаёт ежесекундная вибрация мышечных волокон. Носителем же электромагнитного поля является центральная нервная система, в частности, головной мозг. Мать и дитя обладают собственными полями. Эти поля взаимопроницаемы, за счёт чего и идёт активный обмен информацией, причём передаётся она гораздо быстрее, чем в суперсовременной системе связи Интернет.

ОН ЗАПОМИНАЕТ ВСЁ И НАДОЛГО

Учёные находят сейчас всё больше подтверждений тому, что даже 10-недельный эмбрион обладает высоким порогом чувствительности. У него ещё нет кожи, нервные окончания оголены, и поэтому способность ощущать внешние воздействия очень высока.

С третьего месяца беременности у будущего ребёнка

начинают функционировать анализаторы (биологические системы, воспринимающие и анализирующие действие раздражителей). Картина чувствительности эмбриона становится намного сложнее. Если беременность протекает нормально, малыш, обживая мамино лоно, чувствует себя комфортно и безмятежно. Он ощущает отсутствие границ и препятствий, и такие ощущения могут сопровождаться у него вполне конкретными видениями явлений реального мира, в котором он ещё ни разу не был. Например, он может видеть радугу после дождя, цветущий весенний сад или картины космоса или подводный мир. Эти образы возникают у него под влиянием информации, приходящей из мозга матери. Не родивший-

Клетки мозга ребенка способны фиксировать и сохранять на длительное время информацию обо всех происходящих с мамой и малышом событиях

ся ещё ребёнок обладает и своеобразной памятью. Дело в том, что эмбриональные клетки в отличие от клеток взрослого человека способны фиксировать и сохранять на длительное время информацию обо всех происходящих с мамой и малышом событиях, причём объём этой памяти просто фантастический!

КОГДА МАЛЫШ НАЧИНАЕТ СЛЫШАТЬ?

По данным французских исследователей, первые слуховые ощущения ребёнка

внутри утробы вибрационные: он чувствует вокруг себя пульсирующий мир. Орган слуха формируется до 16 недель, а примерно с 20-й недели малыш начинает различать звуки: сначала внутренние шумы, биение сердца мамы, шум в лёгких и т. п. С 6-го месяца беременности малыш уже хорошо дифференцирует звуки. Более того, для него небезразлично, спокойно или взволнованно бьётся сердце мамы, грустный или радостный у неё голос, тяжело или легко она дышит. Если мать, например, волнуется, сбивается ритм её дыхания, ребёнок в матке замирает, словно предчувствуя опасность. А если мама расстроена, он получает от неё гормоны, вызванные отрицательными эмоциями. Тогда малыш ощущает настоящую опасность, и это ухудшает его самочувствие. С седьмого месяца внутриутробной жизни ребёнок различает уже не только

шумы в организме мамы, но и внешние звуки. Он активно реагирует на эмоции мамы, делит голоса общающихся с нею людей на дружеские и враждебные: повышенные тона разговора вызывают у него беспокойство.

Семимесячный чело-вечек в животе матери уже становится меломаном. Учёные считают, что на многих малышей музыка Бетховена и Брамса действует возбуждающе, Вивальди успокаивает, а Шопен настраивает на романтический лад. Известный эмбриолог профессор А.

Брусиловский, утверждает, что некоторые младенцы в этом возрасте даже выбирают любимые мелодии, слыша которые начинают активно двигаться, повторяя определённый ритм движений. Большинство же малышей предпочитают классическую музыку, арии из опер, старинные романсы и народные песни.

Не стоит часто слушать рок и поп-музыку во время беременности. Чёткий и однообразный ритм, низкочастотные колебания звука, большая громкость пугают ребёнка. А резкие звуки и сильные вибрации могут даже вызвать патологии в развитии плода.

ГЛАЗ МЛАДЕНЦА НЕ ДРЕМЛЕТ!

Что видит ребёнок, находясь в лоне матери? В привычном для нас понимании — ничего: находясь внутри матки, окружённый околоплодными водами, он чувствует себя, словно человек, попавший в тёмную комнату. При направленном освещении живота мамы яркой лампой он видит слабый оранжевый или красноватый свет. И очень нервно реагирует на такие непрошенные вторжения в свой мир, быстро переворачивается, как бы пытаясь спрятаться.

Последние исследования учёных выявили очень интересные факты. Оказывается, примерно с 50-го дня беременности, когда у эмбриона возникают мозговые импульсы и первый этап формирования органов зрения закончен (окончательно глаза формируются к 5 месяцам внутриутробного развития), ребёнок способен воспринимать зрительные картины, которые видит его мама, а также связанные с ними эмоциональные переживания.

Видный американский психолог С. Гроф и его коллеги проводили специальные сеансы, в ходе которых память пациентов возвращалась в период их внутриутробного развития. Участники этих сеансов не только описывали картины, которые их матери видели в период беременности, но и вспоминали, какие сильные эмоциональные всплески вызывали те или иные из них. Такой феномен объясним с научной точки зрения — всё дело в удивительных свойствах сетчатки глаза. Она способна не только воспринимать внешние сигналы и передавать их в мозг, но и воспроизводить образы, возникающие в сознании. С таким феноменом, пожалуй,

знаком каждый, ведь все мы время от времени видим яркие и красивые цветные сны.

ЧТО У НАС НА ОБЕД?

Будущий ребёнок совсем не безразличен к пище, которую ест его мама. Начиная с 7-го месяца внутриутробного развития он различает вкус и некоторые запахи. Президент французской национальной академии перинатального воспитания А. Бертин считает, что в это время малыш может даже продемонстрировать свои предпочтения.

Как известно, внутриутробный ребёнок ежедневно поглощает определённое количество околоплодной жидкости. Так вот, если в неё ввести, например, раствор сахара, он с удовольствием проглатывает двойную порцию, если же ввести горький раствор, то пьёт её очень мало. Учёным удалось даже получить уникальный снимок внутриутробного ребёнка с гримасой недовольства, вызванной неприятными вкусовыми ощущениями. В околоплодную жидкость попадают самые разные вещества из всего того, что ест и пьёт беременная женщина. Таким образом, ребёнок знакомится со взрослой пищей задолго до своего рождения. По мнению учёных, это оказывает влияние на будущие гастрономические пристрастия человека: став взрослым, он отдаёт предпочтение тем блюдам, вкус которых отведал, ещё находясь в чреве матери. Поэтому для нормального развития малыша в утробе матери очень важно, чтобы беременная женщина питалась полноценно и разнообразно.

НЕ ЗАДАВАЙТЕ МНЕ УРОКОВ!

Некоторые родители считают: способности ребёнка будут гораздо выше, если развивать их ещё до рождения. Будущие мамы занимаются для этого психотренингом, приставляют к животу нау-

шники, чтобы ребёнок мог прослушать специальные тексты, музыку и т. д. Однако не родившийся ещё ребёнок не примет специально навязываемого ему обучения! Он очень переживает, если мама пытается общаться с ним так, будто он уже родился. Он вообще «скромный», предпочитает, чтобы сам факт его существования будущие родители как бы не замечали.

Дело в том, что, находясь во чреве матери, ребёнок не отделяет себя от неё. Все знаки внимания к себе он вообще воспринимает только тогда, когда они направлены на его маму.

Так что, если вы хотите со временем развить в своём малыше высокий интеллект и большие способности, постарайтесь во время беременности побольше заниматься творчеством. Нужно только, чтобы это вас не утомляло, а приносило истинное удовольствие. Прекрасно, если вы любите музицировать, рисовать или рукодельничать, а может быть, даже пишете стихи. Если хотите, чтобы малыш впитывал больше впечатлений, что потом поможет развить в нём любознательность, интерес, то ходите на концерты, в картинные галереи, в конце концов, просто почаще гуляйте, любуйтесь памятниками архитектуры или наслаждайтесь очарованием природы. Чем чаще беременная женщина видит действительно прекрасное, тем приятнее это будущему ребёнку. Хороших результатов внутриутробного воспитания можно достичь только тогда, когда мама сама максимально раскрывается как личность.

Ж.В.ЦАРЕГРАДСКАЯ,
психолог-перинатолог.
Статья опубликована
в журнале
«МОЙ КРОХА И Я»



О твоём ребёнке

В момент зачатия, как только слились мужская и женская половые клетки, сразу же начинается формирование совершенно уникальной личности. Каждый ребёнок с момента зачатия – человек, который никогда не существовал раньше и не повторится снова! Всё уже определено: мальчик или девочка, цвет глаз и волос, даже то, какие цветы твой малыш будет любить! Что ты думаешь о нём? Ещё вчера тебя никто не называл с восторгом и трепетной радостью: «МОЯ МАМА!». А сегодня ты – само олицетворение любви, причастная Тайне Вселенского Сотворения, дивный сад, полный света, тепла, цветения.

Обычно сухие медицинские термины и те не могут устоять перед трогательным Чудом Новой Жизни, когда говорят о нём: «corona radiata» – «лучистый венец» оплодот-

О нём – самом лучшем, о нём – самом удивительном, таинственном даре Бога, о нём – сверкающем первозданностью. О нём – таком беззащитном, голеньком, тёплом, наинужнейшем Цветочке!

ворённой яйцеклетки, «зародышевые лепестки», слово «зигота» означает буквально – «маленькое существо». Это всё он, твой Малыш!

В **18–20–й день** его жизни (ты ещё можешь и не знать, что беременна) происходит образование мозга и нервной системы. Начинает биться его крохотное сердечко.

28–й день – формируются позвоночник и мышцы. Определяются ручки и ножки, глаза и ушки. Его длина около 1,5 – 2,5 мм. Душу человеческую не измеришь в сантиметрах и не взвесишь в граммах.

35–й день. Можно различить 5 пальчиков на ручке твоего ребёночка.

6–я неделя – как жаль, что ты не можешь чувствовать его первых движений! Но Бог и ангелы с восторгом следят, как развивается твой Дитя! Именно в этот период УЗИ фиксирует осторожные движения ребёнка.

7–я неделя – специальная аппаратура уловит импульсы его мозга. Он думает о тебе, мама! Личико начинает оформляться, обозначаются рот, глаза, маленький носик. А глаза будут твои или папины? Этого мы пока не увидим. Он готовит нам сюрприз. Зато точно известно его первое слово – оно о тебе!

9–я неделя. Началось развитие молочных зубов! Сформированы локтевые суставы. Твой малыш совершенствует свои навыки движения. А твоя грудь готовится к своей роли кормилицы.

10 недель! Ты начинаешь прибавлять в весе, а малыш уже такой большой и сильный, что если он коснётся маточной стенки, то может оттолкнуться от неё! Просто из-за его веса и росточка ты вряд ли почувствуешь и оценишь его достижения.

11–я неделя вашей жизни! Теперь добрый доктор назовёт твоё чадо «плодом». Все его органы сформированы. Исследования науки о плоде доказали, что твой 11–недельный ребёночек уже реагирует на свет, шум, тепло, может чувствовать боль и прикосновение. Береги себя и его!

12–я неделя. Начали формироваться ноготочки на ручках и ножках. У него есть уже сосательный рефлекс, он тренируется кушать и сосёт большой пальчик! Ты – его Вселенная, его домик, его

игровая детская комната. Он очень активен в этот период!

13 недель вы вместе – Мать и Дитя. Продолжает расти плацента, стоящая на страже здоровья ребёнка. Сформированы зачатки 20 молочных зубов.

14–я неделя. Поджелудочная железа малыша начинает вырабатывать инсулин. Формируются половые органы. В это время его сердце перекачивает 24 литра крови в день. Он такой же, как твоя ладонь, мама!

15 недель – и уже на его голове растут волосы. Рост – 13 см. Гормональный фон твоего организма ещё больше меняется.

16 недель его жизни. Он уже умеет открывать рот, гримасничать. Он слышит твоё сердцебиение и благоговейно будет прислушиваться к твоему пульсу на протяжении всей своей внутриутробной жизни. Старайся не волноваться – он будет расстраиваться, что тебе плохо. Маленький, он как никто другой чувствует, понимает тебя.

17–я неделя. Ты уже чувствуешь его движения, такие трогательные? При первой беременности женщина чувствует шевеления своего ребёнка немного позднее.

18 недель. Вес малыша около 200 г, длина – 20,5 см. Он слышит звуки потока крови по твоим сосудам и немного видит. Реагирует и на внешние шумы. В Библии описывается случай, что именно 6–месячный младенец Иоанн Креститель «взыграл радостно в утробе» матери своей при приближении к ней Марии, матери Христа. Прислушивайся к тихой музыке любви внутри тебя, к мелодии вечности...

19 недель. Разговаривай с ним, он слышит и узнаёт твой голос – голос мамы, единственный в мире!



20 недель – 5 месяцев. Ты уже можешь почувствовать, спит твой маленький или бодрствует. С помощью стетоскопа можно наконец-то услышать сердечко малыша. Ты уже зовёшь его по имени?

21-я неделя. На его язычке уже есть вкусовые сосочки, когда он пьёт околоплодную воду, то причмокивает! Его система пищеварения достаточно сформирована для усвоения воды и сахара из околоплодной жидкости.

22 недели твоей беременности. Малыш изучает своё тело, трогает ручками свои ножки, личико. Он познаёт себя как личность и, конечно же, мечтает о том времени, когда ты возьмёшь его на ручки. Он такой нежный, маленький, а ты становишься всё больше похожа на средневековую Мадонну, озарённую Святостью Материнства. В твоём организме активизируется кровообращение. Необходимо улучшить питание, особенно обогащённое железом.

23-я неделя. Вес малыша примерно 510 г. Иногда его активность может обеспокоить тебя. Он хочет скорее присоединиться к тебе, затеять весёлую игру с тобой. Попробуй в такие моменты погулять, поговори с ним тихонько, ему нужно твоё внимание и смена обстановки. Он просто пытается тебя расшевелить!

24 недели – возраст серьёзный. Малыш уже весит около 600 г, а его рост – 30 см. Функционируют жировые и потовые железы. Лицо уже такое, каким ты его увидишь при рождении. Реснички, волосики продолжают расти. Если бы он теперь родился, то при надлежащем уходе он смог бы выжить.

25-я неделя вашей совместной жизни. Он растёт не по дням, а по часам! Вес уже 700 г. Малыш сжимает кулачки, шевелит пальчиками. Его ладошки нежно-розового цвета и по нежности превос-

ходят лепесток розы. Определяется приоритет левой или правой сторон тела.

26 недель – и его движения уже могут почувствовать и домочадцы. Время для их знакомства наступило! Маленький реагирует на твоё настроение, как никогда раньше. Он открыл глазки, они сейчас голубые, небесного цвета. В дальнейшем этот цвет, возможно, изменится.

27 недель – вы такие большие! Он радуется, если ты поглаживаешь живот, может притихать, впитывая твою нежность или, наоборот, приплясывать от восторга. Ему уже немного тесновато в своём домике. Вес сейчас чуть больше 900 г. Он обладает зрительным восприятием и мечтает увидеть яркие цвета твоего огромного внешнего мира.

28 недель – 7 месяцев. Попробуй включать ему мелодичную музыку – ему понравится, он обладает чувством абсолютной гармонии. Его вес чуть больше килограмма. А твой? Заботься о себе! В твоей груди начинает накапливаться молозиво, или молозиво. Организм знает, как важно подготовиться к встрече малыша! И обеспечивает для него питательное молочко.

29-я неделя. Твой ребёнок занят подготовкой к рождению и внеутробной жизни. Он научился регулировать температуру своего тела. Кожа уплотняется, накапливается жирок. Всё это пригодится твоему малышу!

30 недель развития – чудо! Он знакомится с тем помещением, в котором ты находишься! Особенно хорошо различает комнату, если она ярко освещена. Попробуй показать ему большую игрушку – вот он обрадуется! И теперь он учится узнавать голоса других членов семьи.

31-я неделя. Вес дитя около 1,5 кг. Он может перевернуться головой вниз и, упираясь ножками вверх, по-



пытаться раздвинуть таким образом жизненное пространство. Не очень-то приятное ощущение для мамы. Но что поделать! Попробуй в эти моменты следить за осанкой, выпрямиться, пойти прогуляться.

32-я неделя. Рост около 40 см. Он уже хорошо знает твой голос. Вечером спой ему колыбельную!

33 недели, и сейчас будущий малыш обзавёлся особым веществом – сурфактантом, которое поможет ему самостоятельно дышать после родов. Он занял положение, удобное для появления на свет. Как ты, должно быть, ждёшь момента, когда можно будет поздороваться с ним!

34-я неделя. Малыш привыкает к тому вкусу, которым обладают наиболее часто употребляемые тобой блюда. У него достаточно развиты вкусовые ощущения. Побалуешь его вкуснятинкой!

35 недель. Ноготки на ручках достигли кончиков пальцев и стали довольно острыми. Но его положение в матке больше не позволяет ему царапать личико. Малыш весит примерно 2 кг 200 г.

36 недель. Дитя значительно округлено, первые «перевязочки» на ручках и ножках, которые умилят тебя при вашей первой встрече, готовы!

37 неделя. Твоя беременность подобралась к определению «доношенная». Малыш опускается ниже, буквально «сидит на чемоданах». Не торопи его! Перед дорожкой к солнышку и твоей любви ему надо набраться сил. Он уже умеет совершать дыхательные движения. Его вес приблизительно 2 кг 400 г.

38-я неделя. Он прибавляет в весе в среднем 28–30 г. в день.

39 недель – финиш всё ближе! Ещё можно успеть запечатлеть на фотоплёнку тот момент абсолютной гармонии жизни, когда царство Божие было внутри тебя! Встреча близка, пусть она будет радостной, незабываемой. Мама! Прими своё Дитя с любовью и нежностью! Счастья вам!

**По материалам
Татьяны
ЗЕЛЕНКОВОЙ**

И родим, и боль победим!

До сих пор во многих языках слова «роды» и «работа» являются однокоренными. Да и медики подтвердят, что беременность и роды — это нормальные физиологические процессы, которые не должны превращаться в истязание женщины. К сожалению, роженице некогда задумываться над нюансами смысла — она просто боится боли, этот страх заложен слишком глубоко. А неизвестность лишь усугубляет её мучения. Что ж, по крайней мере, с частью проблемы — незнанием — нам справиться вполне по силам.

ДВЕ ТРЕТИ СТРАХА

Норма заключается в том, что почти все рожаящие женщины в той или иной степени испытывают болевые ощущения, которые имеют под собой объективные причины. В зависимости от периода родов эти болевые ощущения различны.

Во время схваток (первый период родов) происходит сокращение мышц матки, за счёт этого раскрывается шейка матки, давая проход ребёнку. Головка ребёнка также оказывает давление на ткани матки, раздражаются нервные окончания в них, натягиваются маточные связки. Это естественные процессы, которые должны сопровождаться болью, но не должны вызывать болевую перегрузку организма роженицы.

Во втором периоде родов, когда шейка матки полностью раскрылась, начинаются потуги и происходит изгнание плода. Боль становится чётко очерченной, ощущается в месте давления плода на нервные окончания в области копчика, влагалища, промежности, наружных половых органов. В данном случае боль тоже является явлением вполне физиологическим.

«В муках будешь рожать детей», — сказано в «Книге Бытия». Считается, что именно так поплатилась Ева за желание съесть запретный фрукт. Правда, лингвисты считают, что смысл фразы вовсе не в обязательных родовых мучениях, а, скорее, в работе, усердии и труде, необходимых для рождения нового человека

Однако та боль, которую испытывает женщина в родах, лишь на 30% обусловлена собственно родовым процессом: раздражением нервных окончаний при сокращениях матки, сдавливанием головкой плода мягких тканей, растяжением связок матки и промежности. Ведь природа мудро готовит организм женщины к испытанию. Во-первых, во время естественных родов в организме роженицы включается «антиболевая система», блокирующая избыточные болевые импульсы и вбрасывающая в кровь природные обезболивающие вещества. Во-вторых, перед родами снижается чувствительность матки и повышается болевой порог. Именно поэтому малоболезненные роды встречаются не так уж и редко.

Но остаются 70% болевых ощущений, откуда же они возникают? Если не брать случаи тяжёлой акушерской патологии, то эти ощущения обусловлены... банальным страхом. Если женщина томится неизвестностью в ожидании пресловутых «смертных мук» или чрезмерно боится за своё здоровье и здоровье малыша, то в кровь выбрасывается гормон стресса — адреналин. Мышцы напрягаются, сосуды и нервы матки сдавливаются, возникает дефицит питательных веществ и кислорода, который поступает с кровью. Развивается ишемия — патологический процесс, являющийся источником боли. Помимо этого, страх вызывает резкое снижение болевого

порога: даже незначительный раздражитель может в такие моменты вызывать крайне болезненные ощущения.

Я НЕ ТРУС, НО Я БОЮСЬ

Если роды осложнённые или оперативные, вопросов нет: врач подберёт оптимальный метод обезболивания

70% болевых ощущений обусловлены банальным страхом

перед проведением необходимых процедур. А вот стоит ли обезболивать нормальные роды, допустим, просто потому, что женщина очень боится родовой боли? Ответ очень простой. Сначала надо попробовать побороться со страхом боли и только при отсутствии эффекта надо приниматься за саму родовую боль.

Скажем сразу, что сегодня методы обезболивания позволяют эффективно обезболить роды. Есть, правда, несколько «но». Во-первых, организмы беременной женщины и её ребёнка так тесно взаимосвязаны, что любое лекарство, введённое будущей маме, все равно попадёт в кровь малыша, пусть даже в небольшой дозе. Препараты для обезболивания могут вызывать сонливость, угнетать дыхание младенца, оказывать неблагоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему ребёнка. Во-вторых, практически у всех методов обезболивания есть риск развития осложнений для женщины. Конечно, всё это случа-

ется крайне редко, но зачем без нужды рисковать, когда в арсенале средств, облегчающих боль, есть совершенно безопасные, немедикаментозные методы.

Вот 10 советов по немедикаментозному облегчению боли в родах.

СОВЕТ 1: ДУМАЙ ГОЛОВОЙ

Чтобы избавиться от страха, женщине неплохо бы узнать, что именно будет происходить с ней и её ребёнком в родах. Ведь неизвестность лишь усугубляет стресс и напряжение, а, следовательно, и боль. Получить эти знания можно на курсах подготовки к

родам или из специальной литературы. При многих родах и женских консультациях функционируют специальные курсы. На занятиях будущие мамы и папы узнают особенности всех трёх периодов родов, обучаются правильному поведению, дыханию, методам контроля своего состояния и способам самообезболивания. В итоге женщина начинает понимать, что её ждёт в родах, как следует себя вести и как можно себе помочь. Предупреждён — значит, вооружён.

СОВЕТ 2: ПОДЕЛИСЬ ТРУДНОСТЯМИ

Роды — это испытание. А что если взять и поделить выделенные тебе испытательные единицы на две, отдав кому-нибудь половину. Самый надёжный способ — пригласить персонального акушера-гинеколога, благо в настоящее время это возможно. Его присутствие на родах способно существенно укрепить веру женщины в то, что всё будет хорошо. Ведь рядом

настоящий профессионал! Есть только одна проблема: для врача роды — это работа, и, чтобы её выполнять, он вынужден будет отвлекаться от задушевных разговоров с роженицей. Поэтому для психологической поддержки в родах можно взять с собой мужа, других родственников, подругу и прочих личных помощников.

СОВЕТ 3: ВОЗЬМИ НОГИ В РУКИ

Обычно самым болезненным и длительным бывает первый период родов — период раскрытия шейки матки. Управлять им роженица не может. Но она может управлять собственной болью. Для этого при отсутствии противопоказаний надо выбрать такое положение и такой тип поведения, который кажется наиболее удобным. Большинство женщин в первом

периоде родов предпочитают находиться в вертикальном положении: ходить, стоять, сидеть на специальном резиновом мяче. Если хочется прилечь, нужно ложиться на бок, а не на спину. Дело в том, что в положении «лежа на спине» тяжёлая матка сдавливает нижнюю полую вену. Ток крови к сердцу перекрывается, может понизиться давление, закружиться голова, наступить потеря сознания. Кроме того, положение «на спине» уменьшает интенсивность маточных сокращений, а значит, удлиняет период схваток и раскрытия шейки матки.

СОВЕТ 4: ДЫШИТЕ – НЕ ДЫШИТЕ

Отвлекающим и обезболивающим эффектом обладает правильное дыхание. В начале схватки следует сделать полный выдох через рот, а затем глубоко вдохнуть через нос. Это «экономное» дыхание. Некоторым женщинам во время схватки легче дышать «по-собачьи» — часто

и поверхностно. Это тоже допустимо, но в начале схватки рекомендуется всё же сделать полный выдох и глубокий вдох. В конце первого периода родов, когда головка ребёнка опускается вниз, возникает желание потужиться, хотя делать этого ещё нельзя. Преодолеть это желание помогает «дыхание на счёт», или «игрушечное дыхание» сначала, как обычно, полный выдох и глубокий вдох, а затем — несколько коротких вдохов-выдохов (от 1 до 5 и в обратном порядке), заканчивающихся долгим выдохом через вытянутые в трубочку губы. Правильное дыхание помогает уменьшить боль, сэкономить силы, отключиться от желания тужиться.

СОВЕТ 5: НАЙДИ БОЛИ КОНКУРЕНТА

Значительно облегчить боль в родах способен массаж. Делать его может сама женщина, кто-то из близких, присутствующих на родах. Во-первых, массаж помогает расслаблению, во-вторых, отвлекает. В результате болезненные ощущения уменьшаются. Каждая женщина сама должна выбрать, какой из четырёх приёмов массажа — поглаживание, растирание, разминание или

надавливание — принесёт ей облегчение. Поглаживают кожу нижней части живота (от центра к бокам), поясницу. В пояснично-крестцовой области можно применить растирание, надавливание кулаками. Разминание и надавливание в боковых углах поясничного ромба (ямочки над ягодицами) также оказывает неплохое обезболивающее действие.

СОВЕТ 6: ПРИТВОРИСЬ РЫБКОЙ

При отсутствии противопоказаний и наличии в роддоме соответствующих условий можно в первом периоде родов принять тёплую (но не горячую!) ванну или душ. Тёплая вода уменьшает болевые ощущения во время схваток, помогает расслабиться, отвлечься и отдохнуть в межсхваточном периоде. После излития околоплодных вод от принятия ванны лучше воздержаться, так как повышается опасность инфицирования в родах.

СОВЕТ 7: СПОЙ, ПТИЧКА

Роды, особенно первые, — процесс довольно длительный. Главные силы понадобятся в конце, во время потуг



и изгнания плода. Поэтому в первом периоде нужно использовать любую возможность, чтобы отдохнуть самой и дать отдохнуть малышу. Между схватками следует расслабиться. Хороший эффект может оказать спокойная расслабляющая музыка или собственное пение. Если хочется спать самой, то предупреди персонал, чтобы он лишней раз не волновался за твоё психическое здоровье.

**СОВЕТ 8:
ИСПОЛЬЗУЙ
ФИЗИОТЕРАПИЮ**

Есть ещё несколько видов обезболивания без приёма лекарств. Электроанальгезия, электроакупунктура и электронейростимуляция действуют подобно массажу. На поясницу крепят электроды. Раздражение нервных окончаний кожи электрическими импульсами создаёт мощный поток сигналов, идущих в центральную нервную систему, и перекрывает доступ к ней болевых импульсов. К сожалению, эти методы эффективны не для всех женщин. Кроме того, их применение требует соответствующего оборудования в роддоме, что бывает далеко не всегда.

**СОВЕТ 9: ВДЫХАЙ
АРОМАТЫ**

В последние годы ароматерапия находит всё больше и больше поклонников. Простой и доступный метод может действительно несколько облегчить болевые ощущения, испытываемые женщиной в родах. Наиболее часто в родах используют ароматические масла розы, лимона, ладана, бергамота, жасмина, герани, корицы.

**СОВЕТ 10: ДОВЕРЯЙ
ВРАЧУ И АКУШЕРКЕ**

Во втором периоде родов при полном раскрытии шейки матки происходит изгнание плода с помощью потуг. Потугами, в отличие от схваток, женщина может управлять

(например, задерживать их). В этом периоде родов для облегчения боли следует синхронизировать потугу и дыхание, а кроме того, как никогда внимательно следовать командам акушерки. Тужиться нужно после глубокого вдоха, как бы выталкивая ребёнка наружу с помощью диафрагмы. А вот чего не нужно делать, так это кричать и напрягать мышцы лица: так много сил тратится понапрасну, а ребёнку и процессу родов — помощи никакой. После потуги нужно восстановить дыхание, постараться расслабиться и отдохнуть перед следующей «серией».

Роды.ru





Кесарево сечение: за и против

За последние годы количество кесаревых сечений возросло. Каждую минуту на планете производится 50 подобных операций. Появилась даже своеобразная мода на кесарево сечение, но большинство женщин все же боятся этой операции. Разговоры по поводу достоинств и недостатков «операционных» родов не утихают. Давайте попробуем разобраться, что такое кесарево сечение, как его проводят и каковы плюсы и минусы операции.

В 1986 году в учреждениях родовспоможения только города Москвы процент данной операции составил 5,9 %, но уже в 2004 году – 18,3 %.

При анализе статистических данных выявлено, что основными показаниями для операции кесарева сечения явились: рубец на матке (24,5 %), тазовое пред-

Количество родов в последние годы растет. Это радует. Но одновременно растёт и число оперативного родоразрешения, или, проще говоря, кесаревых сечений

лежание (13,4 %), отягощенный акушерско-гинекологический анамнез (13,2 %), аномалии родовой деятельности (10,0 %), дистресс плода (8,5 %).

С учетом возможных осложнений, связанных с проведением операции кесарева сечения (кровотечение, инфекционные, анестезиологические осложнения), одной из основных задач современного акушерства является снижение частоты данной операции. Для достижения поставленной цели необходимо проводить эффективное лечение слабости родовой деятельности, осуществлять объективный контроль за состоянием плода. Кроме того, воз-

можно ведение родов через естественные родовые пути при наличии рубца на матке, при тазовом предлежании. Также необходимо пересмотреть отношение к возрасту и анамнезу пациенток.

Медики хором возмущаются: о какой моде на кесарево можно говорить? Ведь это серьезная операция, проводится строго по назначению врача и только в том случае, если естественные роды невозможны или опасны для здоровья ребенка или матери. И все же некоторые врачи констатируют: все больше женщин предпочитают роды в частных клиниках, где за определенную сумму можно договориться и тебе сделают

кесарево без всяких показаний.

ЧТО ЖЕ СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОПЕРАЦИЯ?

Кесарево сечение – полостная операция, при которой разрезают брюшную стенку и матку для извлечения ребенка. Проводится под эпидуральной анестезией, которая обеспечивает частичную потерю ощущений у роженицы в нижней части тела. Такая анестезия эффективно снимает болевые ощущения и, по заверениям врачей, ребенку практически не приносит вреда (но об этом немного позже). Главная опасность при проведении эпидуральной анестезии – коллапс (резкое падение артериального давления). Впрочем, если рядом есть грамотные специалисты, то этот побочный эффект не

опасен. Есть еще много всяких страшилок про то, что неправильно проведенная эпидуральная анестезия может привести к параличу нижних конечностей и т.д. Но врачи советуют не особо обращать внимание на эти истории, главное – чтобы с вами работал врач-профессионал.

КАК ПРОВОДЯТ КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ?

Сначала разрезают брюшную стенку – либо по средней линии, либо поперечно над лобком. Второй способ сейчас используют чаще, поскольку он дает лучший косметический эффект и после него реже бывают осложнения.

После разреза ребенка осторожно извлекают руками или с помощью инструментов – щипцов или вакуум-экстрактора. Чтобы снизить риск кровопотери, в мышцу матки вводят сокращающие матку средства. После ручного обследования матки и удаления остатков плодного яйца матку зашивают, затем накладывают швы на брюшину, мышцы живота и кожу. Чтобы остановить кровотечение, после операции на живот кладут пузырь со льдом на полтора-два часа.

ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД

В течение первых суток после родов роженица должна находиться в специальной послеродовой палате. На протяжении этого времени за ней наблюдает врач-анестезиолог.

В первые сутки после операции разрешается пить только воду с лимонным соком. Вместо пищи питательные растворы вводят внутривенно с помощью капельницы.

На следующие сутки новоиспеченной мамочке уже можно пить куриный бульон, морсы без сахара, употреблять отварное прокручен-

ное через мясорубку мясо, каши и нежирный творог. Вернуться к обычному рациону разрешается только на четвертые-пятые сутки.

Садиться и передвигаться на минимальные расстояния можно через двое-трое суток после кесарева сечения. К тому же в течение недели нужно ежедневно обрабатывать шов (например, йодом или зеленкой) и менять повязку.

Выписывают из родильного дома в случае отсутствия каких-либо осложнений на седьмые-десятые сутки после родов.

Следующую беременность после кесарева сечения лучше планировать через два года. За это время организм успеет восстановиться после перенесенной операции.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Возрастающей в последнее время популярности кесарева можно найти вполне логическое объяснение. Барышни, добровольно ложась под нож, говорят о преимуществах операции перед обычными, естественными родами.

Во-первых, безболезненность: операция выполняется под наркозом, женщина не чувствует боли. В результате роды из пугающего события превращаются во вполне сносное мероприятие.

Во-вторых, при современном развитии технологий после операции остаются малозаметные косметические рубцы. А это куда лучше, чем разрывы и швы на промежности, возникающие при обычных родах. К тому же состояние наружных половых органов не нарушается, влагалище остается узким.

На этом плюсы операции заканчиваются, и начинаются минусы, о которых многие предпочитают не задумываться. А зря. При кесаревом сечении возможно:

1. Занесение инфекции в матку или органы таза (мочевой пузырь, почки).

2. Большая кровопотеря: потеря крови при кесаревом сечении в два раза превышает потерю крови при обычных родах.

3. Ослабление функции кишечника – в течение нескольких дней после операции возможны неприятные ощущения, такие как, вздутие живота, метеоризм, ощущение дискомфорта, запоры.

4. Долгое восстановление после операции: если после обычных родов жен-

врачи-профессионалы. Но если нет никаких показаний к операции, то лучше не подвергать себя и своего ребенка дополнительным нагрузкам.

В любом случае, какой бы способ родоразрешения ни прописали врачи – естественный или операционный, имеет смысл проконсультироваться у нескольких специалистов, взвесить все за и против и только потом принять решение, руководствуясь в первую очередь вопросом сохранения здоровья, а не моды и красоты.

Медики хором возмущаются: о какой моде на кесарево можно говорить? Ведь это серьезная операция, проводится строго по назначению врача

щина остаётся в роддоме один-два дня, то после кесарева сечения пребывание в больнице увеличивается до четырех-пяти дней.

5. Боли после операции: в течение нескольких дней женщине трудно ходить, наклоняться, но это проходит через две-четыре недели после родов.

А ЧТО С РЕБЁНКОМ?

Официально медики уверяют, что кесарево приносит минимальный вред здоровью малыша. И все же он есть. Дети, рожденные путем кесарева сечения, имеют больший риск развития дыхательных расстройств (например, учащенное дыхание в первые дни жизни). И, конечно же, проблемы с центральной нервной системой: из-за применения анестезии дети в первые месяцы жизни могут быть сонливыми, вялыми и слабыми. Конечно, если кесарево – единственный выход, то не стоит бояться и паниковать. Как уже говорилось выше, главное – чтобы операцию делали

Ну и напоследок несколько общих рекомендаций:

– читайте книги о беременности и родах, ходите на курсы по подготовке к родам;

– найдите хороших врача и акушерку, пообщайтесь с несколькими кандидатами, задайте беспокоящие вас вопросы;

– посетите несколько родильных домов и узнайте, каков в них процент операций кесарева сечения.

И только после этого принимайте решение о том, где и как появится на свет ваш малыш.

Татьяна СЕМЁНОВА

Прививка для будущей мамы

В идеале женщина, готовая стать матерью, должна заблаговременно, ещё до наступления беременности, пройти курс вакцинации. Во-первых, так она обезопасит себя и своё будущее дитя от опасных болезней. Во-вторых, если мама спохватится уже после зачатия, врач, скорее всего, не разрешит делать ей некоторые прививки. И не потому, что вакцинация может быть опасна: наукой не доказано, что для

плода вредно введение живых либо инактивированных вакцин. Однако случайности всегда есть место в жизни... Поэтому будущих мам прививают с особой осторожностью и лишь по специфическим показаниям. Каким же?

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА ИЛИ МАЛЕНЬКИЙ ВРЕД?

Чтобы беременной женщине сделали профилактическую прививку, видимая

польза вакцинации должна превосходить потенциальный вред. Обычно о прививках речь заходит, если:

- существует высокая вероятность заражения болезнью;
- инфекция представляет собой особую угрозу для матери или плода;
- вероятность причинения вреда вакциной ничтожна.

Допустим, будущая мама переезжает в страну или местность, где традиционно вы-

сока заболеваемость той или иной инфекцией, широко распространён соответствующий возбудитель и т.д. Или же её укусила неизвестная собака. Или же у её мужа обнаружен гепатит В. Или...

В таблице указаны некоторые заболевания и возможность проведения иммунизации против них у беременных женщин.

ИНФЕКЦИЯ	ВОЗМОЖНО ЛИ ПРИМЕНЕНИЕ ВАКЦИНЫ У БЕРЕМЕННЫХ?	ПРИМЕЧАНИЯ
БЕШЕНСТВО	Да	Беременные вакцинируются против бешенства в обычном порядке. Поскольку бешенство практически всегда приводит к летальному исходу, вакцинация является жизненно необходимой. Взаимосвязи между вакцинацией против бешенства и отклонениями в развитии плода не обнаружено.
ГЕПАТИТ А	?	Безопасность вакцины против гепатита А для беременных не доказана. Но, учитывая то, что она состоит из инактивированного вируса, теоретический риск нарушения развития плода низок. При принятии решения о вакцинации необходимо взвесить потенциальный риск вакцинации и риск заражения.
ГЕПАТИТ В	Да	Беременность не является противопоказанием к вакцинации против гепатита В — по имеющимся данным, такая вакцина не несёт риска для плода. Вакцинация против этого заболевания рекомендуется женщинам, состоящим в группе высокого риска.

ГРИПП	Да	<p>Заболевание гриппом во втором и третьем триместрах беременности может давать очень серьезные осложнения, поэтому во многих странах рекомендуется вакцинация будущих мам на этих сроках беременности. Обследование более чем 2 000 беременных женщин, вакцинированных против гриппа, не выявило каких-либо побочных эффектов.</p> <p>Женщины, у которых существует риск возникновения осложнений после перенесенного гриппа, в случае заболевания должны быть вакцинированы независимо от срока беременности.</p>
КОРЬ	Нет	<p>Подтвержденная беременность является противопоказанием к введению вакцины против кори. В случае если женщина контактировала с больным корью, профилактика проводится коревым иммуноглобулином.</p>
КРАСНУХА	Нет	<p>Подтвержденная беременность является противопоказанием к введению вакцин против краснухи. Однако в случае если прививка была сделана женщине, не знавшей о беременности, прерывание беременности не проводится. Несмотря на теоретический риск, в результате введения вакцинальных препаратов женщинам, не привитым ранее и получившим краснушную вакцину во время беременности, не было зарегистрировано ни одного случая врожденной краснухи или дефектов развития у новорожденных.</p> <p>Женщины, не имеющие иммунитета против краснухи, могут получить вакцину сразу же после родов.</p>
МЕНИНГИТ	Да	<p>Исследования показали, что вакцинация против менингита безопасна для плода и эффективна во время беременности.</p>
ПАРОТИТ	Нет	<p>Подтвержденная беременность является противопоказанием к введению вакцины против паротита. Но, как и в случае с корью и краснухой, эти вакцины можно безопасно вводить детям беременных женщин, поскольку привитые не способны заразить окружающих.</p>
ПНЕВМОКОКК	?	<p>Безопасность пневмококковой вакцины для плода не исследована. Однако у детей женщин, случайно вакцинированных против этой болезни во время беременности, никаких особенностей не находят.</p>
ПОЛИОМИЕЛИТ	Нет	<p>Хотя при применении вакцин против полиомиелита у беременных женщин не было отмечено побочных эффектов, такая вакцинация беременных проводиться не должна. Однако, если у беременной женщины существует высокий риск заразиться полиомиелитом, она должна быть привита инактивированной полиомиелитной вакциной.</p> <p>Несмотря на то, что живой вакцинный вирус полиомиелита выделяется привитыми людьми, получившими оральную полиомиелитную вакцину (особенно после первой дозы), эту вакцину можно делать детям беременных женщин, поскольку практика до сих пор не выявила какой-либо опасности полиомиелитного вакцинного вируса для плода.</p>
СТОЛБНЯК/ ДИФТЕРИЯ	Да	<p>Столбнячный и дифтерийный анатоксины являются единственными иммунобиологическими агентами, введение которых в плановом порядке показано ранее не вакцинированным беременным женщинам. Предварительно привитые беременные, которым столбнячный анатоксин не вводился в течение последних 10 лет, должны получить ревакцинацию этим препаратом. Беременные женщины, не привитые против столбняка или привитые не полностью, должны закончить первичную серию прививок. Рекомендуемый срок вакцинации — второй триместр. Беременная может быть привита ослабленной вакциной АДС-М при контакте с больным дифтерией.</p>
ТУБЕРКУЛЁЗ	Нет	<p>Хотя нежелательных эффектов не отмечено, применение у беременных вакцины против туберкулеза противопоказано.</p>

ПАССИВНАЯ, НО ЭФФЕКТИВНАЯ

Если человек контактировал с больным и велика вероятность заражения, ему вводят иммуноглобулины — препараты, содержащие уже готовые к применению антитела. Данные, свидетельствующие о том, что пассивная иммунизация матери иммуноглобулином может причинить вред плоду, в настоящее время нет.

«МОЛОЧНАЯ» ВАКЦИНА

Кормящая женщина может быть вакцинирована — ни убитые, ни живые вакцины не влияют на малыша. Грудное вскармливание, в свою очередь, не оказывает влияния на иммунный ответ и не является про-

тивопоказанием к применению каких-либо вакцин. Дело в том, что вирусы, содержащиеся в убитых или инактивированных вакцинах, в

С прививками лучше поторопиться до зачатия. Подобная предусмотрительность избавит женщину не только от многих бед, но и от стресса

организме не размножаются, а значит, не создают риска заболевания для мамы или её ребёнка. Живые вакцинные вирусы размножаются в материнском организме, однако их подавляющее большинство с молоком матери не выделяется и малышу не передаётся. Не является исключением из этого приятного правила даже зловред-

ный вирус краснухи: он может передаваться с грудным молоком, но, как правило, не приводит к заражению ребёнка; если же это происходит, то болезнь протекает легко. Кормящую маму можно прививать также против жёлтой лихорадки и против полиомиелита оральной вакциной — никаких ограничений в плане кормления малыша это не влечёт.

Роды.ру

Повторимся: с прививками лучше поторопиться до зачатия. Подобная пред-

усмотрительность избавит женщину не только от многих бед, но и от стресса «Опасно — не опасно? Навредит или нет?», который уж точно не пойдёт на пользу будущей маме и её малышу. Однако в любом случае женщине надо помнить: современная иммунология знает множество способов, как сделать вынужденную вакцинацию наиболее безопасной. Врачи обязательно взвесят все за и против, отмерят не 7, а 777 раз, прежде чем введут будущей маме тот или иной препарат.



Токсикоз

РАННИЙ ТОКСИКОЗ

Ранний токсикоз может доставить очень много неприятностей будущей маме. Он возникает из-за реакции организма на беременность. Отвращение к запахам, тошнота и рвота на ранних сроках беременности бывает у 50% женщин. Особенно тошнота бывает выражена по утрам.

Для того чтобы облегчить своё состояние, необходимо соблюдать определённую диету. Желательно ограничить жирную, острую, пряную и слишком солёную пищу. Еду нужно принимать небольшими порциями, но часто. Вы наверняка сможете съесть хлеб, крекеры, тосты, запеканки из круп, овощи, фрукты, нежирный творог. Пейте слабый чай и фруктовые соки. Когда вы просыпаетесь по утрам, не спешите встать с постели, выпейте заранее поставленный рядом фруктовый сок, можно съесть сухарик.

Если рвота бывает очень часто, следует обратиться к врачу. При очень частой (более десяти раз в сутки) рвоте может наступить обезвоживание организма. При этом нарушается функция почек и печени. В тяжёлых случаях женщину госпитализируют и назначают лечение.

ПОЗДНИЙ ТОКСИКОЗ

Поздние токсикозы характеризуются наличием отёков у беременных. Отёки бывают скрытыми и видимыми. Распознать скрытые отёки можно с помощью взвешивания, при этом будет отмечаться патологическая прибавка массы тела. Ещё один симптом, который помогает обнаружить скрытые отёки, называется симптомом кольца. Если женщине вдруг стало мало кольцо, которое она обычно носит, это может свидетель-

Насколько неприятны проявления токсикоза, слышаны все. Попробуем разобраться в этом мучительном вопросе

ствовать о задержке жидкости в организме.

Видимые отёки делятся на три степени тяжести. В первой степени отёки локализуются только на ногах и руках. На второй стадии отёки распространяются на переднюю брюшную стенку. Третья степень тяжести характеризуется наличием отёков по всему телу.

Отёки обязательно нужно лечить. Если отёки только первой и второй степени тяжести, то лечение проводят амбулаторно или в дневном стационаре. Отёки третьей степени тяжести лечат только в стационаре. Лечение включает в себя ограничение употребляемой жидкости и соли, проведение разгрузочных дней с обязательным контролем веса, назначение препаратов, которые улучшают почечное и плацентарное кровообращение, профилактику внутриутробной гипоксии плода.

Беременная женщина, у которой появились отёки, требует внимательного контроля врачей и своевременного лечения. Если отёки не лечить, может развиваться нефропатия, преэклампсия и эклампсия. Это очень тяжёлые состояния, требующие лечения в стационаре.

ПРОФИЛАКТИКА ТОКСИКОЗОВ

Для того чтобы снизить риск развития токсикоза, ещё до планируемой беременности необходимо вылечить все имеющиеся заболевания. Если есть проблемы с работой почек и сердца, нужна консультация специалиста. На учёт в женскую консультацию нужно вставать до 12 недель беременности. Во время

беременности необходимо тщательное обследование. Женщине нужно соблюдать предписанную врачом диету и водно-солевой режим.

ПРИЗНАКИ ГЕСТОЗА

Самым ранним признаком токсикоза второй половины беременности является

По первому времени отёки появляются утром и вечером. Потом опухают руки и отекает лицо. Ноги в это время уже постоянно отёкшие. Во время гестоза наблюдается повышение артериального давления. Его не получается уменьшить медикаментозно. При повышении давления более 140 на 90 мм рт. ст. ставится диагноз гестоз. Обнаруживается белок в моче, так как он попадает через проницаемые



сильная жажда. Беременной стоит обратить внимание на количество выпитой жидкости и на то, сколько она выделила. Проще говоря, надо записать, сколько граммов беременная выпила и сколько мочи она выделила. Если мочи выделяется значительно меньше, чем женщина выпила, это может быть первым признаком гестоза. Из-за проницаемости сосудов во время позднего токсикоза плазма (жидкая часть крови) попадает в ткани. От этого появляются отёки. Сначала отекают ноги.

стенки сосудов в ткани и выводится из организма почками. Регулярные посещения женской консультации, своевременная сдача всех анализов, контроль прибавки веса, измерение давления и т.д. позволят грамотно следить за состоянием организма будущей мамы. А при резком ухудшении состояния (подскочило артериальное давление, кружится голова, рябь в глазах, тошнота, боль в животе) не медлите и вызывайте «скорую помощь».

www.budumamoi.ru

Физические упражнения во время беременности

При неосложнённой беременности нет никаких противопоказаний для физических упражнений. Они не только не опасны, но даже полезны для будущей мамы. Например, уменьшают боли в позвоночнике, улучшают самочувствие, тело лучше подготавливается к родам. Упражнения позволяют поддерживать хорошую физическую форму во время беременности, а после быстрее обрести дорожный силуэт.

Упражнения делают все — служащие, пенсионеры, врачи, юристы. Так почему же их не должна делать беременная женщина?

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

При выполнении физических упражнений во время беременности необходимо соблюдать некоторые правила. Нельзя начинать гимнастику с чувством голода (что-то съесть и выпить за 15 мин. или за 1 час, как вам удобнее, до начала разогревания).

Спортивная одежда должна быть широкой, не стесняющей движений, удобной, «дышащей», бельё только хлопчатобумажным, обувь удобной. Если пол скользкий, нельзя заниматься в носках или колготках, выбирайте только ровные поверхности. На улице выбираем мягкие дорожки

или поросшие травой, но не тротуары с твёрдым покрытием.

Никогда не следует переутомляться (химические продукты таких усилий очень вредны для ребёнка), начинайте в медленном темпе и заканчивайте тоже в медленном темпе. Если до беременности вы не занимались физическими упражнениями, то начинать следует очень осторожно, понемногу увеличивая время тренировок:



10 минут на разогревание, 5 минут тяжёлых упражнений, 5 минут на расслабляюще-успокаивающие упражнения, такие, как вдох – выдох, с поднятием и опусканием рук или потягиванием мышц. Через пару дней можно увеличить время интенсивных упражнений до 15 минут, но не дольше.

Ни в коем случае не пытайтесь в первый день тренировок выполнить как можно больше упражнений — это опасно! Упражняться следует в хорошо проветриваемых помещениях, но в очень жар-

и промежути, готовя их к родам).

Упражнения можно выполнять в любое время в каждом месяце каждой женщине. Основой упражнения является напряжение мышц в области заднего прохода и влагалища и удержание такого напряжения как можно дольше (8–10 сек.). Затем медленное расслабление и отдых. Это упражнение можно выполнять в положении лёжа с согнутыми коленями, а можно (после четвёртого месяца, даже необходимо, т.к. в положении лёжа матка давит на

блем мышцы спины. Упражнение можно выполнять стоя, опираясь на стену. В этом случае вдох — придавливание спины к стене. Упражнения в позиции стоя хорошо исправляют осанку и рекомендуются после четвёртого месяца.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

Это упражнение позволяет расслабить мышцы шеи и снять напряжение со всего организма. Сесть в удобной позе, глаза закрыты. Медленно делаем круговое вращение головой с одновременным вдохом. Выдох — свободное опускание головы вперёд. Выполнить 4–5 раз, изменяя направление вращения, повторять пару раз в течение дня.

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖЕНИЕ

Сядьте в удобной позе, положите руки на плечи, вдох — поднимите их высоко над головой и попеременно тянитесь то одной, то другой рукой вверх, как бы пытаетесь достичь потолка (10 раз), выдох — опустите руки на плечи. Повторить 5–6 раз. Телом балансировать нельзя.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ НОГ

Лежа на боку (руки, бедра и колени находятся на одной линии), правую ладонь положите на пол напротив грудной клетки, а левой подприте голову. Вдох — расслабьте мышцы, выдох — медленный подъём правой ноги на максимальную высоту (стопа согнута). Повторить 10 раз на каждом боку. Можно выполнять с выпрямленной ногой или согнутой в колене.

ИДЕАЛ ПОСТОЯНСТВА

В заключительном периоде беременности следует избегать упражнений, требующих резких движений, или

упражнений на баланс, так как центр тяжести вместе с маткой перемещается вперёд, и увеличивается риск падения. С пятого месяца беременности не следует выполнять упражнения в положении лёжа на спине, т.к. матка, увеличившаяся в размере, создает давление на большие кровеносные сосуды, что нарушает кровообращение. Сильное выпрямление стоп может стать причиной судорог, стопы следует сгибать, направляя пальцы к лицу (таким же образом можно избавиться от судороги).

На девятом месяце беременности упражнения должны быть заменены энергичной походкой и разогревающими упражнениями с растягиванием мышц. Возвращение к упражнениям можно возобновить через шесть недель после родов.

Упражняться следует 3–4 раза в неделю или по 2–4 упражнения ежедневно (упражнения 4 раза в первую неделю и ни разу в последующие не принесут никаких результатов), можно включить негромкую спокойную музыку.

Если при выполнении упражнений вы чувствуете боль или перенапряжение, следует немедленно прекратить занятие. Выделение пота — сигнал для замедления темпа упражнений (удержание пульса свыше 100 ударов в мин. в течение 5 минут или чувство дремоты после выполнения упражнений — сигнал того, что занятие были слишком интенсивным).

www.malichonik.narod.ru

Упражнения полезны для будущей мамы. Они уменьшают боли в позвоночнике, улучшают самочувствие, тело лучше подготавливается к родам

кую погоду упражняться не следует, не допускайте перегрева!

Пить лучше до, во время и после тренировок, что бы восполнить потери жидкости в результате потения, а в жаркие дни пить можно больше.

БЕЗ РЕЗКИХ ДВИЖЕНИЙ

Вы можете выполнять те упражнения, которые делали до беременности, а можете выбрать и выполнять приведённые ниже:

- маршировать в ускоренном темпе;
- плавать, желателно в специальном, а не общем

На девятом месяце беременности упражнения должны быть заменены энергичной походкой и разогревающими упражнениями

бассейне (вода должна быть не слишком холодной, не слишком тёплой);

- упражнения на стационарном велосипеде;
- упражнения Кегля (они простые и служат для укрепления мышц области влагалища

большие кровеносные сосуды и нарушается кровообращение, что вредно и для матери, и для ребёнка) выполнять стоя или сидя.

Упражнение следует повторять не менее 25 раз в течение дня в разное время.

ПОЛЕЗНОЕ УПРАЖНЕНИЕ — ПОДЪЁМ ТАЗА

Лежа на полу, согните колени. Выдох — придавливаем спину к полу, вдох — расслабляем мышцы спины. Упражнение можно выполнять стоя, опираясь на стену. В этом случае вдох — придавливание спины к стене. Упражнения в

позиции стоя хорошо исправляют осанку и рекомендуются после четвёртого месяца.

КОШАЧЬЯ СПИНА

Лежа на полу, согните колени. Выдох — придавливаем спину к полу, вдох — рассла-

До лучших времён?

Почему не надо откладывать беременность

Тенденции, которые наметились примерно с 50-х годов XX века и совпали по времени с эпохой научно-технической революции, привели к следующему. Значительное повышение общего уровня здоровья и качества жизни в развитых странах позволило планировать беременность, откладывать первую беременность и роды. Произошло отделение сексуального поведения от задач воспроизводства потомства, раннее начало половой жизни, приближающееся к возрасту полового созревания, и одновременно значительное повышение возраста первых родов.

Под половым созреванием женщины обычно понимают появление способности к зачатию, что проявляется менструальной функцией. Однако истинная половая зрелость наступает у женщины только после рождения первого ребёнка. У первых родов особая функция: они оставляют в организме женщины такие изменения, которые облегчают зачатие и рождение последующих детей. Во время первой беременности и родов изменяются половые органы женщины — несколько увеличивается матка, во время повторных родов быстрее раскрывается шейка матки, родовый канал уже подготовлен к рождению малыша.

Рождение и воспитание ребёнка является очень ответственной задачей молодой семьи. Нет ничего удивительного в том, что многие супруги откладывают это событие до завершения образования и приобретения жилья. Но первые роды у женщин старше 27–28 лет сопровождаются большим количеством проблем, чем у более молодых женщин

Поэтому возраст женщины важен именно в отношении первых родов.

ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЯГКИХ ТКАНЕЙ: КОЖА И МЫШЦЫ

Во время беременности очень важно состояние мышечной системы: мышцы передней брюшной стенки выполняют главную роль в проталкивании плода по родовым путям; мышцы тазового дна должны эластично раздвигаться и дать дорогу младенцу, а после родов полностью восстановить свою упругость. Мягкие ткани передней брюшной стенки и тазового дна являются индикаторами взросления женского организма. Во время беременности происходит значительное увеличение размеров мышц передней брюшной стенки, особенно заметное у женщин в возрасте до 24 лет. Рост передней брюшной стенки у них происходит столь бурно, что проявляется в виде растяжек («полос беременности»), по-

скольку эластичность подкожной клетчатки не поспевает за бурным увеличением размеров мышц. Поэтому предсловутые стрии чаще всего наблюдаются у беременных 20–24 лет и почти никогда — у женщин старше 28 лет. Справедливости ради надо сказать, что появление растяжек зависит и от генетического фактора — количества коллагеновых и эластиновых волокон в коже.

У женщин старше 28 лет мышцы передней брюшной стенки во многом теряют свою эластичность и растягиваются гораздо слабее, поэтому подкожная клетчатка испытывает меньшую нагрузку и почти никогда не образует стрий. Платой за так называемую красивую кожу является значительное повышение вероятности развития грыжи средней линии живота, очень редко встречающейся после первых родов у женщин в возрасте до 25 лет. Интересно отметить, что у юных первородящих (в возрасте до 17

лет) стрии, как правило, также не образуются. Это связано с очень высокой эластичностью подкожной клетчатки в этом возрасте. Надо сказать, что если растяжки не возникли во время первой беременности, то, к счастью, вероятность их возникновения при последующих беременностях невелика.

Таким образом, начиная с молодого возраста в женском организме происходит снижение эластичности мягких тканей, обусловленное замещением эластических волокон соединительной ткани коллагеновыми. На уровне тазового дна снижение эластичности мягких тканей приводит к сложностям с растяжением мягких тканей и замедлению второго периода родов (так называемого периода изгнания плода).

СОСТОЯНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Тазовое дно (мышцы промежности) в родах пассивно растягивается за счёт работы брюшного пресса (потуги) и сокращений матки (схватки). Повышение внутриматочного давления, сокращения матки заставляют плод двигаться наружу, при этом подлежащая часть (как правило, головка плода) растягивает промежность. Нормальное эластическое

сопротивление тазового дна в определённой степени помогает родам, поскольку способствует сгибанию головки и прохождению ею родовых путей наименьшей окружностью. Снижение эластичности тазового дна, наблюдающееся после 27 лет, мешает рождению головки и предрасполагает к разрывам промежности.

Снижение эластичности тазового дна у женщин более старшего возраста способствует не только проблемам в родах, но и после родов. Тазовое дно выполняет поддерживающую функцию для органов таза и брюшной полости. Поэтому очень важно, чтобы после родов тазовое дно восстановило свою упругость. Это восстановление наилучшим образом происходит после родов у женщин до 25 лет. У женщин после 27 и особенно после 30 лет в результате снижения эластичности тазового дна с большей вероятностью могут происходить надрывы мышечной и соединительной ткани в родах, приводящие к последующему образованию рубцов. Эти рубцы становятся слабым местом тазового дна, и при снижении мышечной силы, наступающей после 40 лет, могут приводить к опущениям тазовых органов (стенок влагалища и матки) и даже выпадению их. Опущение тазовых органов способствует развитию недержания мочи при напряжении, плохому опорожнению мочевого пузыря и развитию воспалительных заболеваний мочевыводящих путей.

При первых родах мышцы тазового дна растягиваются, поэтому повторные роды проходят легче. Однако для сохранения тонуса мышц тазового дна и профилактики такой проблемы, как опущение стенок влагалища, после первых родов необходимо выполнять специальный комплекс упражнений для мышц тазового дна.

ГРУЗ НАКОПИВШИХСЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Серьёзным отрицательным фактором является также груз гинекологических и общих заболеваний, накапливающихся с возрастом. Большое количество половых партнёров, повышающее риск инфекций, воспалительные заболевания половых путей, значительно «помолодевшая» миома (доброкачественная опухоль) матки, искусственные аборт могут способствовать появлению целого ряда проблем во время беременности и родов. Это неправильная плацентация (низкое прикрепление плаценты), нарушения кровообращения в плаценте, снижение поступления кислорода к плоду, повышение тонуса матки, невынашивание и недонашивание беременности, внутриутробная гипоксия плода (недостаточность кислорода), внутриутробная задержка роста плода, кровотечения.

«Ценой» прямохождения является очень жёсткая конструкция таза, который передаёт нагрузку с туловища на нижние конечности. Размеры головки (самой объёмной части тела плода) к сроку родов очень близки к размерам костного родового канала (тазового кольца). Поэтому плод может родиться, только совершая достаточно сложное движение по родовым путям. Оба организма (матери и плода) испытывают в родах огромные нагрузки (во время схваток, потуг будущая мама осуществляет значительные физические усилия, растягиваются ткани родового канала, соответствующие изменения происходят с головкой ребёнка: она особым образом конфигурирует, уменьшается в размерах, сгибается и разгибается, при этом испытывает давление). Понятно, что легче всего эти перегрузки переносят молодой организм.

Поэтому женщина, по тем или иным причинам отклады-

вающая роды, должна особенно тщательно заботиться о своём здоровье, а родители девушек должны разъяснять им необходимость соблюдения гигиены и предупреждать об опасностях, сопряжённых с ранним началом половой жизни и инфекциями, передающимися половым путём. Надо сказать, что этот фактор имеет значение и перед повторными родами.

Природа помогает женщине стать матерью в любом возрасте — во время беременности возобновляется рост организма женщины и происходит как бы омолаживание: растёт хрящевая ткань, немного увеличиваются размеры таза, происходит размягчение связок. Всё это облегчает прохождение плода по родовым путям.

Мы не можем повлиять на процесс взросления организма и снижения эластичности тканей, но более тщательное наблюдение за здоровьем женщины на этапе подготовки к беременности и во время беременности и родов помогает значительно снизить риск возникновения проблем.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ ВСЁ ЖЕ ОТКЛАДЫВАЕТСЯ?

1. Очень важно диспансерное наблюдение у врача акушера-гинеколога. В большинстве случаев достаточно одного ежегодного визита к врачу. При появлении симптомов гинекологических проблем (боли, бели, кровотечения, нарушения цикла) желательно посетить доктора как можно раньше.

2. Желательно вести здоровый образ жизни и не избегать умеренных физических нагрузок. Недавний социологический опрос показал, что только 10% россиянок регулярно занимаются физкультурой, что, безусловно, неблагоприятно влияет и на репродуктивное здоровье.

3. Очень важна организация отдыха, поскольку женский организм более чувствителен к перегрузкам, чем мужской. Крайне неблагоприятное влияние на женское здоровье оказывают такие вредные привычки, как курение и наркотики.

4. Очень важное значение имеет правильное питание. Рацион должен быть сбалансирован и включать в себя продукты, богатые витаминами.

При планировании беременности желательно заранее обратиться к акушеру-гинекологу и начать подготовку к беременности. Такая подготовка, как правило, включает в себя обследование (общее и специальное гинекологическое) и специальные рекомендации, позволяющие снизить риск проблем во время беременности и родов. За 3–4 месяца до окончания предохранения желательно начать приём фолиевой кислоты или поливитаминов, в состав которых входит и фолиевая кислота, что в десятки раз снижает риск выкидыша и нарушений плацентарной функции.

Перед наступлением беременности всем женщинам рекомендуется сдать стандартный набор анализов: анализы крови, мочи, мазок из влагалища, при необходимости, особенно при предшествующих выкидышах, — анализ на аутоантитела (антитела к собственным клеткам: к кардиолипину, ДНК и факторам щитовидной железы) и на гомоцистеин, что позволяет прогнозировать риск нарушений плацентарной функции во время беременности и провести профилактику этих нарушений.

Игорь ГУЗОВ,
главрач ЦИР,
гинеколог-эндокринолог,
аллерголог-иммунолог,
к.м.н., г. Москва.
www.9months.ru

Питание беременных

Гемоглобин входит в состав красных кровяных клеток (эритроцитов), основная функция которых — перенос кислорода от лёгких ко всем органам и тканям. Кислород нужен для всех обменных процессов организма — там, где нет дыхания, нет и жизни. Нормальный уровень гемоглобина у женщин составляет 120–140 г/л, при беременности допустимая нижняя граница нормы — 110 г/л. Уровень гемоглобина определяют в общем анализе крови из пальца, который обязательно делают в каждом триместре беременности. Сниженный уровень гемоглобина — это анемия. Во время беременности анемия особенно опасна, поскольку от дефицита кислорода страдает организм

«Железная» диета. Как питаться беременным для поддержания нормального уровня гемоглобина

не только матери, но и будущего ребёнка. При длительно существующей тяжелой анемии (гемоглобин матери менее 90 г/л) у малыша возможно развитие гипотрофии (снижение массы тела) и других отклонений, которые иногда приводят к гибели новорожденного при встрече с обычной инфекцией.

Если у беременной уже имеется анемия, то врач, разобравшись в причине, назначает соответствующее медикаментозное лечение. Если же уровень гемоглобина нормальный, то стоит приложить усилия к его поддержанию. Здесь уместно привести «золотое правило» медицины

— предупредить всегда легче, чем лечить!

Для того чтобы кровь была здоровой, организму необходимо получать много различных витаминов и минералов. При беременности потребность в них возрастает, ведь в это время мама является единственным источником питательных веществ для ребёнка, да и свои потребности ей тоже нужно удовлетворять: в материнском организме увеличивается объем циркулирующей крови, а значит, эритроцитов и гемоглобина. Непременное условие профилактики анемии — это полноценное **разнообразное** питание, поскольку к анемии

может привести дефицит железа, белков, витаминов группы В, фолиевой кислоты, аскорбиновой кислоты, меди, кобальта и т.д.

Самой частой причиной анемии у беременных является дефицит железа. Железо, получаемое с пищей, принято делить на два вида (в зависимости от типа соединения, в которое оно входит): неорганическое, содержащееся в продуктах растительного происхождения, и гемовое, содержащееся в животных продуктах. Гемовое железо усваивается значительно лучше неорганического. Поэтому для профилактики железодефицитной анемии нужно ежедневно есть мясо (говядину, свинину) либо такие продукты, как птица, рыба или печень.

Железо содержится также в крупах (например, в гречке), фруктах, овощах, ягодах, но из продуктов растительного происхождения усваивается только 5 — 7% железа.

Помимо железосодержащих продуктов, для удовлетворения потребности в железе необходимы вещества, помогающие организму усваивать этот элемент. Лучший «друг» железа — витамин С (он, кстати, помогает еще и в усвоении фолиевой кислоты). Для адекватного усвоения железа ежедневно необходимо 75 мг витамина С. Такое количество этого витамина содержится в чайной чашке одного из следующих продуктов: капуста брокколи, брюссельская, цветная капуста, клюквенный, апельсиновый, грейпфрутовый или ананасный сок, папайя (кусочки), свежая клубника.

Нередко причиной анемии оказывается дефицит витамина В12. Для профилактики В12-дефицитной анемии необходимо включать в рацион продукты животного происхождения: молочные продукты, яйца, мясо.

Фолиевая кислота также нужна для построения гемоглобина. Она содержится главным образом в свежих фруктах и овощах, которые обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе беременной женщины.

Кроме натуральных источников железа и других микроэлементов и витаминов, необходимых для нормального кроветворения, существуют специальные продукты для беременных:

- обогащенные железом соки;
- специальные продукты на основе молочных или соевых белков или круп: отечественные («Мамина каша», «Мемелак», «Олимпик») и зарубежные «Энфамама» (США — Голландия), «Думил» (Дания).

Для профилактики анемии можно использовать и поливитамины для беременных. Применяя эти препараты, необходимо соблюдать инструк-

цию, чтобы избежать передозировки. Ни в коем случае нельзя одновременно принимать два и более витаминных препарата, имеющих сходный состав. Наиболее опасна при беременности передозировка витамином А, который может вызывать уродства плода, и витамина С, способного спровоцировать прерывание беременности. Суточная доза витамина А составляет 0,8–1 мг, С — 70–100 мг.

Разовьется ли у беременной анемия, во многом зависит от исходного уровня гемоглобина до беременности. Поэтому профилактику его снижения целесообразно проводить еще на этапе планирования ребенка. До наступления беременности необходимо полноценно и разнообразно питаться и принимать поливитамины.

Из всего сказанного выше вы, наверное, сделали основной вывод: **для профилактики анемии питание беременных должно быть максимально разнообразным и содержать продукты животного происхождения**. А как же быть тем будущим мамам, которые придерживаются вегетарианской диеты или строго соблюдают посты? В этой ситуации стоит задуматься о том, не

принесут ли ваши убеждения вреда еще не родившемуся ребёнку. В христианской традиции беременная и кормящая жен-

чтении с продуктами, содержащими витамин С), молочных продуктов, яиц, свежих фруктов и овощей, способно

В христианской традиции беременная и кормящая женщина освобождается от постов. Анемия — это одна из немногих неприятностей, которая гарантирована малышу и его маме, если последняя не употребляет животных продуктов.

щина освобождается от постов. Анемия — это одна из немногих неприятностей, которая гарантирована малышу и его маме, если последняя не употребляет животных продуктов. В любом случае вегетарианство нежелательно в начале беременности и категорически невозможно после пятого месяца, когда начинается бурный рост плода.

Это не значит, что беременной нельзя проводить так называемые постные «разгрузочные дни». В эти дни источником белка и других необходимых веществ могут быть, например, творог, яйца. Более того, подобные диеты используются в лечении гестозов беременных.

Таким образом, достаточное употребление мяса (в со-

поддерживать нормальный уровень гемоглобина в течение всей беременности. Помните: если анемия уже развилась, то одним только правильным питанием уровень гемоглобина нормализовать, как правило, не удастся, требуется медикаментозное лечение. Так что предупредить анемию гораздо легче, чем ее лечить.

Игорь КОНЬ,
академик РАЕН, д.м.н.,
профессор,
руководитель отдела
детского питания
НИИ питания РАМН.
www.9months.ru



Рентген во время беременности

После того, как я узнала о беременности, обратилась к гинекологу, у которого наблюдаюсь по достаточно дорогой медицинской страховке (от компании). Когда эта врач, высшей категории, гинеколог-эндокринолог, зав. гинекологическим отделением, узнала о двух рентгеновских исследованиях (2 раза по 2 снимка грудной клетки, при котором использовался свинцовый пояс на животе), то сказала, что данный факт очень печален и на вопрос о том, как это может отразиться на беременности и будущем ребенке, сболтнула: «Шансы – 50 на 50. Вам решать». Перед нами встал серьезный и тяжелый вопрос: «Что делать дальше?». Обратились еще к одному гинекологу этой же по-

жали выяснять ситуацию; мы влезли в недра буржуйского интернета и искали по ключевым словам x-ray и pregnancy информацию о нашей проблеме, где и нашли, что по последним исследованиям рентген не является противопоказанием. На следующий день, обсуждая наш вопрос в больнице мы случайно столкнулись с профессором и практикующим доктором медицинских наук Каспаровым, на нас он произвел хорошее впечатление: выслушав наши вопросы, он независимо подтвердил ту информацию, которую мы получили в интернете, при этом беседовали долго и обстоятельно, в заключение беседы были поражены тем, что деньги за консультацию он брать отказался.

В результате наших мытарств мы выяснили, что рентген на ранних сроках не является критичным противопоказанием

ликлиники, ответ: «Не рожайте уродов, обузу себе и обществу». Пошли в «Евромедпрестиж», гинеколог Булатова Любовь Николаевна, ее мягкие рекомендации: вакуумный аборт. «Он же совсем безвредный, а Вы молодые, еще родите – когда будете уверены, что зачали нормального ребенка».

Визит в клинику www.medabort.ru ясности в вопрос не внес – гинеколог отказывался вообще как либо высказывать свое мнение о вреде/влиянии рентгена, помимо фразы «рентген – это противопоказание». Мы понимали, что рентген – это противопоказание, как все нам и говорили, но насколько оно критично – никто сказать не мог, например, в сравнении, что вреднее: каждый день сидеть перед монитором или сделать один раз рентген. Люди мы дотошные, и продол-

Также он сказал, что если мы хотим услышать мнение других специалистов, то приходите в центр на Опарина, где соберём мини-консилиум. Мы приехали туда, побеседовали ещё раз с ним, а потом с другими докторами наук именно в области акушерства и гинекологии, а именно с рентгенологом и генетиком (и кажется ещё с кем-то). Рентгенолог долго мычал, что было бы очень хорошо знать мощность рентгеновского аппарата, но в целом говорил, что они сейчас дают значительно меньшие дозы, чем скажем 20 лет назад. Точку в этом деле поставил генетик, который мне не очень понравился по-человечески (грубоват, что ли), но убедил внимательностью и четкими ответами на вопросы. Просмотрел все данные УЗИ, по которым всё было в норме, они были сделаны с разницей в пару не-



дель, все справки, которые у меня была, рентгеновские снимки, задав вопросы о наследственности, нагрузках и прочем. И сказал, что, по его данным, угроза неблагоприятного исхода увеличивается на 2 процента, что вообще – то немного, так как попадает в общую фоновую картину, когда случаются какие-либо отклонения.

В результате наших мытарств мы выяснили, что рентген на ранних сроках не является критичным противопоказанием, отклонения, возникающие в результате рентгена, не выходят за общие фоновые отклонения. Естественно, это не полезно и стопроцентную вероятность может дать только Господь Бог, но на основе данных, которые мы получили, мы приняли решение вести беременность дальше.

Окончательное решение всё равно принимать вам. Надеюсь, наш рассказ поможет вам. Сейчас нам 2 месяца. Всё в норме со мной и с мальчиком.

Violette

КОММЕНТАРИЙ

Благодаря этой статье я сохранила жизнь моей доченьке. Мне делали 2 снимка брюшной полости (упала на копчик). А потом я узнала что беременна (была где-то неделя-вторая). Перерыла Интернет и нашла эту статью. Успокоилась и гинекологу ничего не сказала. Она бы меня 100% отправила на аборт. Сейчас моей малышулке 9 месяцев... Она самая хорошая и красивая, уже пытается сама ходить и разговаривает на своем льяккинском языке. :-))))) Не знаю что, но что-то мне тогда подсказало, что всё будет хорошо. Девочки, если попали в такую ситуацию – слушайте свое сердце – оно всегда подскажет правильнее любых врачей. И ничего не бойтесь :-)))))

Маришка
<http://eva.ru>

Незапланированная беременность: медицинские аспекты

Естественно, что первый вопрос врачу будет таким — «А не навредило ли это моему ребенку?»

Первое, что хочется сделать — это успокоить беременную. 100% гарантии, что ребенок будет абсолютно здоров, ни один врач дать не сможет. Даже если женщина не пила и не курила никогда в жизни. Но вероятность того, что с ребенком все нормально, действительно велика.

Дело в том, что примерно первые 10 дней жизни зародыш еще не прикрепился к стенке матки и не присоединился к кровообращению

Очень часто, не зная о том, что беременность уже наступила, женщины употребляют алкоголь, принимают лекарства, курят, делают рентген. В общем, ведут образ жизни не соответствующий данному состоянию организма. Месячные не начинаются. И когда, сделав тест на беременность, женщина осознает, что беременна, то тут же начинает с ужасом вспоминать все выпитые рюмки и принятые таблетки.

как раз совпадает с первыми днями задержки менструации и установлением факта беременности. Как правило, после этого женщина старается вести здоровый образ жизни.

А как же быть с рентгеном, зачатием в сильно нетрезвом виде и прочими опасностями,

родыш оказано вредное влияние и в его развитии что-то пошло не так, то беременность прерывается самостоятельно на раннем сроке.

Иногда женщина может и не догадываться о том, что она была беременна. Просто месячные приходят на пару дней позже, чуть более болезненные и обильные.

А если беременность протекает нормально, угрозы выкидыша нет, то, скорее всего, с ребенком все хорошо.

Однако если вопрос о здоровье ребенка продолжает волновать молодую маму и ее врача, то в 12 недель можно сделать подробное ультразвуковое исследование. А также сдать спе-

циальный анализ крови, так называемый, «тройной тест». Этот анализ оценивает уровень трех гормонов в крови — альфа-фетопротеина, хорионического гонадотропина и эстриола. По уровню этих гормонов определяется вероят-

ность врожденных патологий у ребенка. Перед сдачей этого анализа беременной женщине нужно набраться сил и терпения. Возможно, этот анализ придется сдавать не один раз, а два или даже три. Дело в том, что концентрация данных гормонов в крови зависит от множества различных причин, поэтому очень много ошибочных результатов этого теста.

По результатам теста и УЗИ врач оценивает вероятность отклонений в развитии ребенка. Но если для беременной аборт изначально неприемлем, то некоторые врачи вообще не советуют делать «тройной тест». Зачем тратить нервы при ожидании результатов, пересдаче анализа, если женщина все равно настроена рожать этого ребенка? Лучше провести это время без лишних стрессов и неприятных мыслей.

Но, скорее всего, с малышом все в порядке. И, в дальнейшем, соблюдая рекомендации врача, ведя здоровый образ жизни, правильно питаясь, молодая мама обеспечит своему будущему ребенку «здоровый» старт, даже, несмотря на то, что образ жизни в первые недели беременности был не совсем «беременный».

www.medportal.ru

матери. Поэтому те вредные вещества, которые попадают в кровь матери, к ребенку не поступают. Окончательная имплантация плодного яйца происходит к концу второй недели беременности, если считать от срока зачатия. Это время

никак не связанными с кровообращением матери и плода? В этом случае придется полагаться на матушку-природу. Ведь на таком раннем сроке работает закон природы под названием «Все или ничего». Другими словами, если на за-

матери. Поэтому те вредные вещества, которые попадают в кровь матери, к ребенку не поступают. Окончательная имплантация плодного яйца происходит к концу второй недели беременности, если считать от срока зачатия. Это время

Вопрос врачу

АМОКСИЦИЛЛИН

Когда я ещё не знала о беременности, примерно на третьей неделе, я принимала амоксициллин. Как это отразится на здоровье ребёнка?

Амоксициллин относится к числу антибиотиков пенициллинового ряда. Именно цефалоспорины и пенициллины назначают беременным, если в течение беременности необходимо лечение антибиотиками. В случае аллергической реакции на пенициллины и цефалоспорины – эритромицин. Антибиотики этих групп не оказывают эмбриотоксического действия. Их можно считать препаратами выбора при лечении инфекционной патологии у беременных.

В первые недели беременности в случае воздействия повреждающих факторов действует принцип «или всё или ничего», т.е. если было повреждающее действие на плод, то произойдёт естественный выкидыш, если беременность развивается, значит повреждающего действия не было.

**Богданова Н.С.,
врач акушер-гинеколог**

АСПИРИН

Беременность 6 нед. Заболело горло-фарингит. Темпер. 38–39,2 держалась сутки (три раза сбивала аспирином). Сейчас темпер. 37,5. Слышала об ужасном влиянии высокой температуры на развитие плода именно на ранних сроках беременности. Скажите каков риск развития аномалий плода? Может лучше сделать аборт?

Аборт делать точно не надо, аспирин более опасен в конце беременности и при систематическом приеме, а не три таблетки.

**М.М.Малярская, врач
акушер-гинеколог**

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Год назад путем кесарева сечения родила ребенка. Кесарево делали из-за узкого таза и крупного плода. Сейчас у меня вторая беременность, 7-ая неделя. Врач в нашей женской консультации говорит, что оптимально рожать после кесарева через 2–3 года. Аборт делать я категорически не хочу! Возможно ли выносить и родить здоро-

вого ребенка? Готова на повторное кесарево. Ирина

Здравствуйте, Ирина. Наступление беременности в срок раньше 2 лет после предыдущего кесарева сечения не такое уж редкое явление. Рекомендации, через какой срок лучше беременеть после кесарева, связаны с тем, что считается, что полноценно рубец на матке заживает через 2 года после операции и что, если рубец не успел зажить, существует риск разрыва матки. Но в случае, когда состояние рубца контролируется при помощи УЗИ, степень риска можно диагностировать заранее. В том числе, если в послеродовой период рубец на матке затягивался без осложнений (не было воспаления рубца, повторного накладывания шва и т.д.), то угроза разрыва матки небольшая. Также с помощью УЗИ нужно определить, где прикрепился эмбрион: если плацента не на передней стенке матки, где произведено сечение, то опасность невелика, если же в районе рубца, то это считается опасным. В некоторых случаях рекомендуют повторное кесарево несколько раньше срока предпо-

лагаемых родов. Желательно ношение бандажа во второй половине беременности. Что касается рекомендаций врачей-гинекологов: вовсе не все врачи чувствуют себя специалистами в области того, как нужно вести беременность после кесарева. Поэтому многим врачам, особенно, работающим в обычной женской консультации, проще перестраховаться и рекомендовать женщине аборт (так как для врача сделать аборт – бывает проще, чем вести «особенную» беременность). Знаю немало случаев, когда в такой ситуации женщины отказывались делать аборт, и у них рождались здоровые дети, и вообще всё было благополучно. Если есть возможность проконсультироваться у нескольких независимых гинекологов и найти специалиста, который бы мог вести Вашу беременность – такой возможностью обязательно надо воспользоваться. Вполне можно найти врача, имеющего опыт ведения беременности после кесарева, который поможет Вам выносить и родить малыша. В свою очередь, рекомендую Вам обратиться на консультацию к специалистам по данной проблеме (ведение беременности и родов после кесарева), например, в **Московский областной НИИ акушерства и гинекологии (МОНИИАГ):**

Москва, ул. Покровка, 22А, тел.: (495) 623-98-35. Или проконсультироваться в Научном Центре Акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН на ул. Академика Опарина. Регистратура научно-поликлинического отделения Центра: (495) 438-23-33. Справочная служба отдела медицинских услуг:



(495) 438-36-83, 941-90-41

Сайт: <http://www.ncagip.pregnancy.ru/news>.

По «рубцам» специализируется также родильный дом №17 г. Москвы.

Напоминаем, что в некоторых случаях жители РФ могут получить консультацию бесплатно, какие для этого требуются документы уточняйте непосредственно в самих Центрах или ищите информацию на их сайтах.

www.passion.ru

КРАСНУХА

Здравствуйтесь, меня зовут Елена, срок беременности – 9 недель. У моего четырехлетнего сына в садике карантин по краснухе. Когда я сказала об этом своему гинекологу, она взяла мою карту, которую только что завела, и повела меня к заведующей, где они обе настойчиво рекомендовали мне прервать беременность. Я очень расстроилась. Мы с мужем так хотели дочку. Мне уже 35 лет, у меня резус-фактор отрицательный, я боюсь, что если сейчас сделаю аборт, то уже больше не смогу родить...

Начнем с того, что контакт с носителем вируса, как в Вашем случае – это вообще не показание к прерыванию беременности. Контакт обязывает женщину сделать анализ крови на наличие антител к вирусу краснухи. Исследование проводится на наличие двух классов антител – G и M. Если G-антитела присутствуют в крови, то это значит, что когда-то Вы перенесли краснуху в клинической или бессимптомной форме, в результате чего выработались защитные антитела, и опасности нового заражения вирусом краснухи нет. Если этих антител нет, то в этом случае необходима консультация врача-вирусолога, после чего, как правило, профилактически вводятся

антитела в виде иммуноглобулиновых препаратов. Выбор препарата, его дозу определяет врач-вирусолог. Желательно найти лабораторию, в которой анализы на антитела делают не неделю, а один-два дня, потому что профилактический эффект препарата зависит от давности контакта пациентки с вирусом: эффект более выражен, чем быстрее после контакта происходит введение препарата. Если выявляются антитела только класса M, то речь идет о первичной краснухе, и здесь нужно принимать решение вместе с врачом-вирусологом. Ситуация, при которой выявляются антитела двух классов говорит о вторичном иммунном ответе, который возникает у женщин при контакте с вирусом и наличием защиты в виде антител класса G к вирусу краснухи.

Синдром врожденной краснухи был хорошо изучен при пандемии, которая была в США в 60-е годы. По данным американских исследователей, синдром врожденной краснухи (вероятность патологии у ребенка) развивался у 30–50% детей, матери которых заболели краснухой в первом триместре беременности. Уже в те годы было изучено и профилактический эффект иммуноглобулина. В последующие годы вакцинация против краснухи в этой стране является обязательной.

Нужно учитывать, что перенесенная краснуха опасна только до 12 недель беременности, а если инфекция случилась позже, то она, как правило, не приносит проблем. Хотя некоторые исследователи считают, что с краснухой, перенесенной матерью после 12 недель беременности, можно связать последующее развитие диабета, артритов у детей. Но на самом деле

вероятность возникновения этих заболеваний очень мала и процент детей, у которых можно связать эти заболевания с перенесенной матерью краснухой в период беременности, очень мал. Более того, в США, где решен вопрос с врожденной краснухой путем вакцинации девочек в подростковом периоде, проблема

развития сахарного диабета и артритов в детском возрасте конечно же сохраняется.

Т.Н.Коноплева, врач иммунолог-вирусолог, специалист Научного центра здоровья детей РАМН (г. Москва, Ломоносовский просп., 2/62. Тел. (499) 134-03-50. Сайт: <http://www.nczd.ru>).

КОММЕНТАРИЙ

«Значительное число работ посвящено тератогенному действию вируса краснухи. М. Greenberg и соавт. (1957), Н. Flamm (1962) пишут, что, если заболевание краснухой наступает в I триместре беременности, то пороки выявляются в 12%, мертворождение – в 7,2%; во II триместре – соответственно в 3,8 – 3,9% и 4,6-5,6%, в III триместре – 0% и 1,7%».

В. Л. Цинзерлинг, В. Ф. Мельникова. Перинатальные инфекции (Вопросы патогенеза, морфологической диагностики и клинико-морфологических сопоставлений). Практическое руководство. СПб.: Элиб СПб, 2002, с. 283.

КОММЕНТАРИЙ

Датский медицинский бюллетень (Danish Medical Bulletin) за март 1987 г.

Исследование результатов беременности 1346 женщин с серологически подтвержденным диагнозом краснухи в период между 1975 и 1984 гг.

ГРУППА 1	ГРУППА 2
623 выбрали аборт	672 решили продолжать беременность 113 вышли из-под дальнейшего наблюдения 559 остались под наблюдением
623 смерти внутриутробных детей (100%)	35 выкидышей, 4 мертворождения Общее число смертей – 39 (6.97%) 520 рожденных детей – взята кровь из пуповины для анализа
Диагноз отсутствует (вскрытие плодов не производилось)	111 имели специфический краснушный иммуноглобулин IgM (доля инфицирования 21.34%) 7 имели серьезные пороки развития (6.3% из 111 заразившихся)
Итог: 0% рожденных здоровых детей	Итог: 513 здоровых детей 91,77% рожденных здоровых детей

Выводы датского исследования:

- Не все плоды инфицируются (21.34%).
- Не все инфицированные плоды (7%) имеют пороки развития.

Полная версия статьи тут: <http://www.autismwebsite.ru/Vaccination.htm#doc2>

УРЕАПЛАЗМА И МИКОПЛАЗМА

Добрый день. У меня незапланированная беременность. Срок небольшой, в районе 4-х недель. Но дело в том, что время от времени у меня анализы показывают наличие сверх норм гарднерелл, кроме того, была уреоплазма и микоплазма. После лечения прошло примерно 2 месяца, по

результатам анализа осталась уреоплазма. Супруг не пролечивался, так что есть вероятность моего повторного заражения данными инфекциями. Вопрос: как наличие этих инфекций может отразиться на развитии плода? Может, чтобы не рисковать со здоровьем будущего ребенка, лучше сделать аборт?

КОММЕНТАРИЙ

Уреоплазма и микоплазма не являются абсолютными патогенами, и их обнаружение в анализах не требует лечения, они не имеют клинического значения в акушерстве и гинекологии. Это возбудители неспецифических уретритов, чаще у мужчин. В 30% случаев и более – представители нормальной микрофлоры половых путей. Обнаружение их не является показанием к их прицельному лечению, даже если имеются симптомы воспалительного процесса – надо лечить более частых возбудителей, а поскольку ими являются хламидии, и препараты, используемые против них и уреа- и микоплазм – одни и те же, то и вопрос о лечении мико- и уреоплазмоза снят. Даже если принять, что они есть и имеют значение, они всё равно лечатся теми же препаратами, следовательно, определять их не имеет смысла. Беременные должны проходить обследование на гонорею, генитальный хламидиоз, трихомониаз, бактериальный вагиноз и при выявлении – получать антибактериальную терапию. Нет оснований для целенаправленного обследования их на генитальные микоплазмы и эрадикации этих микроорганизмов. Не следует также рутинно назначать антибиотики для пролонгирования беременности при угрозе её прерывания, кроме как при выявлении гонореи, хламидиоза, трихомониаза или бактериального вагиноза.

**С.В. Сехин,
НИИ антимикробной химиотерапии**

В настоящее время уже известно, что воздействие многих инфекций излишне преувеличено. Их воздействие различается и по типу инфекции, и по форме ее протекания (острая или хроническая), и по сопротивляемости организма, и мн.др. В последнее время все больше врачей склоняется к тому, что некоторые инфекции передающиеся, в том числе, половым путем (например, гарднерелла, уреоплазма и др.) считаются лишь условно патогенными (смотрите дополнительно ссылку в конце ответа).

К тому же, на раннем сроке беременности работает закон природы: «все или ничего». То есть, если на плод что-то оказало вредное влияние и в его развитии что-то идет не так, то, чаще всего, происходит выкидыш на раннем сроке.

Повторное заражение от супруга вам можно предотвратить профилактическим прекращением сексуальных контактов до указаний вашего лечащего врача.

Многие женщины, оказавшись в похожей ситуации, впадают в панику, начинают воспринимать аборт как единственное «средство». Даже если обнаруживаются какие-либо инфекции, во многих случаях вы можете получить необходимое лече-

ние, а при необходимости даже пройти курс антибиотиков (если таковые порекомендует врач) на тех сроках, которые менее опасны для беременных (обычно после 14 недель беременности).

Вы должны знать, что многие инфекции, выявленные даже первично во время беременности, не являются показанием к искусственному прерыванию беременности.

Не стоит забывать, что аборт не является «безопасным» средством решения проблем, т.к. сам по себе может нанести значительный вред вашему женскому здоровью и детородной способности в принципе. Вы задали вопрос: «Может, чтобы не рисковать со здоровьем будущего ребенка, лучше сделать аборт?», но аборт уже сам по себе дает риск для будущего потомства, подумайте об этом.

Более подробную консультацию рекомендую вам получить у врача-гинеколога, лучше даже посоветоваться с несколькими врачами, чтобы получить независимое мнение о необходимом обследовании, возможном лечении и выбрать врача, который не будет излишне перестраховываться.

**[http://www.mariamm.ru/
doc_572.htm](http://www.mariamm.ru/doc_572.htm)**

Похудеть после родов

Оказывается, что лишний вес после родов, среди прочего, сохраняется из-за недосыпания. Ученые обнаружили, что сон и похудение связаны. Да, да! Потеря веса и сон связаны. Причем, сон не менее важен для потери лишних килограммов, чем упражнения и диеты. Достаточно спать на два часа в сутки больше, чтобы вернуть себе вес, который был до беременности – к такому выводу пришли специалисты в ходе исследования, реализованного в Гарвардской Школе Медицины Бостона с участием 940 женщин.

Уже давно известно, что наш организм может худеть ночью, вернее худеть во сне. А недосыпание способствует набору веса и тучности, но до сих пор не было изучено влияние недостатка сна на лишние килограммы, набранные во время беременности.

В ходе упомянутого исследования выяснилось, что матери, которые спали 5 часов или менее в сутки, когда их детям было 6 месяцев, имеют в 3 раза большую вероятность сохранения лишнего веса после родов. Недосыпающие мамы, имели в среднем около 5 килограммов лишнего веса через год после рождения ребенка.

Матери, которые спали 7 часов и более каждую ночь, быстро теряли лишние килограммы и через год после родов возвращались к своим родовым параметрам.

Проблема заключается в том, что большинство матерей не имеют времени для достаточного сна, потому что ребенок не дает им такой возможности, и мамочкам очень трудно найти момент для отдыха.

Если к тому же мама кормит грудью, вполне нормально, что детка просыпается

Полноценный сон позволяет сбросить лишний вес после беременности. Такое парадоксальное решение проблемы лишних килограммов предлагают матерям новорожденных американские ученые

несколько раз ночью, чтобы приложиться к маме.

Что можно посоветовать для использования замечательной способности нашего организма – худеть во сне?

Совместный сон с ребенком. При совместном сне маме уже не нужно будет подниматься среди ночи, чтобы покормить малыша. Находясь в кровати рядом с мамой, малыш сам найдет грудь и приложится, а маме сквозь дрему достаточно будет слегка помочь ему.

Если Вы боитесь повредить малышу во сне, достаточно положить между Вами и ребёнком валик из небольшого одеяла, который легко убрать, когда малыш проснётся. Если по каким-то ещё причинам Вы считаете совместный сон с ребенком неприемлемым, тогда без помощи папы Вам не обойтись. Ночью папа

тоже может иногда вставать к детке, чтобы взять на руки малыша, успокоить и поднести к маме для кормления.

Ну, и не стоит забывать о дневном сне. Чтобы набрать часы недосыпа, возьмите за привычку делить дневной сон с малышом, а дела подождут.

Кстати, папы прекрасно справляются со многими домашними обязанностями. Не забывайте, что в деле ухода за малышом вы с мужем – одна команда, и кто, как не он, ваш главный помощник?

А если удастся убедить мужа, что он может помочь вам худеть во сне, наверняка он согласится взять на себя побольше домашних забот.

Если человек две ночи подряд спит по четыре часа, у него вырабатывается почти в два раза больше гормона (грелина), отвечающего за чувство голода, чем лептина,

который регулирует содержание жира в организме и снижает аппетит.

Ученые из США считают, что сон является ключевым фактором, влияющим на нормализацию веса после беременности и родов. Исследование показало, что те женщины, которые спали пять и менее часов в день через шесть месяцев после родов, в три раза чаще имели проблемы с потерей лишнего веса, чем те женщины, которые спали более семи часов.

В исследовании, проведенном доктором Гандерсон (Erica P. Gunderson), приняло участие 940 женщин. Через год после родов у 124 из них осталось 5 и более килограмм лишнего веса. Была обнаружена прямая зависимость недостатка сна и проблем с возвращением в форму. Женщины, которые спали более 7 часов в сутки, в три раза реже испытывали подобные трудности. Длительность кормления не оказывала влияния на вес.





Не «эмбрион» — ребёнок!

«АВТОМАТЫ» В РУКАХ

Давайте вспомним о наших братьях и сыновьях, воевавших в Афганистане и Чечне. Восемнадцатилетних мальчишек, не спрашивая ни их согласия, ни согласия их близких, призывают в армию, им дают в руки автоматы и приказывают стрелять. В случае открытого отказа им грозит тюрьма за неисполнение воинского долга. Общественное мнение покрывает их позором предательства. В случае пассивного пацифизма их ждёт пуля душмана. Можно ли в этой ситуации возлагать ответственность за чью-то смерть на вчерашнего мальчишку с автоматом?

Не по чужому опыту знаю, что ситуация, в которой находится женщина, принимающая решение делать или не делать аборт, психологически удивительно похожа на вышеописанную. В случае открытого отказа от операции ей грозят неисчислимы жизненные трудности. Общественное мнение заклеймит её за то, что «плодит нищету». Возможно, так же поступят и её близкие. Наши «автоматы» — это возможность легально и практически безболезненно сделать аборт. А то, что вызывает все эти жуткие проблемы, называется плодом, эмбрионом, клеточной массой. Что же удивительного в том, что две из трёх беременностей в России заканчиваются искусственным прерыванием?

Каков будет ужас человека, только что расстрелявшего вражеские укрепления и вдруг узнавшего, что там были не солдаты, а дети? А если там были его собственные дети? Можно ли не рассказать человеку об их гибели? Нет.

Я не понаслышке знаю, что чувствует женщина, когда она узнает правду об аборте.

Да простят меня те, чьи чувства ранит эта статья. Но проблема важна настолько, что о ней нельзя не говорить. И настолько сложна и не изучена, что начинать разговор надо с вопросов. Вопросы издалека

Правда ужасна настолько, что не сразу проникает в сознание. Разум отказывается принять её и придумывает различные отговорки. Но, несмотря ни на какие доводы отчаянно сопротивляющегося рассудка, правда остаётся правдой. Рано или поздно её приходится принимать. Сказать, что это больно, — ничего не сказать. Но молчать об этом нельзя.

ОН ТАКОЙ ЖЕ, КАК МЫ

В семидесятые годы двадцатого века американец Бернард Натансон при помощи ультразвукового аппарата снял фильм «Безмолвный крик». Эти кадры потрясают, вынимают душу. На экране отчётливо виден человек. У него есть руки и ноги, голова, лицо. Диктор комментирует: «Сейчас на экране мы видим линейное изображение 12-недельного ребёнка в ультразвуковом изображении в реальном масштабе времени.... Это его голова, это тело. А вот рука, тянущаяся ко рту. Если мы будем рассматривать изображение поближе, то сможем различить глаз. Вот нос ребёнка, вот его рот... Ребёнок спокойно движется в матке. Мы видим, что время от времени он немного меняет положение. Движения его спокойны, он находится в защищённом пространстве». Вдруг к нему приближается медицинский инструмент. Видно, как судорожно дёргается ребёнок, как он пытается уклониться от инструмента, как он открывает рот и кричит, кричит... А голос диктора

продолжает комментировать происходящее.

После этого особый, чудовищный в своей правдивости смысл приобретает описание аборта, сделанное священником Александром Захаровым на основе медицинских данных: «В матку вводится кюретка — острый нож в форме петли. Этим ножом выскабливается полость матки, им же при этом разрезается ребёнок. После 12 недель беременности становится необходим ещё один инструмент, подобный щипцам, так как у ребёнка уже есть ручки, ножки и начали кальцинироваться кости. Этим инструментом врач захватывает ручку или ножку или другую часть тела ребёнка и скручивающим движением отрывает её. Это повторяется снова и снова до тех пор, пока весь ребёнок не будет расчленён таким образом на части. Позвоночник должен быть сломан, а череп раздроблен, чтобы их можно было удалить. В обязанность медсестры входит собрать после опорожнения матки все части этого расчленённого тельца, дабы убедиться, что всё извлечено и внутри ничего не осталось. Далее эти части отправляются в мусорное ведро либо используются как сырьё для косметической промышленности»...

Ужас происходящего усугубляется ещё тем фактом, что нерождённый ребёнок чувствует боль так же, как и рождённый. Это сегодня научно установлено.

Уже 7-недельный малыш отдёргивает или отворачивает голову от болевого стимула так же, как и на всех других

стадиях жизни. В 11 недель не только лицо, но и все части ручек и ножек младенца становятся чувствительными к прикосновению. Кто знает, возможно, до семи недель ребёнок тоже чувствует боль, а не отворачивается лишь потому, что не может? Не может даже отвернуться, испытывая физические страдания?

ВСПОМНИТЬ ВСЁ

Станислав Гроф, известный исследователь бессознательных областей человеческой психики, неопровержимо доказал, что во время сеансов регрессивной психотерапии человек может вспомнить реальные обстоятельства своего рождения, внутриутробной жизни и даже зачатия. Пока наука не может объяснить природу этого явления. Традиционно считалось, что органом памяти является кора головного мозга, и пока не ясно, где именно хранится информация до формирования мозга как такового, не говоря уже о его высших отделах. Но эмпирические научные факты с полной очевидностью доказывают, что, даже будучи «клеточной массой», человек запоминает всё, что с ним происходит. Об этом знают все религии, тысячелетиями наделявшие младенцев такой же душой, как у взрослых. И считавшие младенцами не только новорождённых, но и всех, кто пока живёт внутри матери.

Итак, то, что появляется в женских животах, — это не эмбрионы. Это дети. С точки зрения физиологии и психологии, с точки зрения науки и религии, с точки зрения разума и эмоций это — дети. Осознание этого факта накладывает необычайно тяжёлый груз ответственности. Но мне кажется чудовищной несправедливостью то, что этот груз опять

ложится на плечи женщины, многострадальной женщины, как будто мало выпадает на её долю забот.

Я категорически не согласна с теми, кто считает себя вправе осуждающе говорить об абортах в третьем лице. Эти люди в лучшем случае представляются мне лишёнными воображения и сострадания. .

РАЗДЕЛИТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

С другой стороны, невозможно согласиться и со сведением этой проблемы к частному и чисто женскому вопросу. От своего лица, от лица своих рождённых и не рождённых детей, от лица всех матерей я вынуждена требовать, чтобы с нами разделили всю реальную полноту ответственности те, кто тоже вовлечён в эту проблему, но до сих пор благополучно оставался в тени. Те учёные, которые из Бог весть каких соображений упорно не хотят пересмотреть свои научные концепции. Те медики, которые забыли или не знают, что слова «плод», «эмбрион» — это лишь термины, обозначающие возраст человека. Так же, как слова «взрослый», «подросток», «ребёнок» и «младенец». Инфантильные и безответственные мужчины, не

желающие предохраняться. Предохраняющиеся кое-как, лишь уступая настойчивым требованиям партнёрши. Те, кто считает себя очень благородными, оплачивая аборт своих подруг. Надеюсь, вы считаете так по незнанию. И конечно, те, кто ставит перед женщиной чудовищный выбор: «Или я — или ребёнок».

Я не могла бы назвать ни одного дееспособного члена общества, который не был бы вовлечён в эту проблему. И, будучи дееспособным, не нёс бы тяжёлого груза ответственности, хочет он того или нет, думает ли об этом или предпочитает всячески отстраняться от жестокой правды. Однажды Мария Арбатова рассказала по телевидению, как в ответ на предложение группы феминисток одинаково карать за аборт мужчину и женщину, налагая, например, равный штраф на обоих, депутаты ответили категорическим и возмущённым отказом. Истины ради следует сказать, что Арбатова считает этот вопрос сугубо личным делом женщины. А почему, собственно? Отказываясь предохраняться, идя на случайную связь, мужчина проявляет ничуть не меньшее легкомыслие, чем женщина. Не так уж трудно узнать, всё ли в порядке у партнёрши.

Достаточно просто быть в курсе графика её «критических дней». Уклоняясь от этого, мужчина проявляет безответственность. Бросая любовницу, узнав о беременности, оплачивая её аборт, просто перекидывая на её плечи все заботы о дальнейшем, мужчина толкает свою подругу на аборт. Идя на это, она рискует своим здоровьем. Он — ничем. Как известно, по нашему Уголовному кодексу за любое преступление отвечает и исполнитель, и организатор. Причём последний, не пачкающий собственные руки, наказывается строже. Выше я не случайно употребила слово «дееспособный». От ответственности освобождаются лишь несовершеннолетние и душевнобольные граждане. Уважая мужчин, я не могу согласиться с низведением их до уровня душевнобольных.

ПСЕВДОГУМАННОСТЬ

В свете всего сказанного весьма спорной представляется гуманность легальных абортёв. Однако, поторопившись с запретами, можно нарушить главную заповедь милосердия «Не навреди». Необходимы честные и максимально репрезентативные опросы общественного мнения. Общество должно

знать медицинские факты, необходимо беспристрастно вспомнить историю вопроса. Необходима организация реальной помощи женщинам, попавшим в сложную ситуацию. Хотя бы ради их детей. Словом, в первую очередь необходима эволюция общественного и родительского сознания. А уж потом — придание результатам эволюции легального статуса.

Я не знаю, в какие тупики загонит меня судьба. Возможно, узнав о моём «положении», душман-начальник уволит меня, а любимый человек своим предательством разрушит мой тыл. Очень может быть, что единственный видимый путь к спасению будет закрывать мой пока ещё очень маленький ребёнок. И со всех сторон я буду слышать: «Спасайся! Спасайся, убей, нажми на курок! Не бойся, через это проходят все». Не дай, Господи, держать в этот момент в руках автомат!

Я никому не навязываю своего мнения. Но что до меня, то день, когда запретят аборт, станет для меня праздником. Праздником «со слезами на глазах», как День Победы. Он станет Днём Поминовения.

Алла ТУРОВСКАЯ

Я живу!

ФИЛИПП ЗАГОРСКИЙ, 25 ЛЕТ, ПЕРЕВОДЧИК:

В четвёртом классе я в кровь подрался с одноклассником, который назвал мою маму старухой. У меня просто «крыша поехала», ведь это же поклёп, когда про маму — энергичную, красивую, современную — говорят «старуха». На тот момент ей было пятьдесят. Родила она меня, соответственно, в сорок,

вскоре после второго замужества. Отец младше мамы на 12 лет. На тот момент, когда она забеременела, их отношения складывались непросто. Родственники бросились объяснять, что в стране трудные времена, несовместимые с рождением детей. Врач в женской консультации, которая наблюдала маму, рассказывала страшные истории про больных детей, которые рождаются у «таких вот пожи-

лых». Словом, если бы мама сделала аборт, все вздохнули бы с облегчением. Вот только меня бы тогда не было. А мне чрезвычайно нравится быть! За свои 25 лет я выучил три языка, перевёл две книжки (с французского и итальянского), объездил десяток стран и в Греции спас одного тонущего дяденьку. От его лица и от собственного искренне и торжественно заявляю: спасибо тебе, мама!





**ЕЛЕНА ЯНИНА,
23 ГОДА, ФИЛОЛОГ:**

Мама родила меня в 19 лет наперекор всем, в том числе и моему отцу, с которым они так и не поженились. До моего рождения она очень болела. Каждые полгода лежала в больнице по несколько месяцев. Поэтому, когда она забеременела, ей все хором твердили про аборт. Не знаю, почему, может быть, это просто чудо, но после родов все болячки маму оставили. И у меня серьезных проблем со здоровьем никогда не было.

Жили бедно. Но я не чувствовала, что чем-то обделе-

на. Потому что рядом была мама — неунывающая затейница. Устраивала мне кукольные спектакли из самодельных игрушек... Как вспомню — до сих пор от улыбки не могу удержаться. Около года назад в Интернете я познакомилась с профессором русской литературы. Он живёт во Франции, потомок русских эмигрантов. Мы много общались, я рассказывала ему про свою маму. Потом и мама присоединилась к нашим бе-

седам... В общем, у них случился роман, они ездят друг к другу в гости, и дело движется к свадьбе. У меня тоже совсем скоро будет свадьба — через три недели. И я абсолютно счастлива среди предсвадебных хлопот. Мама! Такое тебе огромное спасибо за то, что живу и могу быть счастливой!

Все тексты написаны на основе реальных историй



**АНДРЕЙ
КАПИТОНОВ,
45 ЛЕТ, ВЛАДЕЛЕЦ
КОМПАНИИ:**

У меня вообще история интересная... Мама поняла, что беременна, через несколько дней после того, как состоялся их с отцом развод. Вот так случилось. С отцом она ничего общего иметь не хотела. Даже не сказала ему о своей беременности. На аборт была настроена очень решительно. И день операции уже был назначен. Удержала бабушка. Просто встала в дверях и заявила: не пушу. До пяти лет я у неё постоянно и жил. Мама меня вниманием не баловала. А потом бабушка умерла. И мама стала обо мне заботиться, как заботят-

ся о выполнении последней воли родителя. Постепенно мы становились всё ближе и ближе друг другу. Ничего нам с неба не падало, у мамы начались проблемы со здоровьем, мне пришлось быстро повзрослеть, с 16 лет я подрабатывал, а в 23 полностью содержал маму: она уже не могла работать... К 30 годам я стал владельцем прибыльного бизнеса. Отправил маму лечиться в Германию... Сейчас у меня прекрасная семья,

жена, трое детей. Мама живёт с нами, нянчит внуков, держится бодрячком и постоянно даёт мне советы по ведению бизнеса. Я к сантиментам не склонен. Но, если говорить о том, рад ли я, что живу, конечно, рад, по-другому никогда и не было. И — да, спасибо, мама. И за то, что родила, и за то, что помогла мне стать таким, каков я есть.

Герои этого материала каким-то чудом избежали смерти, хоть и узнали об этом спустя много лет. Речь идёт о людях, появившихся на свет вопреки всему — обстоятельствам, желаниям своих родителей или воле их близких



**НАДЕЖДА
ПЛАТОНОВЫХ,
30 ЛЕТ,
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
УНИВЕРСИТЕТА:**

Я родилась почти ровно через год после рождения моей сестры. Сестра, родившаяся «восьмимесячной», была очень болезненным ребёнком. На работе, куда мама вышла из первого декретного отпуска, чтобы вскоре уйти во второй, были страшно недозволены, и начальник открытым текстом заявил: можете не возвращаться. Свекровь (моя бабушка) бурно протестовала против рождения второго ребёнка, опасаясь, что её сын и мой отец «надорвётся, зарабатывая на всю ораву». Мама однажды призналась, что колебания «рожать — не рожать» у неё были. Что повлияло на окончательное решение, — она и сама не

знает. «Как-то закрутилась», — говорит. И смеётся.

Наша с сестрой «сладкая парочка» чуть ли не с самого моего рождения была самодостаточна. И детство, и юность прожили не разлей вода. Называем друг друга «палочка-выручалочка» — я ее, а она — меня. Потому что всякое бывало, и не раз мы друг друга из разных передрыг вытаскивали. Очень любим собираться у мамы на кухне, чаёвничать и болтать «о своём, о женском». Как-то во время таких посиделок мамина сестра тётя Катя — внезапно расплакалась посреди разговора. «Счастливая, — говорит, — ты, Любка, нарожала себе подружек...». Оказывает-

ся, она тогда же, когда мама мной была беременна, сделала аборт. Муж убедил: куда, дескать, нам второго, не до того сейчас... Сделала неудачно, больше детей иметь не смогла. А старший её сын погиб в 18 лет. Машина сбила. Мне вдруг так страшно стало от мысли, что я могла не родиться, что Галка, сестра, жила бы без меня, что не было бы моего сынишки-кудряшки, бабушкиного баловня... Как это у знаменитого почти однофамильца Андрея Платонова? «А без меня народ неполон»? Вот. Спасибо, тебе мама, что сделала наш народ полным — со мной.

www.vrn.best-city.ru

Медицинские последствия аборта

Очень часто в клинической практике врачу приходится иметь дело с осложнениями аборта и нарушениями детородной способности женщин.

Беременность – это нормальное физиологическое состояние женского организма, который в первые же часы после оплодотворения настраивается на вынашивание, рождение и вскармливание ребенка. В результате аборта эти тонкие механизмы грубо нарушаются, что всегда приносит вред женскому здоровью, зачастую непоправимый.

У каждой третьей женщины после произведенного аборта отмечаются осложнения, включая воспалительные заболевания, дисфункциональные нарушения во всех органах и

Беременность – это нормальное физиологическое состояние женского организма, который в первые же часы после оплодотворения настраивается на вынашивание, рождение и вскармливание ребенка. В результате аборта эти тонкие механизмы грубо нарушаются, что всегда приносит вред женскому здоровью, зачастую непоправимый

системах, что впоследствии являются причинами бесплодия, патологического течения беременности, родов, рождения больных детей. Частота воспалительных заболеваний гениталий: без абортов до 10%, после 1–3 абортов – 50%, после 4–6 абортов – 100%. Осложнения возникают в первый год после аборта в 20%, через 3–5 лет – 52,3%.

При аборте стенки матки выскабливают особым петлеобразным ножом. Внутренняя поверхность мат-

ки (эндометрий) при этом травмируется и при заживлении заменяется рубцовой тканью. Имплантация эмбриона при последующих беременностях будет затруднена – это одна из причин бесплодия. Даже самый опытный врач не может дать гарантии, что не произойдет прободения матки, т.к. при аборте матка выскабливается вслепую – врач не видит операционного поля. При аборте существует большая вероятность развития послеабортного воспаления

матки (эндометрита, эндомиометрита, метрометрита), воспаления придатков матки (сальпингоофорита), воспаления брюшины (пельвиоперитонита), а также сепсиса.

Аборт нарушает тончайшие гормональные процессы в организме. 80% осложнений – это дисфункциональные нарушения, т.к. аборт – это сильнейший стресс, в результате которого в гипофизе сразу происходит резкая гиперплазия ткани, а затем через 30–35 дней – распад клеток и, в итоге, поликистоз яичников, различные эндокринные нарушения, гипертоническая болезнь и т.д. При этом страдает функция яичников, что зачастую вызывает длительные нарушения мен-

струального цикла и даже бесплодие.

Аборт имеет и отдаленные последствия, основное из которых – онкологические заболевания. Наиболее часто встречается рак молочных желез (из-за нарушения гормональной деятельности организма), рак шейки матки, щитовидной железы, опухоли в брюшной полости.

В малодетных семьях (1–2 ребенка) вероятность онкологических заболеваний репродуктивной сферы женщин выше, чем в семьях с тремя и более детьми. По мнению Л.И.Ременник, среднететность (3–4 ребенка), признанная сегодня демографически оптимальной, одновременно является наилучшей и для здоровья женщины. (Детность семьи: вчера, сегодня, завтра. М.1986. С.163)

Внематочная беременность. В этом случае оплодотворенная яйцеклетка имплантируется не в полости матки, а в узкой маточной трубе, которая вскоре разрывается, вызывая внутреннее кровотечение. У женщин, неоднократно прерывавших беременность, внематочная беременность встречается значительно чаще. Особенно опасно, когда прерывается первая беременность. Распознать внематочную беременность вовремя женщине сложно. Это грозит смертью женщине, даже хирургическое вмешательство не всегда может сохранить ей жизнь. По данным А.А.Попова (Семья в России. 1995. № 3–4. С.113), каждый четвертый случай материнской смертности связан с последствиями абортов.

Истмико-цервикальная недостаточность. Травмированная шейка матки при следующей беременности не может уже выдерживать давление плода, и на 14–16 неделе беременности происходит выкидыш. После

2–3 выкидышей ставится диагноз невынашивание.

Мышечная ткань в результате травмы шейки и стенок матки заменяется рубцовой тканью, которая не способна к растяжению. В ходе родов это приводит к разрывам и обильным кровотечениям.

Дистоция шейки матки. Встречается ситуация, когда шейка матки при родах из-за рубцовых изменений не раскрывается совсем. Приходится прибегать к кесареву сечению – сложной полостной операции под глубоким наркозом.

Эндометриоз. При травмах стенки матки эндометриозидные частицы начинают «прорастать» (инфильтративно, как рак) в мышечный слой. Это приводит к бесплодию. Клетки эндометриоза могут занестись с кровью в любые органы и там воспалиться при менструации. При позадиматочной локализации половые акты становятся для пациенток очень болезненными, что приводит порой к распаду семьи.

Аборт отражается на **здоровье будущих детей.** Нарушение уровня газообмена в плаценте из-за рубцовых изменений в матке отражается, в первую очередь, на коре головного мозга ребенка, на его дальнейшем психическом и интеллектуальном развитии. Такие младенцы бывают ослабленными физически, иногда значительно.

Дискоординация родовой деятельности (матка сокращается слабо и нерегулярно). В таких случаях роженице назначают «медикаментозный сон-отдых» с последующей стимуляцией родовой деятельности. В результате ребенок может родиться в так называемой наркотической депрессии.

Слабая родовая деятельность как следствие прежних абортов вынуждает врача прибегать к помощи медикаментозной стимуляции. Эта

ситуация затягивает роды и вредит младенцу. Либо, если медикаменты не помогают, младенца извлекают акушерскими щипцами. Это приводит к травмам головы и шеи ребенка, детскому церебральному параличу (ДЦП), другим повреждениям центральной нервной системы.

Угроза выкидыша вынуждает врача назначать синтетические гормоны, имеющие ряд побочных эффектов в ходе родов, а также несущие вред здоровью женщины и ребенка.

Внутриматочные спирали и гормональные противозачаточные препараты фактически имеют abortивный эффект – они прерывают жизнь эмбриона на самых ранних стадиях развития. При этом использование этих средств, особенно внутриматочных спиралей, наносит здоровью женщины серьезный вред.

Постабортный синдром – это сочетание психических симптомов или заболеваний, которые проявляются вследствие переживаний после аборта. Данное явление подробно описано в зарубежной литературе.

В одном из таких исследований, проведенном Марией Симон из университетской поликлиники города Вюрцбурга в Германии было выяснено, что как минимум две женщины из трех после аборта испытывали раскаяние и вину, а также страх и тяжелые депрессии.

Доктор Сьюзен Стенфорд из США, которая тоже прошла через аборт, пишет: «Я не знаю, у кого из людей сердца так сломаны, как сердца женщин после аборта».

Психологи отмечают, что женщина после аборта не чувствует себя освобожденной, а наоборот теряет внутренний покой. Женщина становится неспособной решать жизненные задачи и преодолевать трудности, она не может сконцентрироваться на учебе, ка-

рьерере. Теряются ориентиры в жизни. Появляются серьезные конфликты в семье и на работе, с родственниками и друзьями.

После аборта разрушаются базовые отношения доверия между супругами, очень часто такая ситуация приводит к распаду семьи. Еще чаще распадаются отношения, которые были вне брака.

Сотни женщин признавались в том, что не могут любить того мужчину, из-за которого прервали беременность. Нередко проявлялось сексуальное безразличие, возникало чувство неприязни, даже ненависти к несостоявшемуся отцу ребенка.

Женщина не может простить мужчине того, что он не захотел взять на себя ответственность за ее судьбу и судьбу ребенка. Ее скорбь переходит в агрессию. Попытка женщины полностью сложить моральную ответственность на мужчину выплескивается в неумеримых упреках и недовольстве. Отчуждение нарастает. Как соучастников того, о чем оба не хотели бы вспоминать, их тяготит общество друг друга.

Мужчина, даже если он сам склонял женщину к аборту, начинает подсознательно ожидать, что агрессия, направленная при аборте на его ребенка, может обратиться на него самого. Женщина уже не привлекает его, а внушает чувство опасности.

Аборт – единственное медицинское вмешательство, итогом которого является не улучшение здоровья пациента, а вред: здоровье женщины существенно подрывается, а второй пациент – ребенок – лишается жизни.

Н.Ф. Галеев,
врач
акушер–гинеколог

Гормональный удар

БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ

Частота осложнений искусственного прерывания беременности, по данным российских авторов, колеблется в широких пределах: от 1,6% до 52%. Особенно значимы эти осложнения тем, что влияют в последующем на генеративную функцию женщины. Наиболее часто встречаются воспалительные заболевания органов малого таза, которые принимают затяжное, хроническое течение, являются причиной бесплодия, невынашивания беременности и возникновения внематочной беременности. Региональные данные показывают, что каждая шестая женщина вскоре после аборта нуждается в медицинской помощи по причине осложнений. Чаще всего это инфекционно-воспалительные заболевания, которые могут возникать как в раннем, так и в отдалённом интервале времени у 10–20% женщин. Нередки и эндокринные нарушения, через определённый промежуток времени с ними сталкиваются 40–70% женщин. И те, и другие осложнения, как

Доказано, что прерывание беременности крайне негативно сказывается на здоровье женщины.

правило, тесно связаны между собой: даже однократно перенесённый воспалительный процесс может привести в дальнейшем к нарушениям менструального цикла у 68,5% молодых женщин.

К сожалению, нет объективных исследований психосоциального статуса женщины, прервавшей беременность, особенно первую. Хотя существуют данные о возникновении чувства вины, «потери» с формированием астено-невротического синдрома у 86% женщин, страдающих потом бесплодием.

ЭФФЕКТ НАКОПЛЕНИЯ

Представляется интересным анализ исследований, посвящённых изучению влияния прерывания первой беременности на возникновение в дальнейшем гормонально-зависимых опухолей органов репродуктивной системы. Установлено, что аборт вызывает резкое

нарушение начавшихся в организме процессов адаптации к сосуществованию с плодом: внезапно нарушается деятельность эндокринной, иммунной, нервной и других систем по механизму, определяемому некоторыми авторами, как «гормональный удар». При повторных абортах такие изменения могут накапливаться, приводя в итоге к хроническим эндокринным нарушениям, и прежде всего прогестерон-дефицитным состояниям. Последние, в свою очередь, способствуют изменению механизмов регуляции клеточного роста, ухудшению иммунного статуса организма и прямо или косвенно могут приводить к развитию патоморфологических изменений в репродуктивных органах.

В связи с увеличением частоты эндометриоза среди молодых нерожавших женщин, имевших в анамнезе прерывание первой беременности, высказываются предположения о взаимос-

вязи возникновения эндометриоза и аборта. Признаки формирующегося эндометриоза были выявлены при нарушениях менструального цикла после аборта у каждой второй женщины. Подобные же данные были получены в отношении миомы матки, заболеваний молочных желез. Исследование, проведённое в Канаде в течение 30 лет, показало, что у женщин с искусственным абортom в анамнезе достоверно повышена частота мастопатии и других доброкачественных заболеваний молочных желёз.

P.S.

Самым трагичным исходом аборта, конечно же, является смерть. Материнская смертность от аборта во многих регионах страны по-прежнему остаётся высокой. Нередко это происходит в лечебных учреждениях в связи с прерыванием беременности позднего срока, но подавляющее большинство смертей связано с криминальным прерыванием беременности.

Постабортный синдром

Кроме того, аборт способствует возникновению комплекса психических расстройств, объединённых общим названием — постабортный синдром (ПАС). Вот основные симптомы этого состояния.

ЖЕНСКАЯ ДОЛЯ

Изучение последствий, которые аборт оказывает на психику женщины, проводилось во многих исследовательских центрах мира. Особенно интенсивно подобные исследования проводятся с начала 80-х годов. Их результаты указывают на то, что прерывание беременности всегда влечёт за собой расстройства, подобные тем, которые возникают при травматическом стрессе. Однако они же (результаты исследований) помогают диагностировать заболевание и оказать помощь женщинам, которые не в состоянии справиться с чувством вины, утраты, пустоты, депрессией, раздражительностью и одиночеством.

Заинтересованность судьбой женщин, переживших аборт, существовала ещё несколько десятков лет тому назад, даже во времена, когда аборт считался одним из средств контроля рождаемости. Так, исследования, проведённые в 1965 году в Польше, позволили установить связь между прерыванием беременности и расстройствами в сексуальном поведении женщин, появлением у них разного рода неврозов. Кроме того, было установлено, что 68,5% женщин, переживших аборт, испытывают чувство вины, а 53,3% жалуются на внутреннее беспокойство и постоянную раздражительность, связанные со вновь возвращающимися воспоминаниями о перенесённом прерывании беременности.

Аборт – операция, оказывающая огромное влияние на соматическое и психическое здоровье женщины. Она может стать причиной не только физических осложнений, таких, как повреждение матки, кровотечение, инфекционное заражение, но также вызвать осложнения при последующих беременностях или даже стать причиной бесплодия



Результаты последних исследований, проведённых в основном в американских университетских центрах, ещё более тревожны. Например, согласно исследованиям, проведённым в Миннесотском университете в 1985 году:

100% исследуемых женщин испытывают скорбь и чувство утраты;

92% — чувство вины;

85% женщин удивила интенсивность негативных эмоций, вызванных абортом;

81% женщин почувствовали, будто их предали.

у 65% были мысли о самоубийстве.

Многие женщины пытались покончить с собой.

«Исследования психических расстройств у женщин после искусственных выкидышей», проведённые др. К. Симоном, психиатром университетской клиники в Вузберге, показали, что 77% женщин, прошедших через аборт, страдают серьёзными психическими расстройствами.

СИМПТОМЫ

Женщины, перенёвшие аборт, чаще всего не в состоянии справиться с приходя-

щей после этого психической болью. Защитные механизмы в такой ситуации подводят, поскольку прерывание беременности — это огромная травма, «выходящая за пределы обычного человеческого опыта», которую женщины переживают снова и снова. Наиболее распространёнными симптомами этого переживания являются:

— упорно возвращающиеся воспоминания о перенесённом аборте: сны, видения, галлюцинации, относящиеся либо к утраченному ребёнку, либо приводящие к тому, что женщина как бы повторно переживает аборт;

— интенсивная психическая боль при соприкосновении с обстоятельствами и событиями, напоминающими об аборте, такими, как клиника или следующая беременность;

— реакции годовщины, то есть глубокое сожаление и депрессия при каждой следующей годовщине аборта или возможного срока несостоявшихся родов;

— избегание воспоминаний, связанных с абортом, и притупление общих психических реакций;

— отрицание мыслей и чувств, связанных с абортом, и избегание ситуаций, которые могли бы вызвать какие-либо ассоциации по этому поводу;

— психическая амнезия, то есть неспособность вспомнить аборт или определённые, связанные с ним события;

— выразительно меньшая заинтересованность событиями окружающей жизни;

— недоверие по отношению ко всем людям и отказ от искренних отношений с ними, неспособность переживать любовь и нежность;

— чувство обособленности и отчуждённости и ощу-

щение «оборвавшейся» перспектив, например, утрата ожиданий, связанных с профессиональной карьерой или супружеством.

Обычными являются постоянные сопутствующие симптомы:

- проблемы с засыпанием;
- раздражительность, вспышки гнева, трудности с концентрацией внимания;
- депрессия, суицидальные мысли, чувства бессилия и безнадежности;
- чувство вины, самоунижение, неспособность простить себя;
- злоупотребление средствами, влияющими на смену настроения, — например, алкоголем или успокоительными;
- нарушения в сфере сексуальности;
- нарушения аппетита (булемия, обжорство).

ДЕПРЕССИЯ И ОДИНОЧЕСТВО

Причиной появления всех этих симптомов являются разнообразные конфликты и физические трудности, которые переживают чаще всего одинокие в своей трагедии женщины. Исследования показывают, что почти половина из них становятся одинокими в результате испытываемого отчаяния, ухудшения отношений с женщиной — отцом убитого ребёнка или нарушения

отношений с другими, до сих пор самыми близкими людьми. Психический дискомфорт в такой ситуации вызван взаимной раздражительностью, чувством вины и отсутствием поддержки со стороны самых дорогих и близких людей.

Прерывание беременности оказывает влияние и на психику мужчины — известно, что после аборта депрессией страдают 92% женщин и

Женщина должна оплакать утрату, которую сама же и спровоцировала. Часто рядом не оказывается людей, способных разделить эту боль

82% мужчин. Исследования взаимоотношений супругов после аборта показывают появление нарушений в эмоциональных отношениях, что в четверти случаев приводит к полному разрушению брака, а у остальных — к появлению острых конфликтов между супругами. Часто ухудшение качества личной и семейной жизни происходит не сразу после аборта, а по прошествии определённого времени — отношения становятся неприязненными или же вообще враждебными.

Родители убитого во время аборта ребёнка испытывают огромные страдания ещё и потому, что пережить эту боль гораздо сложнее, чем справиться, например, с потерей ребёнка в какой-либо другой ситуации, связанной с беременностью. Это объясняется тем, что люди, совершившие аборт:

- должны оплакать утрату, которую сами спровоцировали или к которой имели отношение;
 - у них нет возможности посмотреть и прикоснуться к телу утерянного ребёнка;
 - на их мысли влияет широко распространённая идея отрицания того, что «это был ребёнок»;
 - поскольку скорбь об убитом с помощью аборта ребёнке не должна была возникнуть, не хватает людей, подготовленных к тому, чтобы помочь её уменьшить.
- Скорбь — естественное следствие любой утраты.

Поэтому люди, совершившие аборт, должны пройти через этот поглощающий много времени и энергии процесс сожаления и раскаяния. Многие не желают переживать эту скорбь, так как она кажется им ненужной и несущественной. Пережить горечь утраты всегда труднее, если ты сам каким-либо образом причастен к утрате. Это частично объясняет, почему женщины, пережившие аборт, испытывают большее чувство утраты, чем те, у которых был выкидыш на этом же сроке беременности. В случае если смерть ребёнка не была оплакана, патологическая скорбь приводит к тому, что женщины становятся апатичными, равнодушными, раздражительными и измученными (утомлёнными).

Такое состояние часто переходит в депрессию, а депрессия может ослабить иммунную систему, увеличивая возможность появления инфекций или новообразований.

Выход — обратиться к специалистам, готовым помочь людям, раненым абортom.

**По материалам
М. Рысь и А. Винклера**

Влияние аборта на материнские чувства

Столь страшная и столь привычная обыденному сознанию, разрешённая государством медицинская операция не проходит бесследно ни для самой женщины, ни для её рождённых детей

НЕ ВИДНО — НЕ СТРАШНО

Ежегодно в нашей стране, население которой, как известно, сокращается, делается колоссальное число аборт. Если говорить о том, как женщины, особенно юные, попадают в эту ловушку, то нельзя не отметить прежде всего такой стимулирующий фактор, как лояльное отношение общества к этой процедуре.

Вопрос эвтаназии обсуждается очень горячо и законодательно не принят пока в большинстве стран. Это, к счастью, допустимым пока не считается.

Человека, которого собираются подвергнуть эвтаназии, т.е. осмысленному, из логических соображений произведённому убийству, видно. Мы видим его дыхание, сердцебиение, движение и множество других признаков, отличающих живое от неживого. И это останавливает.

Человеческий эмбрион тоже, как мы знаем, обладает всеми признаками живого существа: у него есть сердцебиение, он движется и пытается убежать от абортивного инструмента, на крохотном личике выражаются простейшие эмоции. Но этого не видно.

Существует, конечно, ультразвук. Данные свидетельствуют о том, что если женщина всерьёз думает про аборт, то на ультразвуке она не пытается ничего разглядеть, не просит показать ей ребёночка, сделать фотографии — всё

это лишь усугубило бы её последующую вину.

Итак, основное внутреннее стремление женщины, собирающейся сделать аборт, — это не допустить в своё сознание мыслей о том, что внутри неё живёт (без спросу завелось) живое существо. Всеми правдами и неправдами женщина строит в своём сознании перегородки и не подпускает близко ощущения развивающейся беременности. Её пугают изменённые вкусовые и обонятельные ощущения, а увеличившийся размер талии просто раздражает.

Всеми силами женщина отгораживает своё сознание и своё восприятие от всего связанного с собственной, нежеланной, беременностью, а также детьми вообще.

Ведь если такие мысли подпустить близко, чувство вины накроет с головой, а также не сможет не прийти осознание того, ЧТО же она собирается сделать.

«ЗАЩИТНАЯ СТЕНА»

Собираясь избавиться от ребёнка, женщина сначала избавляется от любых мыслей о ребёнке, от чувств, которые нормальным образом пробуждает младенец. Она строит в своём сознании крепкую защитную стену для того, чтобы чувство вины и непоправимой утраты не настигло её. На языке психологов это называется «вытеснение».

Как правило, с этой задачей большинство успешно справляется, но вот «демонтировать стену» женщины часто



не в состоянии. Так уж устроена человеческая психика: защитные механизмы, которыми мы пользуемся, начинают работать без нашего ведома и нашего желания.

Но наступает новая беременность, теперь уже желанная. Мысли об аборте либо надёжно вытеснены, либо женщина прошла через жгучее раскаяние. Иногда последующая беременность, так как были проблемы, представляет из себя сверхценность. Её принятие женщиной, прошедшей через аборт, отличается от такового у женщины, забеременевшей впервые. Место лёгкой волны материнской нежности к растущему животу занимают страх и пустота. Чувства, которые так упорно изгонялись, не могут вернуться сами.

Аборт, относящийся к смертным грехам, оставляет

на душе шрам, и мы, православные люди, верим, что многое исправляется покаянием.

СБОЙ «НАСТРОЕК»

Нередко признаки наступившей новой беременности и даже выраженный токсикоз женщина не замечает. Это

У женщин, переживших аборт, материнские чувства могут быть наглухо «вырублены»

происходит отчасти потому, что она старалась не видеть этих признаков в той, печально закончившейся ситуации, а отчасти — просто из-за «сбоя» настроек. Специалисты называют это гипогностическим отношением к беременности.

Нормальную для положения тошноту женщина может

искренне принимать за временное расстройство пищеварения, а первые различные движения малыша — за газы.

Нежелание или невозможность замечать наступившую беременность — один из серьёзных признаков нарушения контакта мать-дитя.

В противоположность случаю, описанному выше, встречается эйфорическое отношение к беременности: излишне радостное и восторженное. Женщина как будто летает, не замечая своих недомоганий, не обращая внимания на потенциальные проблемы малыша. У неё всё хорошо. Чувство вины её от-

пустило. Часто и отношение к родам, и к проблемам послеродового периода остаётся несерьёзным. В этой ситуации женщина может быть не готова к испытаниям, которые готовит ей материнство. В случае болезни малыша или какой-либо серьёзной неполадки эйфория пропадает, уступая место панике.

Ещё один «сбой» — иррациональное чувство страха перед родами. Женщина подспудно ощущает себя виноватой и боится, что будет наказана тем, что с теперешним, желанным, ребёнком что-то будет не так. Может возникнуть страх врождённых и генетических патологий у будущего ребёнка, а также сомнения в благополучии уже родившегося.

Нередко женщину настигает страх, что с ребёнком



может произойти несчастный случай.

Конечно, подобные страхи свойственны и будущим мамам, никогда не делавшим аборт, но в значительно меньшей степени.

«СНЕЖНАЯ»... МАМА

Материнские чувства — сложный феномен, и «включаются» они, как правило, не сразу.

В норме, для того чтобы почувствовать себя мамой и начать получать удовольствие от материнства, требуется некоторый временной промежуток. Обычно этот адаптационный период занимает от 4 до 8-9 недель, то есть в среднем 40 дней — классическое время для приспособления к новому состоянию.

У женщин, переживших аборт, материнские чувства могут быть наглухо «вырублены». И если роды и момент узнавания новорождённого не включают их, они могут «спать» неограниченно долго. Формально женщина может быть прекрасной, высокомотивированной мамой, без особого труда справляющейся с уходом за малышом.

Но внутри у неё сохраняется некоторый ледок. К сожалению или к счастью, понять, что дела с ней обстоят именно так, женщина фактически не в состоянии.

Помните, как в сказке про Снежную королеву, — пока осколок был внутри, человек

Материнство — пространная и исцеляющая многие душевные недуги практика. Рано или поздно, не мытьём, так катаньем ребёнок найдёт дорогу к материнскому сердцу, и оно оттаёт

не понимал, насколько он на самого себя не похож. И только когда осколок выходил наружу, человек начинал осознавать, что он в этом состоянии натворил.

Женщина, прошедшая через аборт, как правило, ничего «такого» не делает. Она

ведёт себя, как все молодые матери: в меру неопытная, в меру неуверенная. Она, сама того не ведая, избавившись от предыдущей беременности, наказала и себя, и своего первенца.

«Выключенные» в своё время материнские чувства могут давать о себе знать тем, что женщина вместо нормальной жалости испытывает раздражение, злость и даже агрессию в то время, когда ребёнок плачет. А малыш, чувствуя парадоксальную материнскую реакцию, плачет ещё сильнее и становится беспокойным, крикливым, требовательным.

Если женщина, не справляясь с нагрузкой и нахлынувшими на неё противоречивыми чувствами, передоверяет малыша бабушке или няне, это самое страшное, что может случиться в подобной психологической ситуации. Формально она остаётся матерью, но основной уход за младенцем теперь не на ней. Такое положение вещей проблему только усугубит. Подросший ребёнок будет иметь к маме глобальные эмоциональные претензии.

ИЛИ НАОБОРОТ...

Не секрет, что пары, пошедшие на аборт, чаще всего распадаются. Но если внешне семья сохраняется, то внутри неё, как правило, копятся серьёзные психологические проблемы.

Например, ребёнок, рождённый после одного или нескольких аборт, внешне может не нуждаться ни в чём. Семья, без которой рождение ребёнка не мыслилось, построена, материальная база создана, этот малыш — желанный. Перед ним матери

не в чем оправдываться. Но чувство иррациональной вины может временами просто захлёстывать женщину, ставшую теперь матерью. На самом деле она испытывает вину не перед тем, другим младенцем, который не увидел свет. Просто теперь, когда появился ребёнок и материнские чувства были допущены в сознание, женщина начинает понимать, что же прои-

«Выключенные» в своё время материнские чувства могут давать о себе знать тем, что женщина вместо нормальной жалости испытывает раздражение, злость и даже агрессию в то время, когда ребёнок плачет

зошло тогда. Могут приходить мысли о том, сколько лет, месяцев могло бы быть тому ребёнку, что бы он уже умел делать. В итоге рождённое чадо займёт позицию «зеницы ока», и мама будет очень за него бояться и с трудом отпускать от себя.

Бывает так, что комплекс вышеописанных чувств может сделать женщину тревожной и сверхвключённой в младенца. Такая мать физически не может выносить, когда ребёнок плачет. И если каждый «призыв о помощи» она не может удовлетворить тут же, то чувствует себя предательницей. В итоге подобное положение дел может помешать полноценному развитию ребёнка и окончательно истощить маму.

Часто женщины списывают собственные проблемы на непростой характер или здоровье ребёнка. Кстати, дети женщин с плохо развитыми родительскими инстинктами действительно становятся довольно требовательными. Просто чтобы выжить.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Прежде всего, свои изменения, совершившиеся не в лучшую сторону, нужно признать и осознать. Если вы сделали аборт, раскаялись, но собственных детей у вас

пока нет, пути исправления «сломанного» материнского инстинкта существуют. Например, можно пойти работать в кризисную службу и пытаться остановить от подобного шага других людей. Можно обратиться в волонтерскую службу, занимающуюся детьми, оставшимися без попечения родителей, или в организацию, курирующие дома ребёнка.

На мой взгляд, бескорыстная помощь этим деткам может сотворить чудо, и безвременно «выключенные» материнские чувства оживут.

Если же радость материнства для вас ничем не омрачена, ликуйте и благодарите Господа, которому всё возможно. Но если женщина стремится закрыть глаза на собственные трудности, они, как правило, не уходят, а усугубляются.

Лучше признать, что в вашем контакте с малышом что-то отсутствует, увидеть на деле свою эмоциональную неготовность и начать с этим что-то делать, чем откладывать решение проблемы. Душевная окаменелость — одно из тяжчайших последствий аборта.

Но в утешение можно сказать, что материнство — пространная и исцеляющая многие душевные недуги практика. Рано или поздно, не мытьём, так катаньем ребёнок найдёт дорогу к материнскому сердцу, и оно оттаёт.

**Екатерина
БУРМИСТРОВА,
психолог**

Он так сказал

Роль мужчины в принятии решения об аборте

ПРОСТО РАСТЕРЯЛСЯ

— Исходя из вашего опыта консультирования женщин, можно сказать, какую роль играет решение мужчины в том, что его жена делает аборт?

— Очень многие женщины, приходящие за направлением на аборт, говоря о причине, которая привела их к этому шагу, сообщают, что муж или отец ребёнка против рождения малыша. Это нежелание мужчины воспитывать ребёнка может быть как единственной причиной намерения прервать беременность, так и одной из нескольких.

Звучит это обычно следующим образом: «Муж против» или «У нас мало денег, такие-то и такие-то проблемы, да и мой муж

Как правильно понять своего мужчину, что сделать, чтобы он почувствовал себя отцом, — об этом пойдёт речь в интервью психолога-консультанта благотворительного фонда «Семья и детство» Елены Смирновой.

считает появление ребёнка сейчас несвоевременным...». Для большинства женщин мнение мужа (или партнёра) является решающим. Негативное отношение отца ребёнка к беременности в качестве причины аборта упоминают около 80% наших клиенток.

Я бы с осторожностью говорила о том, является ли отношение мужчины к беременности единственной причиной аборта в таких ситуациях, но, несомненно, оно очень важно для женщины и вносит весомый вклад в её решение.

— Часто мужчины реагируют на новость о беременности совсем не так, как хотели бы их жены, испытывают растерянность, но потом становятся любящими и заботливыми отцами. Что же всё-таки оказывает влияние на женщину: решение мужчины или его реакция на известие о беременности?

— Действительно, нужно различать две вещи: реакцию мужчины на известие о беременности и его окончательное решение насчёт ребёнка. Да, бывает, что мужчина высказывает своё взвешенное, уже принятое решение делать

аборт. Таких случаев мало, обычно эти мужчины даже появляются в роддоме вместе с женщиной и стараются пресекать попытки психолога поговорить с ней. Консультант обращается к женщине, а мужчина в прямом смысле встаёт между ними, агрессивно заявляя: «Это наша семья, это наше семейное дело, не лезьте сюда, мы уже всё решили». В это время женщина из-за его плеча может пытаться наладить визуальный контакт с психологом, плакать, просить позволить ей поговорить, а может и соглашаться с мужем. Но таких «решительных» мужчин, к счастью, мало.

В основном речь идёт лишь о реакции мужчины на известие о беременности, которую женщина интерпретирует как решение.



Когда она говорит психологу, что муж против ребёнка, то, как правило, выясняется, что на самом деле произошло следующее. Когда муж узнал о беременности, он просто не испытал восторга, не сказал: «Как здорово, у нас будет маленький», а сказал, допустим, с досадой: «У нас отпуск сорвётся...». Или что-то ещё. Он просто высказывает свои соображения о том.

ситуации мужчина может оробеть, побояться давить на женщину, заставлять её рожать, ведь этот труд нести ей — вынашивание, роды, кормление и т.д. А женщина, не слыша уговоров и радости по поводу прибавления в семействе, делает вывод, что муж не хочет ребёнка. И в таком трагическом взаимонепонимании, по недоразумению они совершают

Психологи рекомендуют женщине подождать, когда мужчина успокоится и привыкнет к её беременности. Если он и дальше будет настаивать на аборте — не сетовать, что лучше через годик, а именно настаивать на аборте, вот тогда уже можно утверждать, что он действительно хочет аборта, а не просто растерялся.

НЕ НАШЁЛ ВЕРНЫХ СЛОВ

— Наверное, такой печальный сюжет складывается у тех пар, где женщины сильно зависят от мнения мужчины.

— Как правило, это пары с уже нестабильными, шаткими отношениями, с какими-то серьёзными проблемами, даже если люди не отдают себе в этом отчёта. В преабортном консультировании часто приходится иметь дело с женщинами, пассивно-подчиняемыми по характеру, склонными соглашаться с чужим мнением, зависимыми от мнения мужчины. Такая женщина действительно очень боится вступить в конфликт с мужем, боится, что ссора может разрушить их отношения. Тем более, если она чувствует, что отношения и без того не очень крепки. Она пытается угодить мужчине, боится, что он бросит её. Могут быть и другие страхи — страх оказаться матерью-одиночкой, страх тяжёлой работы и безденежья, страх каких-то нарушений у ребёнка в случае, если он будет расти без отца.

Также вопрос об аборте часто возникает, когда у мужчины и женщины был роман, свободные отношения и случилась так называемая незапланированная беременность. А они совершенно не собирались становиться мужем

и женой. Или они являются мужем и женой юридически, но фактически и психологически воспринимают друг друга как временных любовников и у них нет цели создания настоящей семьи. Так тоже бывает. Они совершенно не собираются рожать детей и вместе стариться, у них может не быть общего бюджета и хозяйства. Это просто два человека, которые юридически состоят в браке. Так им удобно. Заключённый брак не всегда является браком, он иногда бывает прикрытием сексуального партнёрства.

— Что же должен делать мужчина, чтобы случайно не подтолкнуть женщину к аборту?

— Нужно помнить, что для большинства женщин, независимо от типа характера, мнение их мужчин очень важно. Беременная «половинка» часто бывает ранима, эмоционально уязвима, для сохранения душевного равновесия ей необходима поддержка мужчины. Поэтому рекомендуется все свои сомнения относительно того, вовремя ребёнок появился или не вовремя, обсуждать с кем-то другим, а не со своей женой. Нужно помнить, что женщина может неправильно понять его «теоретические соображения», а груз отвержения мужчиной ребёнка (даже если ей просто так показалось) для неё очень тяжёл.

Если мужчина чувствует, что он шокирован известием о беременности, он может сказать своей жене примерно следующее: «Это так неожиданно! Я должен осознать, что я теперь отец, привыкнуть, к мысли, что у нас будет ребёнок. Поговорим об этом попозже, завтра». Сомнения он может обсудить с кем-то другим, а жене в итоге нужно сказать: «Даже если

что лучше бы попозже, но женщина воспринимает его слова так, как будто он хочет, чтобы она сделала аборт. И, как правило, тему аборта первая поднимает она, затем он эту тему под-

аборт.

А дело здесь в шоковой реакции мужчины. Если бы женщина тему аборта не поднимала, а сказала: «Ну да, хорошо было бы, если бы это слу-

Когда муж узнал о беременности, он просто не испытал восторга, не сказал: «Как здорово, у нас будет маленький!»

держивает, они начинают обсуждать возможность аборта и таким образом «вступают в сговор». Кроме того, если женщина первой произносит слово «аборт», мужчина может подумать, что она просто не хочет ребёнка и путём поднятия этой темы «просит разрешения» не рожать. В такой

ситуации попозже, но это случилось сейчас» и начала бы готовиться к рождению ребёнка, то мужчина бы недельку высказывал бы свои соображения, что «лучше бы потом», но очень скоро стал бы «примерять» на себя роль отца.

твоя беременность и была для меня неожиданной и я поначалу не обрадовался, это не значит, что я не хочу ребёнка. Я буду готовиться к его рождению, поддержу тебя и предприму необходимые действия». Мужчина должен обязательно огласить вслух, что он этого ребёнка принял, и удостоверить, что женщина его слова услышала.

Надо помнить, что окончательное решение об аборте принимает женщина, и на самом деле заставить или отговорить ее трудно. Если, конечно, ей больше 15 лет. Но при этом роль мужчины — его отношение к беременности, выраженное в словах и поступках, очень велика.

Женщины, которые приходят записываться на аборт, так и формулируют: «Если бы муж поддерживал меня, я бы родила без колебаний». Даже если до этого женщина рассказывала, что у неё сложная жизненная ситуа-

Можно попробовать представить себе, что ребёнок уже родился, он среди других детей, которых родители уже знают. Ещё один ребёнок в семье

ция: и квартира маленькая, и зарплата маленькая; но вот если бы муж сказал, что хочет ребёнка, она бы даже думать не стала об аборте, и все другие проблемы не были бы проблемами.

Какая бы женщина ни была смелая и самостоятельная, она понимает, что в связи с рождением ребёнка она какое-то время не сможет работать, и ей важно, чтобы в этот период ей была обеспечена поддержка. Она боится рискнуть. Сначала ей нужно обещание от мужчины, а потом уже она согласится эту тяжесть на себя принять. Женщины очень верят словам.

Часто мы замечаем, что на этапе принятия решения сохранить ребёнка или сделать аборт для неё является важным не только мнение отца ребёнка, но и в очень большой степени мнение её собственного отца, то, что он поддерживает её материнство. При этом теоретически таким вот «отцом» для неё, чье мнение в данном вопросе важно, может стать любой мужчина, кому она станет доверять, к примеру, врач акушер-гинеколог.

ПОДАЛСЯ ВЛИЯНИЮ

— Бывает, что у кого-то из пары — у женщины или мужчины — эмоции зашкаливают, возникает мысль об аборте, и они начинают рассматривать аборт как возможный вариант?

— Эмоции, в том числе негативные, бывают. Главное, чтобы они не стали

руководством к действию. К ним стоит относиться как к некой первичной реакции.

Аборт — осознанное и умышленное действие, направленное на то, чтобы не дать уже зачатому ребёнку родиться и жить. С нравственной точки зрения это совершенно недопустимый поступок. Негативные эмоции могут появиться у любого человека, но они пройдут, а решение должно быть принято на основании ценностей, нравственных убеждений, любви.

Чтобы как-то совладать со своими нехорошими мыслями, можно попробовать представить себе,

что ребёнок уже родился, он среди других детей, которых родители уже знают. Ещё один ребёнок в семье. Можно ли отказаться от него в такой ситуации? А ведь нерождённый ребёнок отличается от рождённого, по сути, только возрастом, размером тела и, если можно так выразиться, местом жительства. Мы все когда-то были нерождёнными детьми.

— Может ли возникнуть такая ситуация: мужчине сложно оказать поддержку своей беременной жене из-за каких-то собственных психологических переживаний?

— Есть такое явление, как постабортный синдром. Это психологические изменения после аборта. По мере практики стало

Перед первым абортом мужчина может колебаться, а на второй аборт он уже с лёгкостью толкает свою женщину

выясняться, что не только женщины, но и мужчины, в менее выраженной степени, его испытывают. Женщинам свойственно скорбеть об аборте, мужчинам свойственно грубить. Перед первым абортом мужчина может колебаться, а на второй аборт он толкает уже с лёгкостью женщину.

Причём я хочу отметить, что речь идёт не только об аборте его жены, девушки, любовницы. Постабортный синдром у мужчины может возникнуть в результате абортов его матери. Хотя он непосредственно участия в этом не принимал, решение было не его, но его отношение к аборту меняется. Это связано с тем, что его мать изменилась, изменилось её отношение к аборту. И её новое отношение через открытые слова или какими-то другими подспудными путями транслируется сыну. Замечено, что мужчины, у которых матери делали аборты, особенно неоднократные, гораздо чаще склоняют к этому своих женщин, причём в довольно жёсткой форме.

— Когда мужчина осознанно склоняет свою жену к аборту, связано ли это с тем, что он её не любит?

— Да, такие случаи бывают. Это связано со многими факторами. Мне кажется, что мужчина, который женщину действительно, по-настоящему любит, никогда не будет заставлять её делать аборт. Просто



потому, что это всё-таки очень важное дело, очень сложное и болезненное решение. Есть и другой аспект — очень часто и мужчина, и женщина, принимая решение сделать аборт, просто не знают, на что они идут. Несмотря на почти 90 лет практики легальных аборт в медицинских учреждениях и широкое распространение этого метода «регуляции рождаемости», большинство людей до сих пор почти ничего не знают ни о последствиях абортов, ни о том, как развивается ребёнок на ранних сроках. Врачи часто избегают информирования по этим вопросам, мотивируя своё молчание «заботой о психологическом благополучии, спокойствии» пациенток. И люди эту операцию считают гораздо более лёгкой технически и безвредной для здоровья, чем она является на самом деле. Не знают и о том, насколько уже сформировался ребёнок.

Бывает, когда женщины приходят на аборт и берут фотографию-распечатку УЗИ с изображением своего ребёнка, они сразу же отказываются даже от мысли об аборте.

И вот складываются несколько факторов: недостаточно крепкие отношения в паре, нехватка любви, неосведомлённость о развитии ребёнка и о возможных последствиях операции, фокусирование внимания на негативных сторонах рождения ребёнка, а не на позитивных, боязнь ответственности — и в результате мужчина может искренне хотеть избавиться от проблем.

Может играть роль и желание мужчины продолжать необременительные для себя приятные отношения с женщиной без обязательств. Отношения в таких парах, по большому счёту, не рассматриваются

как постоянные. Имея ребёнка разойтись кажется тяжелее. Но статистика говорит другое: 90% пар, совершивших аборт, распадаются в течение года. Это происходит из-за постабортного синдрома, чувства вины. У женщины к этим переживаниям присоединяется агрессия по отношению к мужчине, который либо надавил на неё, либо не поддержал. Они просто не могут оставаться вместе при таком количестве эмоциональных проблем.

НЕ БЫЛ ОЦОМ

— Но такие свободные отношения приняты в современном обществе.

— Существует стереотип, что мужчина должен

если о ценности материнства ещё говорят и пытаются её реабилитировать, то ценность отцовства практически утрачена

быть социально успешным, хорошо зарабатывающим человеком без социально-бытовых, финансовых проблем. И он должен быть сексуально активным че-

ловеком. Это совершенно антисемейный стереотип.

Такой мужчина — некий успешный бизнесмен, который имеет любовниц и хорошо функционирует с сексуальной точки зрения. А если любовница пытается ему намекнуть, что пора бы уже пожениться и родить ребёнка, то такой мужчина должен с блеском выворачиваться из этих «бабских ловушек». И если о ценности материнства ещё говорят и пытаются её реабилитировать, то ценность отцовства практически утрачена. Большинство современных мужчин становятся отцами по факту рождения ребёнка и оказываются в ситуации, в которой они вынуждены нести за это ответственность. Печально,

но никакой радости основная масса мужчин от этого не испытывает.

Сейчас в общественном сознании приоритетом являются свободные сексуальные отношения.



молодёжь ориентирована в основном на это. Дети в такой ситуации воспринимаются как помеха, а аборт — как средство спасения от детей и от всех бед, которые с ними связаны. Обществу не хватает просемейных примеров, поддержки со стороны мужчин, которые имеют позитивный опыт отцовства. В телевизионных программах и фильмах очень редко можно увидеть примеры, поддерживающие семейные ценности. Многие дети живут в неполных семьях без отцов или в семьях с неблагоприятными отношениями. Педагогические коллективы школ представлены в основном женщинами. У подростков и молодёжи очень мало возможностей личностного общения с мужчинами, удовлетворёнными ролью отца. Подростки, которые в скором времени вступят в любовные и сексуальные отношения, в основном смотрят телевизор, где видят антисемейный пример.

Хочется призвать счастливых отцов побольше рассказывать о том, что им дают дети, делиться своим опытом. Благотворительным фондом «Семья и детство» снята серия просветительских видеофильмов о многодетных семьях, фонд занимается другими просветительскими проектами, направленными на усиление ценностей семьи и родительства. Для участия в этих проектах необходимы мужчины, которые бы могли рассказать о своём опыте отцовства.

Наталья НАРЫШКИНА

Акция «Подари мне жизнь!»



Фонд социально-культурных инициатив (www.fondsci.ru), возглавляемый супругой премьер-министра РФ Светланой Медведевой, провел акцию против абортс «Подари мне жизнь»

Акция прошла в городах Москва, Санкт-Петербург, Владимирской, Костромской, Мурманской, Псковской, Ростовской областях и других регионах России с 9 по 16 июля 2012 г. Акция направлена на укрепление семьи, сохранение семейных ценностей и традиций и обращает внимание на чрезвычайно острую проблему абортов.

Акция «Подари мне жизнь!» – это первый шаг Фонда социально-культурных

инициатив в реализации долгосрочной программы, направленной на объединение усилий государственных структур, различных общественных и религиозных организаций в борьбе за сохранение жизни внутриутробных детей и за здоровье женщины. Инициативу Фонда по проведению недели против абортов поддержало Министерство здравоохранения и социального развития России, медицинские учреждения, общественные и религиозные организации.

В акции также принял участие Благотворительный фонд «Семья и детство». В рамках акции в медицин-

ских учреждениях г. Москвы психологами и социальными работниками Благотворительного фонда «Семья и детство» (www.bfsd.ru) проводилось консультирование беремен-

ных женщин, приходивших записаться на прерывание беременности, информирование их о последствиях этой операции. Было проведено более 300 консультаций по телефону доверия 8-800-100-44-55 и 8-495-665-0005 по вопросам незапланированной беременности, проводились консультации on-line и по ICQ.



Движение Pro-life

Акция «Подари мне жизнь», как и акции, проходившие 1 июня, объединила людей, неравнодушных к любым проявлениям насилия и пренебрежения к детям. А самые беззащитные из них – те, кто ещё находится в утробе матери

Для России это довольно молодое движение, в то время как на Западе акции в защиту жизни являются неотъемлемой частью существования любой демократической страны. В России во времена тоталитарной власти такая социальная активность была просто немислима, и, несмотря

на то, что в России в XX веке аборты были легализованы раньше, чем где-либо (декретом советской власти 18 ноября 1920 года), в странах Запада со времени легализации абортов (в 60-х – 70-х гг. XX в.) уже более 40 лет деятельность в защиту жизни осуществляют многочисленные обществен-





ные организации. Среди них есть как международные, как International Right for Life («Право на жизнь»), имеющее отделения в обеих Америках, в Европе, Австралии и даже Африке, так и объединяющие граждан только одной страны (к примеру, American Life League – «Американская лига жизни» из США). Иные из них связаны с определенными религиозными конфессиями (крупнейшая – католическая Human Life International «Международная организация за человеческую жизнь»), многие же объединяют приверженцев разных конфессий и людей вовсе не религиозных. В СМИ и особенно в Интернете не прекращается полемика между защитниками абортов (называемыми себя pro-choicers – сторонниками выбора женщины) и их противниками (pro-lifers – защитниками жизни внутриутробного ребенка).

Основной момент спора о допустимости аборта заключается в том, является ли эмбрион в утробе матери человеком или нет. Юридически и в России и в США ребенок считается человеком только после рождения (в большинстве европейских стран – через некоторый достаточно значительный период после зачатия), что и является за-

конодательной предпосылкой для аборта. Однако данные о развитии эмбриона, которыми и располагает современная наука, убеждают многих в обратном: с момента зачатия плод в утробе женщины – это не орган её тела и не сгусток клеток, а человек, такой же неповторимый, как и каждый взрослый. Следовательно, он обладает таким же, как и уже рожденные, фундаментальным для любого человека правом – правом на жизнь. Убедившись в том, что внутриутробный ребенок – человек, приходится признать, что аборт является не личным делом женщины, не операцией, аналогичной удалению гланд или аппендикса, а, выражаясь предельно мягко, актом насилия над другим. Тогда и аргументы сторонников абортов («нежеланным детям не зачем рождаться; к чему плодить нищету; я сам(а) против абортов, но не навязываю свое мнение никому; пусть женщина сама выбирает, делать или не делать и т.п.») не выдерживают критики.

Пусть не так уже много людей посвящает всю свою жизнь деятельности в защиту детей, но по всему западному миру у них есть тысячи, если не сотни тысяч сочувствующих, которые голосуют за поддерживающих материнство политиков, помогают благотворительным организациям, если не собственным трудом, то деньгами и вещами.

Активисты движений за жизнь организуют марши протеста, митинги и другие массовые мероприятия про-

тив абортов, приурочивая их иногда к выступлениям и съездам активистов защиты аборта. Образовательная деятельность всех pro-life движений очень обширна. Так как законодательство утверждает, что женщина может выбирать, оставить ли ребенка или сделать аборт, то члены движения в защиту жизни стремятся предоставить женщине, осуществляющей этот выбор, максимум информации о том, что представляет собой беременность, развитие эмбриона, аборт и его последствия. В США существует специальный Life Issues Institute («Институт проблем жизни»), занимающийся изданием литературы, чтением лекций, подготовкой ежедневных радио- и телепередач, веб-материалов на эти темы.

Постоянно публикуются результаты исследований, показывающих, что аборт представляет большой риск не только для физического (бесплодие, женские болезни), но и для психического здоровья женщины (депрессии, нервные расстройства, нарушения сна и т.п.). Список англоязычной медицинской литературы на эту тему можно найти на сайте калифорнийского Центра кризисной беременности <http://www.cpc-w.org/abortion>.

Следует заметить, что по действующему российскому

законодательству информирование о вреде аборта не только правомочно, но и является обязанностью врача, который должен предупре-



ждать пациентку о возможных осложнениях любого медицинского вмешательства (Приказ Минздравсоцразвития № 335 от 17.05.07 г. об информированном согласии на проведение искусственного прерывания беременности). Согласно приказу Минздравсоцразвития № 389 от 01.06.07 г. о мерах по совершенствованию организации медико-социальной помощи, в медучреждениях также должна проводиться работа по предупреждению социально обусловленных абортов путем оказания помощи женщине в решении её психологических и социальных проблем.

Анна Сахарова
www.pro-life.ru



Зачем нужны мифы о перенаселении

Когда заходит речь о запланированном сокращении рождаемости, кто-нибудь да обязательно скажет: «Ну, России это, предположим, не нужно. Нас и так все меньше и меньше. А что делать с китайцами или индусами? Чем их кормить? Где размещать? Куда устраивать на работу? Не сокращать там население — значит провоцировать голод, преступность и войны». Но так ли это на самом деле?

СЛАДКИХ ПРЯНИКОВ ХВАТИТ ВСЕМ!

Пропагандисты мифа о перенаселении представляют общественное богатство в виде «пряников сладких», которых «всегда не хватает на всех». Причем пряники эти уже выпечены и потому чем больше ртов, тем меньше пряников.

А ведь на самом деле все наоборот! Общественное богатство, эти «сладкие пряники», кто-то должен непрерывно выпекать. Это не манна небесная, а продукт человеческого труда. И чем больше пекарей, тем больше пряников. Разумеется, при нормальной организации производства. Кроме того, чем больше рождается людей, тем больше вероятность появления талантов, гениев, которые находят новые источники питания, энергии... Новые ресурсы для «пряников».

Ложь об угрозе перенаселения опровергли сотни ученых. В их числе — один из крупнейших в мире демографов-экономистов Колин Кларк. Изучив состояние дел во множестве развивающихся стран, он обнаружил, что в целом темпы прироста валового продукта на душу на-

Пропагандисты мифа о перенаселении представляют общественное богатство в виде «пряников сладких», которых «всегда не хватает на всех»

селения были выше именно там, где быстрее росло само население.

Интересно, что в Китае и в Индии, ставших притчей во языцех для идеологов «демографической коррекции», вовсе не самая высокая плотность населения. В Индии она примерно такая же, как в Англии, и в 20 (!) раз ниже, чем в Гонконге. Про Китай и говорить нечего. Там почти в 2,5 раза меньше народу на единицу площади, чем в Англии.

Вы скажете: «Это неправомерное сравнение». Как писал Киплинг: «Запад есть Запад, Восток есть Восток...»

Откуда же взялись эти планировщики-благодетели? Оказывается, ни местные, ни федеральные власти не финансируют центры просвещения несведущих граждан

Хорошо, обратимся к Востоку. В 1987 г. в Южной Корее плотность населения была в 4 раза больше, нежели в Китае, а на Тайване — в 5 раз. С «пряниками» же дело обстояло по Кларку. В Корее валового национального продукта на душу населения производилось в 7 раз больше, чем в Китае, а на Тайване — аж в 8.

Колин Кларк произвел ревизию пахотных угодий на земном шаре. Оказывается, высокотехнологичные методы ведения сельского хозяйства еще 10 лет назад позволяли прокормить... 35,1 млрд. человек. Это если придерживаться американского типа питания. Если же взять за основу менее дорогостоящую диету (например, японскую), то хлеб

насущенный могли бы обрести 105 млрд.!

В общем, миф о голоде как о следствии перенаселения, не выдерживает никакой критики.

В ТЕСНОТЕ ВОРУЮТ МЕНЬШЕ

То же самое можно сказать и о преступности. Тут мы могли бы привести сколько угодно примеров малозаселенных стран с высокой преступностью и, наоборот, таких густонаселенных, как Непал, где преступность минимальная. Там не только не убивают, не воруют и не наси-

люют, но даже не разводятся. Разводы законодательно разрешены, однако в стране их до сих пор нет и не было. НИ ОДНОГО!

Однако нам кажется более интересным то, что мы вычитали в книге профессора И. А. Гундарова «Почему умирают в России. Как нам выжить?». Опираясь на данные Госкомстата, автор приводит любопытные цифры. Оказывается, в 1989 г., когда уже началась капитализация, но жизнь была еще достаточно стабильной, общий уровень преступности в густонаселенном Азербайджане составлял 112 случаев на 1000 населения, а в Латвии — 908. В целом же показатели общей преступности в республиках с наивысшей рождаемостью

(Азербайджан, Киргизия, Таджикистан, Туркменистан, Узбекистан) были почти втрое ниже, чем в республиках с низкой рождаемостью (Белоруссия, Латвия, Литва, Эстония и РСФСР).

С тех пор прошло более 15 лет. Население и в России, и в Таджикистане заметно сократилось. А преступность, наоборот, резко выросла. Так что, как видите, цифры и факты говорят сами за себя. И тут уместно лишь вспомнить, что во все времена рост преступлений совершенно справедливо связывали с падением нравов.

КАКОЕ НАМ ДЕЛО?

«Ну, все это большая политика. К нам, простым людям, это прямого отношения не имеет! — скажете вы. — Мы сами решаем, сколько иметь детей, и никто нам не указ!». Но вот вам картинка из современной жизни.

В одной недостаточно развитой стране живет не самая богатая семья. И вот в один прекрасный день приходит будущая мама в женскую консультацию, а там новый, «прогрессивный» порядок — сначала ее «консультирует» специалист по планированию семьи. «В какой квартире вы живете? А... 10 метров на человека, и если родится ребенок, будет уже 7! Но вы ведь, наверное, знаете, что по новым санитарным нормам должно быть 15? Т-а-к... А сколько получаете? Что — нигде не работаете? А муж? В малом бизнесе?! Эх, бедняга... Погодите-ка... Ведь у вас же уже есть один ребенок! Вы хорошо подумали? Давайте-ка взвесим еще раз все за и против... Если вы все же примите ответственное решение,

мы вам, конечно, поможем — сейчас и сроки аборт по социальным показателям стали совершенно другими, и медикаментов у нас в Центре планирования предостаточно». А что, такое «социальная норма» и кто, какой чиновник и в каких у. е. может измерить счастье семьи, дружно живущей в пятером в двухкомнатной «хрущобе»?..

«Мама, а если родится малыш, вы не сможете мне купить новый велосипед!» — воскликнет, узнав новость, ребенок, обученный в школе азам «планирования». А то, что в будущем плечо сестры или брата не заменишь никаким велосипедом, в школе уже не просчитывается...

«Одного-то ребенка воспитать по-человечески не могут, ни одеть, ни образования дать, — посокрушаются о родителях-«бедолагах» друзья и соседи, — а тут решили второго родить. Слава Богу, что отговорили». И никто не задумывается на 15-20 лет вперед, когда население страны постареет настолько, что некому будет заботиться о пенсионерах, — работать придется намного дольше и доживать свой век в домах престарелых...

Откуда же взялись эти планировщики-благотетели? Оказывается, ни местные, ни федеральные власти не финансируют центры просвещения несведущих граждан. А существуют они на гуманитарные пожертвования других, процветающих стран. Там, из своего далека, не могут они больше смотреть, как мучаются здесь люди оттого, что их слишком много...

«Зачем им это надо?» — спросите вы. А почему происходят на свете войны? Потому что у стран, существующих на нашей планете, есть свои национальные интересы и никуда от этого не деться... А чтобы эти самые интересы соблюсти, нет у современных политиков инструмента более тонкого и изощренного, чем

регулирование численности населения «неудобных» стран. Хотите пример? Пожалуйста...

ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ФАШИЗМ

В «МЕМОРАНДУМЕ национальной безопасности США» 1974 года (NSSM 200), определившем мировую политику до конца XX века, прямо указывались страны, которые надо демографически ослабить. И именно в этих странах: Индии, Бангладеш, Египте, Нигерии, Таиланде, Колумбии, Мексике и на Филиппинах — в последние десятилетия особенно активничали «планировщики семьи». В «Меморандуме» деловито обсуждалось, насколько нужно снизить население Египта, чтобы Израиль (а вместе с ним и Америка) не утратил ключевых позиций на Ближнем Востоке по причине быстрого прироста арабов. И выражалось сожаление, что из-за конфликта в Восточном Пакистане в Индию хлынул поток беженцев: «Приток лишних 9 млн. мигрантов перечеркнул восьмилетние усилия Планирования Семьи, благодаря которым удалось СЭКОНОМИТЬ (да-да, так в тексте! — авт.) рождение 9 миллионов детей».

Читаешь — и в очередной раз поражаешься безупречной политкорректности фашизма. В гитлеровской Германии массовое уничтожение людей называлось санацией (оздоровлением). В сегодняшней Колумбии отстрел беспризорных детей на улицах называется «социальной чисткой», а в Бразилии этим же «благородным» делом занимаются «Комитеты бдительности».

ЕВРОКОЛОДЕЦ В ОБМЕН НА ДЕТЕЙ

В книге Жаклин Кейзун «Война против населения», изданной в 1988 г. в США, есть глава под названием «Международная помощь США и контроль над народонаселением». Оттуда можно узнать, что

с 1965 г. Америка вложила в разнообразные программы по снижению рождаемости в мире больше денег, чем все остальные страны вместе взятые.

В Индии (и в некоторых других странах) стерилизовали не только женщин, но и мужчин. Естественно, добровольность акции была условной. В одной индийской деревне 100% пар детородного возраста согласилось «спланировать семью» (в основном за счет вазектомии) в обмен на... новый колодец. В других селах нищим крестьянам выдавали небольшое вспомоществование за то, что 75% мужчин соглашалось стерилизоваться. Но американцы хотели, чтобы «экономия детей» шла энергичней, и добровольно-принудительная стерилизация вскоре стала откровенно принудительной. За шесть месяцев в 1976 г. в Индии было стерилизовано 3 млн. человек. Многие в результате этого «самого надежного способа контрацепции» (клише Российской Ассоциации «Планирование семьи») стали инвалидами или даже отправились на тот свет. Что поделаешь! Никакие реформы, как мы теперь знаем, не обходятся без жертв. Зато «евроколодец» на американские деньги туземцы получили.

В Бангладеш детей лечили от диареи (поноса) только при условии, что их матери соглашались на бесплодие. Расчет был верным: выбирая между жизнью и смертью уже родившегося ребенка, женщины были готовы больше не рожать никогда.

Особенно лихо «экономила» Америка детей в Китае. Журналист Кристофер Рен в газете «Нью-Йорк Таймс» от 16 мая 1982 г. писал об арестах тысяч китайцев, которых заставляли делать аборт. Их «держали в тюремных камерах или позорили перед толпами людей, вынуждая согласиться на аборт... Патрули хватили беременных женщин

на улицах и тащили их в наручниках в абортарии». Вот какой ценой оплачено «китайское чудо», которым восхищаются многие наши политики-патриоты.

А НАМ-ТО ЗА ЧТО?

Мы не случайно акцентируем внимание на теме денег. В «Меморандуме АМР» (1987 г.) четко указывалось, что все международные программы по контролю над народонаселением провалятся, если США перестанут их финансировать. И не будут ставить в зависимость от их выполнения выдачу кредитов.

Когда демографический проект только-только разворачивался, его вполне можно было остановить. Все это прекрасно понимали, а потому прощупывали почву: какова будет реакция второй мировой сверхдержавы — Советского Союза? Сверхдержава не возражала.

Когда кто-то с неподдельным изумлением спрашивает: «А мы тут при чем? Зачем у нас центры планирования семьи? Ведь Россия и так вымирает, а нам-то за что?» — напрашивается ответ:

— Вам (вернее, всем нам) — за ЭТО. За попустительское зло, а порой и одобрение его как необходимой меры. Думали, нас не коснется. А вот пришли другие времена — и коснулось. Мы попали в черный список стран, подлежащих численному сокращению. Маргарет Тэтчер еще в 80-е годы, будучи премьер-министром Великобритании, посчитала, что России (даже не России, а тогда еще Советскому Союзу с населением в 300 миллионов человек) вполне хватит и 15 миллионов. «Это будет экономически целесообразно», — изрекла «железная леди», большая поклонница наших демократических преобразований.

**Ирина МЕДВЕДЕВА,
Татьяна ШИШОВА**



Увольнение беременной

Многие беременные женщины сталкиваются с проблемой перспективы остаться без работы и, соответственно, без некоторых необходимых выплат и стажа. К сожалению, существуют ещё работодатели, либо плохо знающие наше законодательство, либо считающие, что некоторые законы можно обойти или просто не замечать.

Если заглянуть в Трудовой кодекс, можно найти статью № 261 «Гарантии беременным женщинам, женщинам, имеющим детей, при расторжении трудового договора». В этой статье чётко сказано: «Расторжение трудового договора по инициативе работодателя с беременными женщинами не допускается, за исключением ликвидации организации». Если же ваш

Уволить сотрудницу в положении не так-то просто. И об этом следует знать

трудовой договор истекает как раз в период беременности, то вам необходимо написать заявление, в котором вы хотите его продлить. В соответствии с этой статьёй даже в случае истечения срочного трудового договора в период беременности женщины работодатель обязан по её заявлению продлить срок договора до наступления у неё права на отпуск по беременности и родам.

Бывают ещё более сложные ситуации, когда начальник, заставляя беременную женщину написать заявление на увольнение по собственному желанию, утверждает, что в случае отказа уволит её

за неисполнение трудовых обязанностей или других подобных нарушений. Для того чтобы окончательно убедить женщину в серьёзности своих намерений, он может всё же взять Трудовой кодекс, где в статье № 81 указан длинный перечень причин для увольнения. Несмотря на это, статья № 261, которая уже была рассмотрена, является основной и не даёт права уволить беременную женщину по этим причинам. Единственное, что в этом случае можно сделать, — это лишить женщину части заработной платы (премий и надбавок, которые не выплачиваются в таких случаях).

Если вы находитесь на испытательном сроке, то в Трудовом кодексе существует статья № 70 «Испытание при приёме на работу». В этой статье сказано, что испытание при приёме на работу не устанавливается для беременных женщин. Таким образом, работодатель не имеет права вас уволить как не прошедшую испытательный срок, независимо от того, когда он получил информацию о вашей беременности.

Если всё же вас собираются уволить, смело обращайтесь в суд по причине вашего незаконного увольнения. Суд в таких ситуациях всегда на стороне беременной женщины, и, как правило, рассмотрение вашей жалобы не затягивается.

Родовой сертификат

САМИ ВЫБИРАЕМ ЖЕНСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ

Во время беременности очень важно своевременно встать на учёт в женскую консультацию. В этот период за женщиной должны наблюдать, проводить необходимые исследования, давать консультации и т. д. Конечно, каждая женщина хочет, чтобы в это время качество предоставляемых ей медицинских услуг было особенно высоким. Теперь с помощью сертификата вы можете обратиться в выбранную вами женскую консультацию.

САМИ ВЫБИРАЕМ РОДИЛЬНЫЙ ДОМ

Выбор роддома имеет не меньшее значение, чем выбор женской консультации, и часто беспокоит беременную женщину гораздо больше. Это не удивительно — всем женщинам хочется, чтобы в этот ответственный момент рядом были квалифицированные медицинские работники

Что же такое родовой сертификат и что он даёт женщине, которая скоро станет мамой? Многие не очень хорошо представляют себе, в чём преимущество такого сертификата. Попробуем разобраться

и роддом располагал всем необходимым оборудованием. Иногда по тем или иным причинам женщина не хочет рожать в определённом роддоме. Теперь выбрать место рождения малыша можно самостоятельно.

САМИ ВЫБИРАЕМ МЕСТО НАБЛЮДЕНИЯ РЕБЁНКА

С 1 января 2007 года в силу вступил приказ Министерства здравоохранения, на основании которого родовой сертификат может оплачивать услуги по диспансерному наблюдению ребёнка в течение первого года жизни. Это очень важное право всех родителей — выбирать врача для своего малыша.

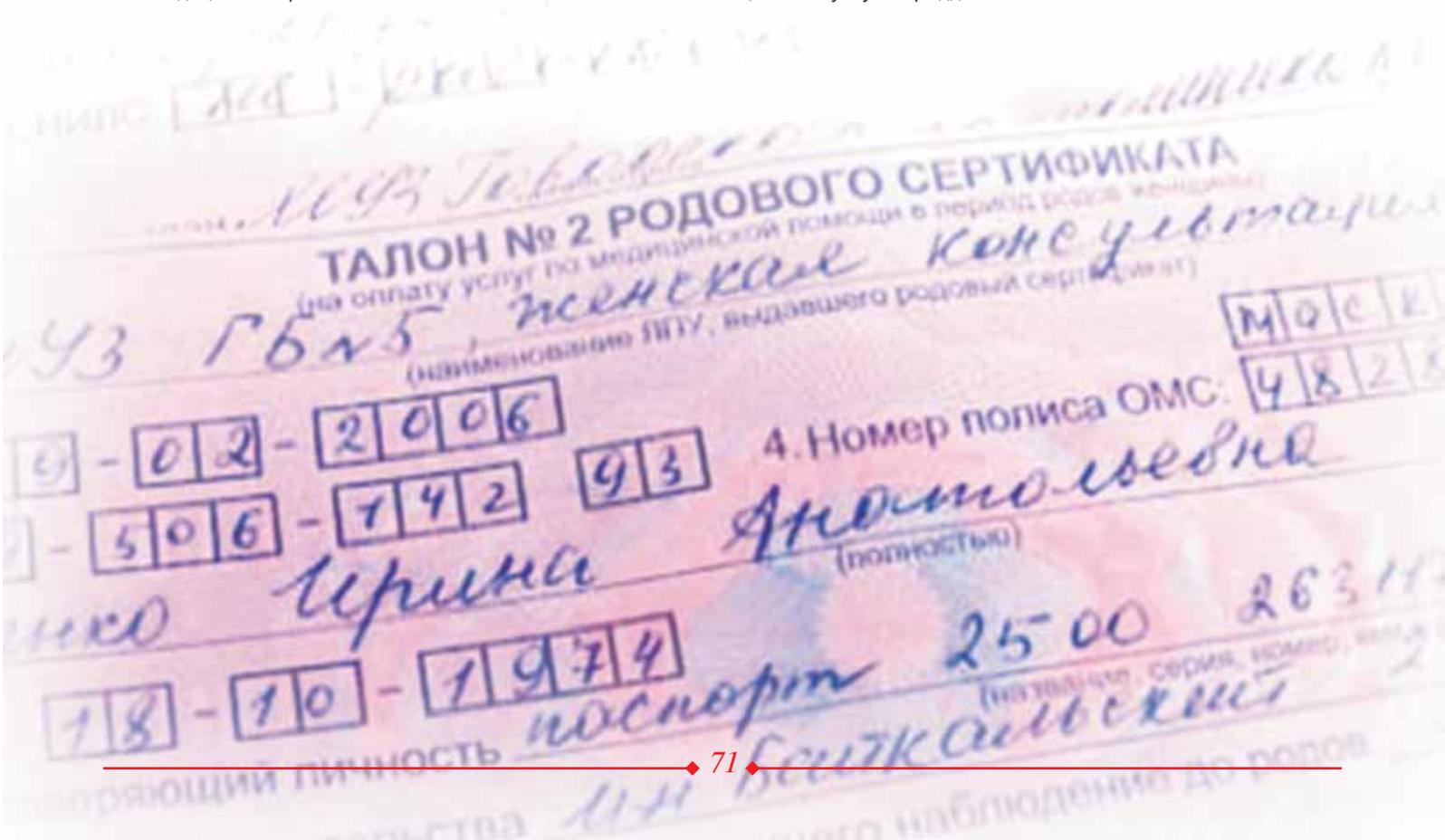
ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СЕРТИФИКАТ

Раньше сертификат состоял из четырёх частей, но после внесения изменений он включает шесть частей. Последние две новые части предназначены для оплаты услуг за диспансерное наблюдение ребёнка. Также в родовом сертификате можно найти ещё несколько талонов. Первая часть — это корешок, который нужно оставить в учреждении, выдавшем сертификат, он подтверждает то, что вы его получили. Вторая часть — это талон, который необходим для оплаты медицинских услуг в женской консультации. Третья часть — это второй талон, который необходим для оплаты медицинских услуг в роддоме в

период родов и в послеродовой период. Следующая часть выдаётся женщине на руки после родов, она не имеет первых двух талонов и подтверждает то, что услуги были оказаны. Оставшиеся два талона оплачивают медицинское наблюдение за ребёнком в возрасте от 0 до 6 месяцев и с 6 месяцев до 1 года соответственно.

КАК ПОЛУЧИТЬ РОДОВОЙ СЕРТИФИКАТ

Все гражданки Российской Федерации, а также иностранные гражданки и лица без гражданства, законно проживающие на территории Российской Федерации, имеют право получить родовой сертификат. Отказать в выдаче сертификата могут только в том случае, если женщина не предоставит необходимые документы (паспорт). Сертификат выдаётся в женской консультации.



Декретный отпуск

Вам должны предоставить декретный отпуск при наличии медицинского заключения и заявления. Декретный отпуск имеет продолжительность 70 календарных дней до родов и 70 календарных дней после родов. Если беременность

Отпуск по беременности и родам, или декрет, положен женщине по закону

многоплодная, то отпуск до родов составляет 84 календарных дня и после родов — 110 календарных дней. Если роды были осложнённые, то

отпуск после родов составляет не менее 86 календарных дней.

ЗАПОМНИТЕ!

— Многие женщины путают отпуск по беременности и родам (декретный отпуск) и отпуск по уходу за ребёнком. Это два разных отпуска! Отпуск по уходу за ребёнком по заявлению женщины предоставляется до достижения ребёнком возраста трёх лет.

— В Российской Федерации право на декретный отпуск регулируется статьёй 255 Трудового кодекса РФ.

— Пособие по беременности и родам начисляют на основании листка нетрудоспособности, выданного лечебным учреждением, в котором женщина состоит на учёте.

— Пособие выплачивается за все рабочие дни, приходящиеся на период нетрудоспособности работницы.

— Пособие по беременности и родам выплачивается женщине в размере 100 процентов среднего заработка, рассчитанного за последние 12 календарных месяцев, предшествующих месяцу начала предоставляемого по её заявлению отпуска по беременности и родам.

— Минимальный размер пособия не может быть меньше МРОТ.

— Сумма пособия не облагается налогами, пенсионными взносами и взносами на обязательное страхование от несчастных случаев.

— Женщина имеет право оформить полагающийся очередной ежегодный оплачиваемый отпуск и использовать его непосредственно перед декретным отпуском или после него.

— Право на пособие по беременности и родам имеют

все работающие женщины; безработные, состоящие на учёте в службе занятости; студентки; женщины-военнослужащие и работающие в военных организациях в качестве гражданского персонала.

— В случае, если вы хотите выйти в декрет позже, чем это положено, врач не имеет права выдать вам больничный лист позже необходимого срока или бухгалтер — не учитывать больничный лист. К моменту выхода в декрет женщина признаётся нетрудоспособной. В некоторых ситуациях возможна личная договорённость с работодателем, но в этом случае вы должны понимать, что лично на себя берёте ответственность за своё здоровье.

— Оплата декретного отпуска не продолжается, если сотрудница заранее, до его окончания, вышла на работу.

— Декретный отпуск состоит из двух частей: дородового и послеродового, но оплачивается суммарно и без перерыва.

— Если роды наступили до 30 недель беременности, то продолжительность послеродового отпуска составляет 156 дней.

* * * * *

Если вы на свой работе подвергаетесь воздействию вредных факторов, то в соответствии с медицинским заключением вы должны быть переведены на другую работу, при этом средний заработок должен быть сохранён. До того как будет предоставлено место работы, исключаящее воздействие вредных факторов, вы должны быть освобождены от работы с сохранением среднего заработка за всё пропущенное вследствие этого время за счёт работодателя.





Отпуск по уходу за ребёнком

Важно различать эти два отпуска. Очень часто женщины считают, что декретом называется весь период, начиная от дня родов и заканчивая достижением ребёнка возраста трёх лет. Это не совсем верно. Декретный отпуск заканчивается через 70 календарных дней после родов или если беременность была многоплодная, то через 110 календарных дней. С этого момента наступает отпуск по уходу за ребёнком.

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО!

— **Работодатель обязан предоставить отпуск по уходу за ребёнком до достижения им возраста трёх лет.**

— Порядок и сроки выплаты пособия по государственному социальному страхованию в период указанного

Каждая женщина имеет право не только на декретный отпуск, но и на отпуск по уходу за ребёнком

отпуска определяется федеральным законом.

— Отпуска по уходу за ребёнком могут быть использованы полностью или по частям также отцом ребёнка, бабушкой, дедом, другим родственником или опекуном, фактически осуществляющим уход за ребёнком. В этом случае по заявлению женщины или родственников во время нахождения в отпусках по уходу за ребёнком они могут работать на условиях неполного рабочего времени или на дому с сохранением права на получение пособия по государственному социальному страхованию.

— **На период отпуска по уходу за ребёнком место**

работы и должность сохраняются.

— Даже если вы выйдете на своё место работы раньше, чем малышу исполнится 1,5 года, и если вы не сможете выполнять прежнюю работу, работодатель обязан предоставить другое место работы с сохранением среднего заработка до того времени, как ребёнок достигнет возраста полутора лет.

— **Работающим женщинам, имеющим детей в возрасте до полутора лет, предоставляются помимо перерыва для отдыха и питания дополнительные перерывы для кормления ребёнка (детей) не реже чем через каждые три часа не-**

прерывной работы продолжительностью не менее 30 минут каждый.

— При наличии у работающей женщины двух и более детей в возрасте до полутора лет продолжительность перерыва для кормления устанавливается не менее одного часа.

— **По желанию перерывы для кормления могут быть присоединены к перерыву для отдыха и питания либо в суммированном виде переносятся как на начало, так и на конец рабочего дня (рабочей смены) с соответствующим его (её) сокращением.**

— Перерывы для кормления ребёнка (детей) включаются в рабочее время и подлежат оплате в размере среднего заработка.

Пособия по беременности, родам и уходу за ребёнком

Итак, нормативные правовые акты, по которым родители обязаны получить соответствующие выплаты, звучат так: **Федеральный закон Российской Федерации от 26 апреля 1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»** и **приказ от 23 декабря 2009 г № 1012н Министерства здравоохранения и социального развития «Об утверждении порядка и выплаты государственных пособий гражданам, имеющим детей»**

Пособие по беременности и родам выплачивается застрахованной женщине суммарно за весь период отпуска по беременности и родам, в размере 100 процентов среднего заработка, но не может превышать максимальный размер пособия по беременности и родам, установленный федеральным законом о бюджете Фонда социального страхования Российской Федерации на очередной финансовый год.

Единовременное пособие женщинам, вставшим на

Давайте разберём такую важную и интересную тему, которая интересует многих родителей, а именно: на какие выплаты они могут рассчитывать

учёт в медицинских учреждениях, выплачивается, если женщина встала на учёт до 12 недель беременности.

Единовременное пособие при рождении ребёнка выплачивается при рождении ребёнка или при усыновлении ребёнка в возрасте до 3 месяцев и составляет в 2013 году **13 087 руб. 61 коп.** При рождении двойня и более детей пособие выплачивают на каждого ребёнка.

Эти пособия выплачивают по месту работы одного из родителей или усыновителей. Если родители безработные, оно выплачивается органами социальной защиты по месту жительства ребёнка.

Ежемесячное пособие на период отпуска по уходу за ребёнком выплачивается до достижения ребёнком 1,5 года. Размер этого пособия составляет 40% среднего заработка за последние 12 календарных месяцев перед выходом в отпуск по уходу за ребёнком.

В 2013г. минимальный порог ежемесячных пособий составляет **2 453 руб. 93 коп.** – по уходу за первым ребёнком, **4 907 руб.85 коп.** – за вторым и последующими детьми. Максимальный размер пособия составляет **9 815 руб. 71 коп.**

Так же следует сказать, что государство поддерживает **специальными** пособиями и льготами студенческие семьи, семьи воспитывающие ребенка – инвалида, малообеспеченные и многодетные семьи. Детям с хроническими заболеваниями, детям – инвалидам, детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, детям из многодетных семей, детям погибших военнослужащих, может быть компенсирована часть оплаты путевок в санаторно – оздоровительные учреждения, либо такие путевки предоставляются бесплатно. Матери и отцу многодетной семьи выдаются удостоверения о многодетности,

предусмотрена ежемесячная частичная компенсация оплаты коммунальных услуг в размере 50% и ряд других льгот. Кроме того, увеличена сумма материнского капитала в 2013 году – она составляет **408 960 руб. 50 коп.**

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЭТИ ДЕНЬГИ, ВЫ ДОЛЖНЫ ПРЕДСТАВИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ:

- 1. Заявление родителя (усыновителя) ребёнка о выплате пособия.**
- 2. Справку о рождении ребёнка, выданную органом загс для получения пособия.**
- 3.Справки с места работы (службы, учёбы) второго родителя (усыновителя) о том, что ему пособие не выдавалось.**

Более подробный и точный перечень выплат вы можете получить по месту работы, а неработающие матери в территориальных органах социальной защиты.

Федеральные выплаты в 2013 г.

Единовременные выплаты

Пособие по беременности и родам:

- за 140 календарных дней (обычные роды)	2 290,35
- за 156 календарных дней (осложненные роды)	2 552,11
- за 194 календарных дня (многоплодная беременность)	3 173,78

пособие женщинам, вставшим на учет в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности (до 12 недель)	490,79
---	---------------

пособие при рождении ребенка	13 087,61
------------------------------	------------------

пособие при передаче ребенка на воспитание в семью (приемную, под опеку)	13 087,61
--	------------------

пособие беременной жене военнослужащего, проходящего военную службу по призыву	20 725,60
--	------------------

пособие на санаторно-курортное лечение детей военнослужащих по призыву, погибших (либо ставших инвалидами вследствие военной травмы) на Северном Кавказе	17 882,00
--	------------------

Ежемесячные выплаты (минимальный размер):

пособие по уходу за ребенком:

- при рождении первого ребенка	2 453,93
- при рождении второго и последующих детей	4 907,85

пособие на ребенка до 3-х лет военнослужащего, проходящего военную службу по призыву	8 882,40
--	-----------------

компенсационная выплата женщинам, уволенным по ликвидации организации, по уходу за ребенком до 3-х лет	50,00
--	--------------

пособие на детей военнослужащих, погибших (пропавших без вести) при выполнении служебных обязанностей	1 693,35
---	-----------------

Материнский капитал

Кто имеет право на материнский капитал?

С 1 января 2007 года вступил в силу Федеральный закон № 256 – ФЗ от 29.12.2006 «О дополнительных мерах государственной поддержки семей, имеющих детей». Этот нормативный акт устанавливает право на получение материнского (семейного) капитала для семей, в которых с 1 января 2007 года появился второй ребенок (либо третий ребенок или последующие дети, если при рождении второго ребенка право на получение этих средств не оформлялось).

Право на получение материнского (семейного) капитала имеет женщина, гражданка Российской Федерации, родившая (усыновившая) второго или последующих детей, начиная с 1 января 2007 года. В подтверждение выдается сертификат государственного образца.

Также воспользоваться материнским капиталом могут и те женщины, которые родили третьего или последующего ребенка не раньше 1 января 2007 года, если они не использовали свое право ранее. Т.е. если у Вас двое детей, которые родились ранее указанного срока, никто Вам это пособие не начислит. Но зато, если Вы рождаете или усыновляете третьего ребенка, начиная с 1 января 2007 года, то смело можете идти в Пенсионный фонд подавать документы на получение материнского капитала.

Следует понимать, что материнский капитал Вы можете получить только один раз. Т.е. если Вы получали его, например, за второго

Сколько это и на что можно потратить

ребенка, то за третьего Вы его уже не получите.

Если мать считается умершей, или она лишена родительских прав по отношению к ребенку, за которого можно получить пособие, или она совершила преступление против него, то право на получение материнского капитала переходит отцу (опекуну).

Если аналогичная ситуация складывается и с отцом, то право на пособие переходит самому ребенку, которым он может воспользоваться до 23-летнего возраста, если до этого возраста очно обучался в каком-либо образовательном учреждении, либо по наступлению совершеннолетия.

Документы, необходимые на получение материнского капитала

1. Заявление
2. Документ, подтверждающий гражданство Российской Федерации ребенка
3. Документ, удостоверяющий личность, место жительства или фактического пребывания того, на кого будет оформляться пособие.
4. Документы, подтверждающие рождение (усыновление) ребенка (детей)

Получить материнский капитал вы можете в течение двух месяцев после предоставления всех документов и заявления в территориальный орган пенсионного фонда.

Сумма материнского капитала ежегодно индексируется государством.

В 2013 году она составляет 408 960 рублей 50 копеек.

Если пособие оформляется не на мать, то необходимо предоставить документы, подтверждающие что она не может получить материнский капитал (свидетельство о смерти, свидетельство о лишении родительских прав и т.д.)

Если пособие будет получать сам ребенок, то аналогичные документы нужно подать и по поводу отца.

С полным пакетом документов нужно обращаться в Пенсионный фонд либо по месту регистрации, либо по месту фактического проживания. В течение 5 дней будет вынесено решение о выдаче сертификата, либо об отказе.

Сумма материнского капитала ежегодно индексируется государством.

Приведенные в статье размеры выплат предусмотрены Федеральным Законодательством, и меньшие суммы Вы получить не должны. Наоборот, в регионах могут быть назначены коэффициенты, с учетом которых и будут вычисляться Ваши пособия, все виды детских пособий и соответственно их размеры.

На что можно потратить средства материнского капитала

Средства материнского капитала могут использоваться как одновременно в полном объеме, так и частями.

Использовать его можно для:

– улучшения жилищных условий;

– получения образования ребенком;

– формирования накопительной части трудовой пенсии матери;

– с 16 декабря 2010 года вступил в силу закон, позволяющий использовать пособие на строительство объекта индивидуального жилищного строительства, не заключая договор с подрядной организацией, т.е. проводить работы самостоятельно.

При улучшении жилищных условий надо иметь в виду, что приобретаемое жилое помещение должно находиться на территории Российской Федерации. При этом кредит может быть оформлен как на женщину, получившую сертификат на материнский капитал, так и на ее супруга.

Получение образования ребенком может осуществляться в любом образовательном учреждении на территории Российской Федерации. Средства могут быть использованы на обучение любого из детей в семье, когда возникает необходимость в образовании. При этом возраст ребенка на дату начала обучения не должен превышать 25 лет.

Формирование накопительной части трудовой пенсии для женщин: следует подать заявление в территориальный орган Пенсионного фонда по месту жительства. Направить средства материнского капитала на накопительную часть трудовой пенсии можно и в негосударственный пенсионный фонд и частную управляющую компанию.

Одинокая мама и закон

КТО ПРИЗНАЁТСЯ ОДИНОКОЙ МАМОЙ

Мать не считается одинокой, если у ребёнка есть официальный отец. В данном случае под этими словами подразумевается, что в свидетельстве о рождении вписан человек, выступающий в качестве отца ребёнка, даже при условии, что он не является его биологическим родителем. Давайте рассмотрим такие ситуации.

Если супруги состоят в зарегистрированном браке, то отцом ребёнка считается муж матери ребёнка, если не доказано иное. Запись об отце ребёнка делается на основании свидетельства о браке по заявлению одного из родителей. Органы ЗАГС регистрируют ребёнка на супруга, и такая

Учитывая, что матерям-одиночкам приходится намного сложнее, чем полным семьям, государство законодательно предусмотрело для них различные льготы и гарантии. К сожалению, многие матери-одиночки до сих пор не знают своих прав или узнают о них слишком поздно

мать не будет считаться одинокой, даже если ребёнок не является ребёнком её мужа. Также бывший супруг считается отцом, если с момента расторжения брака или признания его недействительным, а также с момента смерти мужа прошло не более 300 дней. Отцовство удостоверяется записью об их браке (п. 2 ст. 48 Семейного кодекса Российской Федерации — далее СК РФ). В этом случае ребёнок регистрируется на бывшего супруга, и такая мать не считается одинокой. Если со дня

смерти родителя прошло менее 300 дней, то такая мать также не признаётся одинокой. Ребёнка регистрируют на умершего, а семье назначается пособие в связи с потерей кормильца. Если отца ребёнка лишили родительских прав, то и в этом случае мать не считается одинокой.

В случае если родители ребёнка не состоят в зарегистрированном браке, то сведения об отце вносятся на основании акта об установлении отцовства, но при условии, что отцовство уста-

навливается одновременно с регистрацией рождения ребёнка. В этом случае необходимо совместное заявление родителей. Такое добровольное установление отцовства означает, что женщина не является одинокой матерью, даже если этот мужчина с ней не живёт.

В случае смерти лица, которое признавало себя отцом ребёнка, но не состояло в браке с матерью ребёнка, факт признания им отцовства может быть установлен в порядке особого судопроизводства (ст. 50 СК РФ, пп. 4 п. 2 ст. 264 Гражданского процессуального кодекса Российской Федерации — далее ГПК РФ).

Также и мать, и отец могут установить отцовство в судебном порядке, если, например,



женщина отказывается регистрировать отцовство добровольно или отец ребёнка отказывается признавать себя его родителем (ст. 49 СК РФ). Если отцовство или признание отцовства будет установлено в судебном порядке, то женщина не будет считаться одинокой матерью.

Таким образом, к одиноким матерям относятся женщины, если в свидетельстве о рождении ребёнка отсутствует запись об отце вообще или такие сведения написаны исключительно по указанию матери, а не следуют из совместного заявления с отцом ребёнка.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ПРОЧЕРКА В СВИДЕТЕЛЬСТВЕ О РОЖДЕНИИ

Некоторые органы ЗАГСа рекомендуют одиноким мамам не писать в свидетельстве о рождении даже фиктивного отца, просто ставить прочерк. Это освободит вас в дальнейшем от ряда проблем. Допустим, вы решили отдохнуть за границей. Так как в соответствии с СК РФ родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей, то для поездки понадобится нотариально удостоверенное согласие второго родителя о том, что он не возражает против поездки. В данном случае прочерк в свидетельстве о рождении избавит вас на таможне от необходимости объяснять, что папа фиктивный. Ещё один пример: если родители прописаны по разным адресам, то для постоянной регистрации ребёнка с одним из них необходимо согласие второго родителя о том, что он не против такой регистрации. Или вы решили выйти замуж и будущий муж желает усыновить вашего ребёнка, или уехать на постоянное место жительства за границу — везде в этих случаях требуется согласие вписанного в документ отца. В законе есть ещё нема-

ло ситуаций, когда для совершения каких-либо действий, которые касаются ребёнка, необходимо согласие отца или второго родителя. Таким образом, если у ребёнка нет отца, то отпадает необходимость в каждом случае писать совместные заявления или идти к нотариусу.

Но есть и обратная сторона медали. Так, например, у ребёнка не возникает права на алименты, так как алиментные обязательства возникают только у родителей, а это необходимо документально подтвердить. Помимо этого, в соответствии с ГК РФ, дети относятся к наследникам первой очереди. Но ребёнок не сможет унаследовать имущество от фактического отца, если официально об этом нигде нет записи.

Теперь перейдём к льготам. Надо сказать, что льгот для одиноких мам не очень много, но они есть.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ПОСОБИЯ

Государственное пособие на ребёнка до достижения им возраста шестнадцати лет (на учащегося общеобразовательного учреждения — до окончания им обучения, но не более чем до достижения им возраста восемнадцати лет) в семьях со среднедушевым доходом, размер которого не превышает величины прожиточного минимума в субъекте Российской Федерации, установленной в соответствии с законом о прожиточном минимуме (Закон о государственных пособиях гражданам, имеющим детей, от 19 мая 1995 года № 81-ФЗ), составляет 70 рублей. Размер ежемесячного пособия на ребёнка увеличивается на сто процентов для детей одиноких матерей, т. е. составляет 140 рублей.

Для того чтобы получить данное пособие, необходимо обратиться в органы социальной защиты населения по месту жительства.

Документы, необходимые для оформления пособия:

- **заявление;**
- **свидетельство о рождении ребёнка;**
- **справка из ЖЭКа о том, что ребёнок проживает с родителем;**
- **трудовая книжка;**
- **сберегательная книжка;**
- **паспорт родителя.**

Сведения о доходах семьи указывают в заявлении в письменной форме. Требование иных документов о доходах не допускается.

Уведомление о назначении ежемесячного пособия на ребёнка или об отказе в назначении указанного пособия должно быть направлено заявителю органом социальной защиты населения не позднее чем через 10 дней после обращения.

При необходимости дополнительной проверки сведений о доходах семьи, обозначенных в заявлении, в указанный выше срок должен быть дан органом социальной защиты

населения предварительный ответ, уведомляющий о проведении такой проверки. При проведении дополнительной проверки окончательный ответ о назначении либо об отказе ежемесячного пособия на ребёнка должен быть дан заявителю не позднее чем через 30 дней после обращения. Отказ в назначении ежемесячного пособия на ребёнка заявитель может обжаловать в вышестоящий орган социальной защиты населения, назначающий и выплачивающий это пособие, и (или) в судебном порядке.

ЛЬГОТЫ ПРИ ВЫПЛАТЕ ПОСОБИЯ ПО УХОДУ ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЁНКОМ

Для одиноких матерей предусмотрены отличия в выплате пособия по уходу за больным ребёнком.

При стационарном лечении такое пособие назначается в размере, определяемом



в зависимости от продолжительности непрерывного трудового стажа лица, осуществляющего уход за ребёнком. При амбулаторном лечении — за первые 10 календарных дней одиноким матерям в зависимости от продолжительности непрерывного трудового стажа, а начиная с 11-го дня пособие исчисляется в размере 50% заработка независимо от продолжительности непрерывного трудового стажа.

Пособие по уходу за больным ребёнком в возрасте до 7 лет выдаётся матери за весь период амбулаторного лечения или совместного пребывания с ребёнком в больничном учреждении, а пособие по уходу за больным ребёнком в возрасте от 7 до 15 лет — за период не более

15 дней, если по медицинскому заключению не требуется большего срока (Положение о порядке обеспечения пособиями по государственному социальному страхованию).

ТРУДОВЫЕ ЛЬГОТЫ

Трудовой кодекс предусматривает гарантии, касающиеся одиноких мам, при расторжении трудового договора по инициативе работодателя. С данной категорией работников не допускается расторжения трудового договора по следующим основаниям:

- **сокращение численности штата работников;**
- **несоответствие работника занимаемой должности вследствие недостаточной квалификации;**

— **смена собственника имущества организации;**

— **принятие необоснованного решения руководителем организации, его заместителями и главным бухгалтером, повлекшего за собой нарушение сохранности имущества, неправомерное его использование или иной ущерб имуществу организации;**

— **прекращение допуска к государственной тайне, если работа требует такого допуска.**

При ликвидации предприятия одиноким матерям предоставляются гарантии. Так, Указом Президента РФ от 5 июня 1992 года № 554 «Об обязательном трудоустройстве отдельных категорий работников при ликвидации предприятия, учреждения, организации» установлено, что при ликвидации предприятия, учреждения, организации обязательное трудоустройство увольняемых беременных женщин, а также женщин, имеющих детей в возрасте до 3 лет, одиноких матерей с детьми до 14 лет или с ребёнком-инвалидом до 18 лет осуществляется его правопреемником. Последующее трудоустройство женщины ложится на плечи её работодателя.

Если в коллективном договоре закреплена гарантия предоставления ежегодного дополнительного отпуска без сохранения заработной платы (ст. 263 ТК РФ), то по заявлению одинокой матери, воспитывающей ребёнка в возрасте до 14 лет, ей должен быть предоставлен ежегодный дополнительный отпуск без сохранения заработной платы в удобное время продолжительностью до 14 календарных дней. Такой отпуск может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован отдельно — полностью либо по частям. Перенесения этого отпуска

на следующий рабочий год не допускается.

Работающей одинокой матери, воспитывающей ребёнка-инвалида, предоставляются 4 дополнительных оплачиваемых выходных дня в месяц.

НАЛОГОВЫЕ ЛЬГОТЫ

Определённые льготы предусмотрены и налоговым законодательством. В соответствии с пп. 4 п. 1 ст. 218 Налогового кодекса налогоплательщикам предоставляется стандартный налоговый вычет в размере 300 рублей за каждый месяц налогового периода на каждого ребёнка налогоплательщиков, на обеспечении которых находится ребёнок, являющихся родителями или супругами родителей, попечителями. Данная льгота действует до месяца, в котором их доход, исчисленный нарастающим итогом с начала налогового периода (в отношении которого предусмотрена налоговая ставка, установленная п. 1 ст. 224 Налогового кодекса) работодателем, предоставляющим данный стандартный налоговый вычет, превысит 20 000 рублей. Начиная с месяца, в котором указанный доход превысил 20 000 рублей, налоговый вычет, предусмотренный настоящей статьёй, не применяется. Для одиноких родителей данный вычет предоставляется в двойном размере.

В Налоговом кодексе РФ под одиноким родителем понимается один из родителей, не состоящий в зарегистрированном браке, то есть одинокая мать может рассчитывать на двойной вычет только до вступления в брак.

Одинокая мать имеет право на получение налогового вычета расходов на содержание ребёнка до достижения им возраста до 18 лет.

Например, ваша заработная плата составляет 5 000 рублей.



Если вы не предоставите в бухгалтерию свидетельство о рождении ребёнка, то получите на 78 рублей меньше, то есть:

удержат из зарплаты 5 000 x 13 % (подходный налог) = 650 руб.;

получите на руки 5 000 – 650 = 4 350 руб.

Если документы будут предоставлены,

налоговый (льготный) вычет: 5 000 – (300 x 2) = 4 400 руб.;

подходный налог: 4 400 x 13% = 572 руб. (удержат из зарплаты);

получите на руки: 5 000 – 572 = 4 428 руб.

Если зарплата 5 000 рублей, то вычет будет предоставляться с января до апреля включительно, так как с мая доход превысит 20 000 рублей.

ЖИЛИЩНЫЕ ГАРАНТИИ

В соответствии с п. 8 статьи 36 Жилищного кодекса РСФСР (ЖК РСФСР) в первую очередь жилые помещения предоставляются одиноким матерям, но только в том случае, если они нуждаются в улучшении жилищных условий. В статье 29 ЖК перечисляются основания признания граждан нуждающимися в улучшении жилищных условий. К таким категориям относятся:

— **граждане, имеющие обеспеченность жилой площадью на одного члена семьи ниже установленного уровня;**

— **граждане, проживающие в жилом помещении, не отвечающем санитарным и техническим требованиям;**

— **граждане, проживающие в квартирах, занятых несколькими семьями, если в их составе имеются больные, страдающие тяжёлыми формами хронических заболеваний, при которых совместное проживание невозможно;**

— **граждане, проживающие в смежных неизолированных комнатах по две и более семьи при отсутствии родственных отношений;**

— **граждане, проживающие в общежитиях, за исключением сезонных и временных рабочих, а также в связи с обучением. Для получения права на первоочередное предоставление жилого помещения необходимо обратиться в местные органы по месту**

жительства и встать на учет в качестве лица, нуждающегося в улучшении жилищных условий.

При выселении из служебных жилых помещений одиноким матерям вместе с их несовершеннолетними детьми должно быть предоставлено другое жилое помещение (п. 12 ст. 108 ЖК РСФСР). Выселения без предоставления другого жилого помещения не допускается.

СОЦИАЛЬНЫЕ ГАРАНТИИ

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 01.07.95 № 677 «Об утверждении типового положения о дошкольном образовательном учреждении» в дошкольное образовательное учреждение в первую очередь принимаются дети работающих одиноких родителей. На 50 % снижена оплата по содержанию детей одиноких матерей в детских дошкольных учреждениях.



Нормативно—правовыми актами субъектов РФ могут быть предусмотрены дополнительные льготы для данной категории граждан.

ЛЬГОТЫ В МОСКВЕ

Каждый субъект РФ может дополнительно принимать льготы для одиноких матерей. Так, в Москве помимо общедо- федеральных существуют дополнительные льготы.

На протяжении многих лет правительство Москвы принимает комплексную программу мер социальной защиты своих жителей. В этой программе предусматриваются размеры дотаций и выплат семьям, имеющим детей. Что касается одиноких матерей, то для них предусмотрены следующие пособия.

Ежемесячная компенсационная выплата на детей одиноким матерям, имеющим среднедушевой доход:

— **ниже прожиточного минимума (получающим пособие РФ) — 500 рублей;**

— **выше прожиточного минимума — 170 рублей.**

Также положена ежемесячная компенсационная выплата на питание детей до трёх лет одиноким матерям независимо от среднедушевого дохода в размере 500 рублей. Это прежде всего касается многодетных и студенческих семей, семей с детьми—инвалидами, военнослужащих по призыву, а также случаев нахождения родителя в розыске за неуплату алиментов.

Кроме этого, Постановлением Правительства Москвы от 6 апреля 2004 года № 199 ПП установлено дополнительное единовременное пособие молодым семьям в связи с рождением ребёнка. Но надо сказать, что правом на получение данного пособия обладают также одинокие матери до 30 лет, имеющие регистрацию по месту жительства в Москве. Размер такого пособия зависит от очередности рождения ребёнка и составляет:

— **при рождении первого ребёнка — пятикратная величина прожиточного**

минимума, установленная Правительством Москвы в расчёте на душу населения, т.е. 3 611,45 х 5 = 18 057,25 рубля;

— **при рождении второго ребёнка — семикратный размер прожиточного минимума, т.е. 3 611,45 х 7 = 25 280,15 рубля;**

— **при рождении третьего и последующих детей — десятикратный размер прожиточного минимума, т.е. 3 611,45 х 10 = 36 114,5 рубля.**

Также для одиноких матерей предусмотрены льготы по оплате за обучение в детских школах искусств (музыкальных, художественных и других) системы Комитета по культуре правительства Москвы. Размер оплаты для детей одинокой матери на 30% ниже обычной оплаты. Льгота распространяется на учащихся школ искусств до достижения ими возраста 18 лет. В случаях обучения в школах искусств граждан, достигших 18 лет и имеющих инвалидность 1-й или 2-й групп, размер

платы за обучение уменьшается на 30% (приказ Комитета по культуре правительства Москвы от 6 мая 2002 года № 205).

Дети одиноких матерей могут воспользоваться и бесплатным школьным питанием, например, стоимость завтрака учащихся 1–4 классов составляет 12–14 рублей в день, а двухразовое питание учащихся из многодетных и социально незащищённых семей (завтрак, обед) обойдётся московскому бюджету в 37–44 рубля в день.

В любом случае если одинокая мама хочет получить какую-либо льготу или узнать о таковой, ей следует обратиться в комитет социальной защиты по месту жительства, где инспекторы обязаны рассказать ей обо всех порядках, льготах и выплатах, действующих в конкретной области.

Сагара АДЬЯНОВА.
www.7ya.ru





Оформить нелегко, но надо

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ

В роддоме молодой маме дают справку о рождении ребенка и обменную карту. Половинку обменной карты с информацией о маме нужно отнести в женскую консультацию, где наблюдалась беременная. Вторую половинку с информацией о новорожденном – в детскую поликлинику. Со справкой о рождении нужно пойти в местное отделение ЗАГСа, где ребенку предстоит обрести официальное ФИО и первый документ – свидетельство о рождении. Сделать это необходимо в течение одного месяца.

ПОЛИС ОМС

После выписки из роддома к новорожденному домой будет приходить патронажная сестра из поликлиники. Но бесплатная медицинская помощь предоставляется детям до двух-трех месяцев. После этого, а то и раньше, сотруд-

Наконец-то девять месяцев ожидания остались позади, и малыш появился на свет. Забот у молодых родителей заметно прибавилось. Одно из важных и неотложных дел – оформить новорожденного гражданина по всем правилам нашего государства

ники поликлиники попросят, чтобы вы оформили полис обязательного медицинского страхования. Ваш участковый врач подскажет, где его получить. Для оформления полиса требуется свидетельство о рождении ребенка и паспорт одного из родителей.

ВЫПЛАТЫ ПО РОЖДЕНИЮ РЕБЕНКА

После получения свидетельства о рождении можно заняться оформлением пособий. В ЗАГСе родителям вместе со свидетельством дают две или три справки. Одну из них надлежит в течение полугода отнести на место работы

(учебы) одного из родителей для оформления единовременного государственного пособия по рождению ребенка (при этом могут попросить справку с места работы/учебы второго родителя, что он пособия не получал). Другие справки нужно отнести в управление социальной защиты населения по месту жительства матери не позднее шести месяцев после родов. В управлении социальной защиты населения (УСЗН) для оформления пособия на ребенка необходимо предоставить справку из ЗАГСа, свидетельство о рождении, свидетельство о браке (в Москве молодым семьям, где супруги

младше тридцати лет, положена крупная единовременная выплата при рождении ребенка – для ее оформления, обычно, и дают в ЗАГСе отдельную, третью, справку). Пособия перечисляются на сберкнижку, так что если у мамы ее не было, стоит завести ее до похода в УСЗН.

ПРОПИСКА

Теперь займемся регистрацией по месту жительства. Делается это в паспортном столе ДЭЗ. Если родители зарегистрированы в одном месте – оформить все чуть проще, достаточно паспортов обоих родителей, свидетельства о браке и свидетельства о рождении. Если в разных – потребуется выписка из домовой книги родителя, к которому не прописывается ребенок, и заявление, что он не против прописки ребенка к другому родителю. Новорожденный ребенок регистрируется по месту прописки лю-

бого родителя, независимо от желаний других прописанных в этой квартире родственников. Зарегистрировать ребенка нужно в течение первого года.

ГРАЖДАНСТВО

Ну, зарегистрировали – ребенок стал гражданином своей страны? Нет, ведь документа, подтверждающего гражданство у него еще нет. К сожалению, суровая реальность такова: даже если оба родителя граждане РФ и ребенок родился на территории России, гражданином какой страны он является, нашему государству без отдельной бумаги неизвестно. Для того

чтобы оформить так называемый вкладыш о гражданстве, нужно отнести в паспортно-визовое отделение милиции оригиналы и копии паспортов обоих родителей, свидетельства о рождении ребенка, свидетельства о браке, выписку из домовой книги. Без вкладыша малыша не выпустят за рубеж: он нужен и для вписания ребенка в заграничный паспорт родителей, и для изготовления собственного заграничного паспорта для малыша. В каждом городе и даже районе требования могут немного различаться, поэтому прежде чем идти за очередной бумажкой, не поленитесь, позвоните и уточните, что нужно. Хочется

пожелать молодым родителям мужества и оптимизма – опыт многих мам и пап показывает, что преодолеть оформление всех документов вполне возможно.

КАК ПОЛУЧИТЬ СВИДЕТЕЛЬСТВО О РОЖДЕНИИ МАЛЫША:

– Если мама и папа состоят в браке, оформить свидетельство может один из родителей. Для этого нужно принести в ЗАГС следующие документы: свидетельство о браке, справку из роддома о рождении малыша, паспорта обоих родителей. Хотите, чтобы у ребенка была указана

национальность – тогда нужно захватить с собой свидетельства о рождении папы и мамы. Если родители слишком заняты, оформить свидетельство может и любой другой родственник при наличии доверенности от родителей.

– Если родители не состоят в браке, то необходимо физическое присутствие их обоих – в таком случае не просто регистрируется ребенок, но устанавливается отцовство. Понадобятся также справка из роддома и паспорта родителей.

Мария ВИРЕЗУБ



Четвёртое кесарево. Записки очевидца

У меня действительно четыре погодка–«кесарёнка». Я привыкла к удивлённым взглядам, но никак не могу привыкнуть к сочувствию. «Нет! Что вы! Я замечательно живу. Мне очень здорово и интересно. И совсем не так сложно, как вам кажется»

НЕ ДВОЙНЯ?

— Беременность есть! – заявила врач–УЗИст, сосредоточенно глядя на монитор.
– Как же вы так? Ведь после кесарева не прошло и года! – укоризненно добавляет она, глядя на мою довольную физиономию.

— Так получилось... Ничего страшного, – радостно оправдываюсь я...

Интересно, я всегда буду оправдываться перед врачами или уже можно начинать гордиться? Не буду пугать приятную женщину и говорить, что это у меня уже третья после кесарева беременность, а оба предыдущих раза разница между детьми была 1 год и 3 месяца.

— А не двойня? – с надеждой спрашиваю я.

— Нет... – удивлённый взгляд врача...

А жаль... Но, может, она ошиблась?! Так хочется двойню... У каждого есть свои слабости, а я вот равнодушна к двойням... и рыжим. Насколько я поняла, на рыжего ребёнка мне уже не стоит надеяться, а вот по поводу двойни я еще не отчаялась.

У меня действительно четыре погодка–«кесарёнка». Я привыкла к удивлённым взглядам, но никак не могу привыкнуть к сочувствию. «Нет! Что вы! Я замечательно живу. Мне очень здорово и интересно. И совсем не так сложно, как вам кажется, и вообще жить нужно интенсивно...» И совсем мой красный диплом биофака МГУ не «про-

падает!» Ага, ну вот я снова оправдываюсь! Новый фермент откроют и без меня, а вот моих детей никто, кроме меня, не родит...

ДВЕ ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИК

И вот я снова еду на каталке в операционную – уже в четвёртый раз, но каждый раз с тем же ощущением страха и любопытства. Вот сейчас ещё один человек получится... и ведь другой – новый! В этот раз я уже в другом роддоме, не в том, где появились первые трое. Не хочется рассказывать грустную историю про то, почему я решила так, пусть это останется на совести тех врачей...

Каталки здесь такие же узкие и лежать на них с пузом очень неловко, наверное, собственный центр тяжести выше ватерлинии. В этот раз будет спинальная анестезия, и мне придётся «присутствовать» на собственных родах. Может, как-нибудь все-таки обойдётся без меня? Страшно все-таки, даже пусть я и биолог. Хотя общий наркоз, я понимаю, вреднее и опаснее. Ладно, вон женщины сами рожают, а мне и так слишком хорошо – детей просто так «выдают»...

— Кого достаём?

О! Вот и бригада врачей подходит... Этот молодой человек, что, и будет меня резать?!

— Попробуйте достать мальчика! – улыбаюсь я в

ответ, выглядывая из-за собственного огромного пуза.

— А там кто? — чувствует подвох он.

— Девочка! — отвечаю я.

Помнится, поначалу мне было сложно «простить» нового человека, что он получился не мальчиком, для полного «комплекта».

— А остальные кто? — спрашивает он.

Ага, тут уже все знают, что это четвёртое кесарево... И вот ведь странно: никто не требует оправдания в такой «наглости», как четвёртый кесарёвый погодок. А я уже привыкла оправдываться перед всеми врачами, а тут прямо нормальным человеком себя ощущаешь, а не провинившимся школьником...

— Две девочки и мальчик! — говорю.

НОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Перелезаю на операционный стол. Эх! Страшно... Но надо держать себя в руках. А за окном так здорово! Снег, морозище и чудесное яркое солнышко. «Эй, новый человек! Сейчас тебя достанут! Будешь теперь жить тут». А там, за окном, ходят люди и не знают, как тут тебе страшно и неудобно на этом жёстком и узком столе. Ага, вот и мой врач Елена Борисовна подошла. Она переживает, так как срок беременности ровно 36 недель, и ей не хотелось, чтобы всё случилось так рано. Но я своему организму доверяю и верю, что если он запустил схватки, то, значит, так правильно, тем более, что с Колей (это мой № 3) тоже схватки пошли раньше (в 37 недель), и всем было бы лучше, если бы его в тот момент и доставили, а не «мусолили» нас с ним ещё почти неделю... Не буду вспоминать прошлые роды! А то опять буду сердиться... Слава Богу, что всё обошлось хорошо в итоге. Коля получился 3 700, а говорили: «Недоношенный! Рано ещё!»... Но этот не такой большой человек...

Страшно! Держись. Рожать ещё хуже... Вот капельницу ставят. Молодцы, здесь отлично это делают, даже синяков потом нет... Всем тут привычно — работа у них такая... А мне страшно. Со мной весело и бодро разговаривают, я так же отвечаю, но понимаю, что это мне «зубы заговаривают»... А вот и анестезиолог пришла... Эх! Рожать страшнее — держись!... Все равно теперь никуда не деться... «Эй, новый человек! Сидишь там, небось тебе не страшно со всем. А мне вот страшно...».

— Подсаживайся сюда, ближе ко мне, и выгни спину дугой! — это меня анестезиолог приглашает.

Эх! Все! Начали... Страшно! Улыбаюсь и послушно усаживаюсь должным образом... Ой! Что, уже все?! Не так уж и страшно оказалось. Старательно перелезаю обратно.

Вижу знакомые глаза Елены Борисовны (остальное спрятано под маской). Она меня ободряет! Ага, а сама со скальпелем... или с чем там ещё, мне уже не видно — перед носом разложили зеленую пеленку. Пропадает ощущение ног, остаётся впечатление, что на коленки положили что-то очень тяжёлое... За это ощущение я и цепляюсь, так как очень неприятно себя не ощущать. Эх! Страшно! А бригада уже третий раз подряд за сегодня оперирует, всем уже не до заговаривания мне зубов, хотя, может, я не настолько трушу... А может, уже всё быстро и рассказала, о чем обычно беседуют. Но я честно стараюсь не показывать своего страха. «Эй, новый человек! Сейчас тебя достанут! А может, все-таки двойня?»

ВСЁ НОРМАЛЬНО

Что-то там подозрительно ножницы щелкают? Ой, это меня, что ли, режут? Сквозь пелёнку видны силуэты оперирующих врачей, но не могу сказать, что мне хочется за ними наблюдать... Эх! Страшно всё-таки... Все молчат,

слышны только ножницы. Ого! Трудятся, бедные, сквозь пелёнку видно. Это они там «рожают» моего нового человека.

Ой! А кто это там недовольно кричит?! Что-то мне подсказывает, что вряд ли это хирург... Нового человека медсестра несет на подносе... Это, значит, такие дети рождаются: красные, смешные, невозможно маленькие и весьма недовольные?! Подносик подносят ко мне и показывают, что это девочка. Смешно и странно — откуда это она взялась? Неужели вся она помещалась в моем животе? «Так это ты прыгала и икала? Новый человек, теперь будешь жить здесь!» Всё-таки немножко жалко, что не двойня...

— Все нормально? — беспокоюсь я.

— Ты же слышала, как она кричит, — смеётся анестезиолог...

Нового человека уносит большой и серьёзный педиатр, который всё это время молча возился с ней на каком-то столе. Почему он такой серьёзный? Это он всегда такой или это он меня осуждает?... Все молчат и работают. Я тоже молча улыбаюсь и смотрю на часы. Прошло всего минут десять с начала операции...

— Ну что, ты не передумала? — спрашивает меня Елена Борисовна.

— А там порядок? — не хочется думать о том, что она сейчас видит там...

— Вроде порядок...

— Тогда не надо, зашивайте так. Может, ещё разок к вам приду...

Теперь даже странно, что я сомневалась, а на самом деле этот вопрос: «Последний раз или не последний?» — мучил меня непрерывно в течение этой беременности.

Прошло ещё минут десять. Я уже привыкла тут лежать, хотя всё время хочется попросить, чтобы убрали тяжесть с коленок, но это единствен-

ное неприятное ощущение. Страшно, конечно, но ведь самой рожать явно хуже. В операционную заглянула медсестра:

— Три триста!

— Спасибо!

— Все! — вдруг объявляет врач.

Зеленую пелёнку быстро убирают. Ой! Я смотрю и... не вижу своего огромного пуза: странно и непривычно. Меня быстренько перегружают на каталку и увозят в реанимационную палату. Вот меня переложили на кровать, поставили капельницу, и все ушли... Ура! Вот мой телефон, непослушная и медленная рука набирает знакомый номер...

КАК ЗДОРОВО!

— Борь, привет! — глуповато сообщаю я.

— Наташ! Это ты? — я звонила ему меньше часа назад сообщить, что уезжаю на операцию...

— Уже все...

— Что — все?! — полный тревоги голос.

— Поздравляю. Девочка — 3 300! — сержусь я на его непонятливость.

— Что, уже все?! — догадывается он...

А потом говорит мне ласковые и хорошие слова, от которых тепло и уже совсем не страшно... И хочется родить ему ещё одного человека, раз он так рад.

А потом уже побежал радостный и замечательный день собственных родов — все звонят и поздравляют... А вот с Колей меня никто не поздравил, видимо, потому, что он лежал в реанимации... Как все-таки замечательно, что всё хорошо и уже закончилось! Ног своих я так и не ощущаю, и мне страшновато, что будет больно, когда начнет наркоз отходить... И ногами страшно попробовать шевелить, так как они в моем мироощущении как-то странно отсутствуют.

Как здорово! К вечеру ноги стали потихонечку от-

зывать на попытку их «позвать» и как-то совсем не больно постепенно «вернулись», однако вместе с ними «пришёл» и живот, ему я была не так рада, так как он-то как раз и принялся болеть. Я было уж совсем приуныла, но пришла медсестра и вколола обезболивающее на ночь, после чего опять жизнь стала замечательной. Видимо, не иначе как для поднятия духа недавно порезанных женщин реанимационная послекесарева палата в этом роддоме расположена рядом с родзалом. Мы все испереживались за женщину, рожавшую своего четырехкилограммового младенца, и хором решили, что кесарево – это совсем не так уж и страшно.

На следующий день некоторые подозрения меня стали одолевать: как же я встану с этой кровати, если здесь не предусмотрено верхнего поручня?! И где мой бандаж? Нас в том роддоме довольно жёстко поднимали после суток лежания, и было это весьма больно, мало того, без верхнего поручня и без бандажа технически просто неосуществимо, так как выше болевого предела. А тут поручня нет... Со мной в реанимации лежали ещё две женщины, которых кесарили вчера с утра (а меня экстренно после обеда). Причем с одной из них мы лежали в родовом отделении в одной палате. А я вчера утром ей так завидовала, что её увозят, а мне ещё тут сидеть... Вот и я тут через пару часов после неё оказалась, причем мне даже не пришлось с вечера голодать, я даже и позавтракала с удовольствием...

В ЧЁМ ПОДВОХ?

Пришла медсестра поднимать сначала мою соседку:

– Аккуратно садись.

– Ой! Да вы что?! Как?

Здесь не за что держаться, и хоть пелёнкой живот перевязать надо! Мне-то ничего, я просто зритель, а как она бу-

дет вставать-то? Но, к моему невероятному удивлению, она молча (!) поднялась и села на кровати. Эй! Этого же не бывает – я-то знаю, уж три раза первый раз вставала и своих соседок видела! Это больно, точнее, просто неосуществимо без верхнего поручня и бандажа!.. Но вот соседка совсем встала и даже сделала

– зелёные крючки с квадратными глазами, медленно представляющие ноги по бесконечно длинному больничному коридору, руками держась за многотрадный живот...

Я, конечно, всегда всем говорю, что кесарево – это не страшно, вполне можно пережить, не особо больно и рожать намного «хуже» в плане

но лучше все-таки ещё раз в этот...

Впрочем, я нисколько наших врачей не осуждаю в этом отношении, поскольку отходила все три послекесарева беременности (с интервалами меньше полутора лет) без каких бы то ни было проблем по части шва.

И вот мы вновь едем в



несколько шагов до каталки. Нет, так определённо не бывает! В чем же дело?!

Этот мучительный вопрос одолевал меня всё время моего дальнейшего пребывания в этом роддоме, потому что я тоже села и встала легко и не особо больно, сама, потому что смогла лежать на боку на вторую ночь, потому что вставала и ходила без бандажа, потому что мне не приходилось долго соображать, как мне вставать и ложиться наиболее безболезненным способом... Кто пережил кесарево, меня поймёт: мы все первые пару дней были легко идентифицируемыми среди остальных родивших женщин

разнообразных ощущений. Но я ожидала совсем не того! Ощущение некоторого подвоха не оставляет меня и до сих пор: на второй день (первые сутки лежат) после кесарева я могла бы даже и попрыгать, а так легко ходила без бандажа и даже не крючком. В чём же дело?! Елена Борисовна сказала, что они, видимо, шьют по-другому, другим шовным материалом и технологии несколько различаются. Да, такое кесарево – это как-то вообще несерьёзно, теперь я уже побаиваюсь вновь оказаться в прежнем роддоме, хотя даже и такой вариант роддома меня порадует, если вдруг я туда ещё раз попаду,

родной машине, только теперь мне странно сидеть и видеть собственные колени, рядом лежит спокойный смешно сопящий кулёк, спереди сидит радостный беспокойный муж, который постоянно оглядывается и смотрит на меня счастливыми глазами. Мне странно видеть нормальную жизнь вокруг, так как я почти полмесяца провела в больнице. Да, пожалуй, сейчас я не возьмусь порулить даже по родному Обнинску...

МОИ ДЕТИ

Так быстро отвыкаешь от нормальной жизни... Неужели эти все – мои дети? Да такие огромные! Особенно Коля,

который казался совсем маленьким, когда я уезжала, но по сравнению с Ёлинкой (Елизавета) он просто великан. Каждый раз это бывает, когда я возвращаюсь из роддома, но каждый раз так чудно! Как я жалею, что не успела заснять, как они её разглядывали! Как удивлялись и радовались! Я до сих пор удивляюсь, насколько мои дети друг друга любят. Мне тоже немножко достаётся – они уже два часа не отходят от меня, Варя и Маша непрерывно говорят в два голоса, а Коля (рад бы, да ещё не умеет – ему только полтора года) просто за мной ходит. Да, я вам тоже очень рада! Как хорошо, что вы у меня есть...

– Ой, какая чудная! Со всем не похожа на остальных, – удивляется моя мама. – Со всем другая! Курносая!

– Не знаю, мне такую выдали. Может, ошиблись? Хотя все остальные, которых я ви-

дела, были ещё менее похожи на моих. Я бы всё-таки её выбрала, если бы мне дали выбирать. Да и теперь уже без разницы – всё равно моя.

Когда мне её первый раз принесли, то я, к большому удивлению медсестры, не поверила, что она моя, и смотрела на бирку. А ещё мне так и не удалось научиться создавать из неё такой же аккуратный сверток, как медсестры умеют, и они очень надо мной по этому поводу потешались. «Если я не научилась нормально пеленать на трёх младенцах, то это уже безнадежно», – смеялась я в ответ. Кстати, Ёлинке уже три месяца, и она очень похожа на папу, теперь очевидно, что она всё-таки моя.

Вот я Ёлинку кормлю, а она преданно смотрит на меня. За что же ты меня уже так любишь? Ведь я тебя всего лишь просто кормлю... хотя нет, я подарила тебе жизнь,

а ты мне даришь радость и любовь. Это так странно, что наши дети нас так любят и всё прощают: и раздражённое «перестань!», и ленивое «потом», и усталое «займись чем-нибудь»...

А так легко быть волшебником, ведь я могу всё: и нарисовать поющего медведя-папу (кстати, он, оказывается, поёт для медведя-мамы), и слепить слона со слонёнком, и рассказать сказку про муху Машу и муху Варю, и сшить для куклы комбинезон «как у Лизы», да и просто выдать поиграть большую стопку новосшитых носовых платков. А они так искренне рады, что даже как-то и неловко. Да, мы вряд ли поедем отдыхать в Египет и напугаем «гаишника», который остановит нашу «Ниву», чтобы проверить давность техосмотра: «Это что, все ваши?!». И сотовый телефон у меня без фотоаппарата,

и всего лишь одна шуба, но зато нас много! Хотя... когда я очередной раз стою и с недоумением смотрю на полтора десятка курток, висящих в коридоре (по две рабочих и по две парадных на каждого), то у меня возникает вопрос: сколько же гвоздиков в коридоре у моей знакомой, у которой семеро приёмных детей?! И на сколько же кучек она раскладывает бельё после стирки (у меня получается больше десятка кучек)? Но самый терзающий меня вопрос – это как она делит на всех носки?! Так что у меня ещё совсем мало детей, всего лишь четверо...

А вот вчера мне Ёлинка первый раз вдруг (а это всегда вдруг!) трогательно, старательно и смешно улыбнулась...

Наталья БРИК.
www.materinstvo.ru





Цель одна — жизнь

Скорее, наоборот, судьба (Господь, вселенная — тут уж кому что нравится) словно компенсирует женщине её издержки, награждает за маленький подвиг оставить жизнь ребёнку именно в этих непростых обстоятельствах. Такой малыш обязательно будет удивительно ласковым, одарённым, появятся неожиданная поддержка и несложная работа...

В погоне за свободой и равноправием все мы, похоже, слегка заигрались. Уговаривая себя мыслью, что каждая женщина вправе выбирать и решать самостоятельно, мы как-то стали стесняться говорить о том, что лишаем такого же права другого человека — ребёнка. Мы вообще избегаем говорить об этом. И несколько месяцев временных материальных затруднений, или чужое мнение, или собственное нежелание поступиться комфортом женщины ставят выше самого главного — возможности другого человека прожить этот удивительно короткий в

Не стану скрывать: я — против абортов. Знаю, обстоятельства бывают разными. Но ни разу не приходилось слышать, чтобы в нашем современном и суперпотребительском мире мама и её новорожденный малыш умерли от того, что им нечего есть, или даже надеть, или даже от бессонных ночей

сравнении с вечностью отрезок времени. Возможности любить, страдать, плакать и замирать от счастья, смотреть в глаза, читать и вдыхать аромат... Да миллионов вещей, за которые сама же несостоявшаяся мама так держится! И вот лично мне, многим людям в нашей стране, мире это невероятно важно. Чтобы хоть один малыш, простите, человек избежал чудовищной ошибки и получил возможность сказать своё первое «мама».

Морализировать — самое неблагодарное для журналиста занятие. Читатель раздражается, и правильно, надо сказать, делает. Поэтому просто хочу попросить уважаемого читателя осторожнее относиться к словам. Если уж вы так ратуете за свободу выбо-

ра, то будьте последовательны в своих убеждениях. Не мучайте женщину на грани такого выбора поучительными историями ваших знакомых, финансовыми расчётами и личными соображениями. Будьте великодушны. Ограничьтесь искренним обещанием поддержать её в любом случае. Да просто помните, что одно ваше слово может оказаться ценою в человеческую жизнь. Вам нужна такая ответственность? Хотите ли вы, чтобы всю свою жизнь, раскаиваясь в убийстве ребёнка, женщина проклинала и того, кто ей это присоветовал, — в данном случае вас?

В качестве примера хочу рассказать две истории. Совершенно подлинные, но, по понятным причинам, без имён и фамилий. Одна из них

произошла с жительницей Москвы, другая — с женщиной из маленького провинциального городка. Просто опишу их. Выводы, я уверена, вы сделаете сами.

ПРОТИВ

Тамара позвонила по телефону доверия, который действует в столице. Ей 28, вполне зрелая женщина. За мужем. Первому ребёнку чуть больше года. Так получилось она не может себе позволить второго ребёнка. Отношения с мужем очень шаткие, на грани развода. Муж все чаще относит зарплату в игровые автоматы. Уже и вещи из дома пропадать стали... К психологу? Он не считает, что он игроман. Семью я содержу. Да, специальность хорошая — бухгалтер. Даже с ребенком, дома работаю.

Мама есть, и брат. У брата в Москве квартира, а мама в Подмосковье живёт. Да, квартира трехкомнатная, хорошая. Нет, мама не знает пока. Может, и обрадуется даже. С братом у нас разница тоже чуть

больше года, так что мама, скорее всего, поймёт. Она давно говорила, чтобы я мужа бросила и к ней переехала. Раз он семью не содержит.

Хорошо, что я вам позволила. Даже легче как-то стало. Всё уже не кажется таким безнадежным. Может, правда оставить? Чем маленький виноват?

Несколько недель позади. И муж умоляет не торопиться с разводом, вроде всё осознал. И мама счастлива, зовёт, обещает и со старшим, и с младшим помогать, Тамара работать сможет.

Снова звонок психологу на телефоне доверия. Тамара плачет. ...Нет, не муж, я сама. Я это сделала. Да не знаю как. Как во сне, словно и не я. Я пошла в детскую поликлинику, карточку Петькину забирать,

медсестра заинтересовалась, естественно, чего переезжаем в Подмосковье. Я, дура, и призналась. Она как запрочитала, дескать, мужа моего детства знает, дрянь редкая, да от таких рожать – преступление. А я же молодая, всё впереди у меня. Так и засели ее слова в ушах. Пошла и сделала аборт, как во сне. Плачу чего? Так ведь не хотела, любила я уже второго – то ребёнка...

ЗА

Шестнадцатилетняя Юля из Брянска оказалась куда в более затруднительной ситуации. О беременности сама узнала на сроке уже почти шесть месяцев. Животика не было, к врачам повода обращаться – тоже, чувствовала Юля себя прекрасно, про-

должала радовать учителей в школе и родителей дома: десятиклассница, отличница, в классе – лидер...

«Мой парень заплатит любые деньги», – с этих слов началась Юлина мольба о помощи по телефону доверия. Помощь, по её мнению, могла заключаться в одном – срочно избавиться от ребёнка. Аргументы железобетонные: у нас приличная семья, что скажут соседи, папа убьёт, а парня, кстати, забирают в армию. И самый «веский» – что же у меня, даже выпускного не будет?

Шестнадцать лет не самый подходящий возраст для рождения ребёнка, но ещё меньше он подходит для подобных медицинских экспериментов. О чем консультант и сообщила Юле. Оказалось,

о вероятных последствиях аборта она ничего не знала. Ей предложили прийти на приём. Юля пришла с парнем. Тот с первой минуты дал понять, что от детей вообще не в восторге и от своего в частности. А на столике лежала яркая глянцевая книга «Игры с детьми младенческого возраста». Вероятнее всего, оставить ребёнка маленькая Юля решила именно тогда, перелистывая страницы этой книги.

Потому что после этого не побоялась разговора с мамой. Две взрослые женщины, мама и психолог (естественно, после того, как мама слегка пришла в себя) решили, что пока Юля сможет учиться в вечерней школе. К выпускному она уже даже кормить ребёнка не будет, поэтому надеть нарядное платье ей ничто не помешает. А прийти на выпускной в свою школу, в свой класс она вполне сможет. Мама пообещала договориться с учителями.

Дальше, на мой циничный журналистский взгляд, произошло невероятное: папа, которого боялись все, включая маму, обрадовался невероятно. Когда родилась Юля, он сам служил в армии, так что с дочкой не нанялся. А тут вдруг внук или внучка! Но больше всего меня потрясла реакция школы. Ни один человек не ткнул в эту девочку пальцем! Ни взрослый, ни сверстник. Видимо, настолько прочный авторитет она сумела завоевать.

От идеи с вечерней школой учителя же и отговорили. Что-то Юля сдала экстерном, что-то постигала по индивидуальной программе, специально для неё разработанной. Несколько месяцев назад она стала мамой крошечной Катеньки.

Ольга КОРНЕЕВА



Хроника жизни рожденного ребенка

Сегодня бабушка практически не отходит от детской кроватки. Она готова улыбаться, кормить, менять пелёнки и целовать пяточки своего ненаглядного круглосуточно. Даже маму к нему подпускает неохотно. Так было не всегда.

БЛИЗКИЕ ЛЮДИ

Май 2006 года.

Маше двадцать. Хотя для этого возраста она, быть может, не слишком самостоятельна. Из родных у неё только мама, живут в общежитской комнате с общей кухней. В центре одного из районов Брянска.

Появление этого малыша на свет — настоящее чудо. Нет, родители его абсолютно здоровы. Просто почти никто ребёнка не хотел

— Ты с моим справишься не можешь, куда тебе новорожденного, — звучало как приговор.

Маша рассчитывала на поддержку. Её любимый человек, который старше на десять лет, казался ей таким надёжным, самостоятельным. Однако ни слёзы, ни уговоры результата не принесли. О ребёнке он слышать не хотел, да и о самой Маше, в общем, тоже.

вообще никому не было. Мама с каждым днём завинчивала гайки всё туже. На смену жёстким требованиям избавиться от ребёнка приходили более изощрённые уговоры, мол, поживи пока где-нибудь, роди, чтоб никто не знал, оставь в роддоме. А потом забереешь, когда на ноги встанешь.

Где нужно было пожить беременной Маше, не уточнялось.

Сентябрь 2006 года.

Совершенно раздавленная самыми близкими людьми, Маша впервые пришла в женскую консультацию. На прерывание беременности сроком 21 неделя. Когда уже хорошо чувствовала движения своего ребёнка.

ПОСТОРОННИЕ

В районной консультации действует строгое правило: каждая посетительница с подобной проблемой обязательно направляется врачом на консультацию к психологу. Ирина — психолог, к которой пришла Маша, работает в Благотворительном фонде поддержки семьи. Объявления о телефоне доверия 37-05-08, по которому женщины с незапланированной беременностью могут получить помощь, жители Брянска наверняка видели в общественном транспорте и общественных местах. Мария же, оказавшись на приёме у Ирины, поведала всю вышеописанную историю и честно призналась, как непросто переживать ей эту ситуацию. Как сложно отказаться от материнства, что нет сил противостоять своей маме.

Что в полном тупике и выхода из него не видит.

Октябрь 2006 года.

Вместе стали искать выход. Отдельное жильё позволит избавиться Машу от материнского давления, но его нужно найти и оплатить. Кроме того, Маше ещё ведь и кушать нужно. Мама всё это время с дочерью общается исключительно на тему народных методов «борьбы с беременностью», чем окончательно подрывает психику собственного ребёнка и рискует сжечь её со свету: не дай Бог, Маша применит один из них на практике.

Конец октября 2006 года.

SMS-сообщение Маши сотруднице Фонда: «Что-нибудь прояснилось с квартирой? У меня срок до вечера, потом мама выгонит».

С квартирой невезение. Снять жильё за рыночную стоимость у Фонда возможности нет. Ищут по знакомым. Многие сначала соглашаются, потом отказываются — боятся хлопот и ответственности за беременную женщину.

ПОБЕГ

Начало ноября 2006 года.

Решение пришло неожиданно. Коллеги из подобного столичного фонда подсказали, что в одном из соседних с Брянском городов есть приют для беременных женщин. В этой социальной гостинице они могут жить до рождения ребёнка и даже после этого. В штате сотрудников есть врачи, женщинам оказывают соответствующий уход, кормят бесплатно. Начались переговоры о том, чтобы туда приняли Машу.

Середина ноября 2006 года.

Ехать она согласна, но категорически против того, чтобы поставить маму в извест-



В соседнем доме у Маши мужчина. Жил. В смысле он и сейчас живёт, но уже без Маши. Хороший мужчина, вдовец, остался с полуторагодовалым ребёнком на руках. Маша очень ему помогала, старалась, как могла. Ему это не нравилось.

Во всяком случае, так он сказал, когда Маша сообщила, что ждёт их общего ребёнка.

Июнь 2006 года.

Оставалась мама. У той тоже нашлись железные аргументы: перед соседями неудобно и «я тебя не выгоняю, но меня позорить не смей».

Соседи, очевидно, прославившие скандалы, и впрямь на кухне коситься стали.

Маша сопротивлялась. Вяло, как умела. Просто тянула время и умоляла маму. Ребёночка ей хотелось. Впрочем, до того, чего хочется Маше, дела

ность. Уговоры не действуют. День отъезда назначен, билеты куплены.

Конец ноября 2006 года

SMS-сообщение Маши сотруднице фонда: «Я не поеду. Слишком далеко. Я боюсь».

Билеты сданы. На следующий день всё начинается сначала. Маша снова просит о помощи.

В Брянске её сажают в поезд до Москвы. В столице Машу встречают, провожают до авто-

Начало декабря 2006 года.

Маша регулярно общается с Ириной и другими работниками брянского фонда. Утверждает, что и с мамой поддерживает нормальные отношения. Настроение у Марии меняется часто: то она жалеет, что не послушалась маму, то горда собой. Впрочем, беременным женщинам свойственно капризничать.

Середина декабря 2006 года.

что в столь ответственный момент они не вместе.

20 декабря 2006 года.

У Маши — сын. Ровно 53 сантиметра и 3 килограмма 600 граммов. Кричит. Она назвала его Максим. Красивое имя.

Вот сейчас он наестся, ну-ну, не торопись, аж закашлялся, подрастёт, и они с мамой поедут в Брянск. Там бабушка. Она хорошая. Любит маму и Максимку. Она всё уже приготовила для такого красивого малыша. Будет у Максимушки свои пелёночки-рубашечки, мама будет гулять с ним на улице. Спит. Хмурит бровки.

30 декабря 2006 года.

Смотри, какие огоньки! Это Новый год, первый в твоей жизни. Вот ты совсем маленький, а тащить тебя тяжело. Ничего.

Сейчас сядем в поезд, ты будешь умничкой, и мы дома. Дома.

31 декабря 2006 года.

Хороший мы для тебя подарок к празднику? Да, мама? Да не таскай его всё время на руках, привыкнет же. И меня всё время таскала? Я тоже тяжёлая была?

Сегодня на улице встретила тётю Люсю. Она остановилась. Вернулась, говорит, беглянка? Мать твоя извелась вся. Да ладно, не прячь глаза. Ребенка родить не стыдно, это труд уважаемый. И в коляску заглянула. У! Сердитый, говорит. А похож на бабу. На тебя, слышишь, мама?

А правда мы счастливые?!

Ольга КОРНЕЕВА

Когда—нибудь мы поймем, что близким людям надо поддерживать, а не подавлять друг друга. Не требовать от родного человека решения, выгодного в первую очередь нам

вокзала и усаживают в автобус. В месте назначения её снова встречают теперь уже сотрудники приюта.

Теперь уже меняется настроение будущей бабушки. Она скучает, волнуется о состоянии дочери, корит себя,



Многодетная живопись Татьяны Чувашевой

Многодетная семья в сегодняшней России — для многих, увы, нонсенс. Поэтому немудрено, что в общественном сознании представление о многодетности превратилось в миф. Вернее — два.

Миф первый, отрицательный. Многодетность — это прок. Многодетные родители, как правило, — социально безответственные, распущенные люди, плодящие нищету. Их образ жизни, быт, наконец, число детей — тому подтверждение. Они не могут обеспечить даже элементарный социальный минимум своей семье, но все равно рожают. Миф второй, положительный. Многодетность — «подвиг самоотречения» родителей. Но к этому определению «доброжелатели» всегда добавляют: «подвиг», ведущий к деградации. Мол, не может не опуститься женщина, годами стоящая у плиты.

Чтобы понять, насколько эти мифы далеки от реальности, нужно снова и снова рассказывать о многодетных семьях — больших, счастливых, творческих.

Эту женщину многие знают по ее картинам: за последний год у нее было восемь персональных выставок в крупнейших столичных галереях. Можно много говорить о ее живописных полотнах, но мы хотим рассказать о «полотнах» другого рода: Татьяна Чувашева — многодетная мама. И она знает о героях своих картин нечто такое, что заставляет нас говорить с ней не только как с художницей

ПОРТРЕТ МНОГОДЕТНОЙ МАМЫ

С Татьяной Чувашевой, молодой матерью четверых детей, мы договорились встретиться у метро. Выходя на улицу, я глазами искала укутанную в платки женщину, с тоскливым лицом и в длинной юбке. У меня тоже есть стереотипы: ну не маникюрная же дамочка с обложки глянцевого журнала выйдет меня встречать. Я почему-то была уверена, что многодетных видать за версту. Но ошиблась: Татьяна, в короткой курточке и джинсах, уже меня ждала. Она приветливо улыбнулась, сняла капюшон, и я сразу узнала ее круглое румяное лицо, длинную русую косу.

Всю дорогу до дома она весело щебетала. Я чувствовала, что так она не только готовит меня к встрече с детьми, но и инстинктивно пытается их уберечь от пытливых журналистских глаз. «Петя у нас на контакт не идет. Миша школьник. Маше два с половиной. Леночке уже десять месяцев. Встает. Квартира съемная, — объясняет она, — Мне не очень хотелось бы говорить об этом. Все очень сложно, и перспектив улучшить жилищные условия у нас немного... Конечно, это не то, о чем я мечтаю для своих детей... Кстати, звонок не работает, нам так удобнее, чтоб детей никто случайно не разбудил...»

Мы колотим кулаком по мягкой дерматиновой обивке. Дверь распахивается, и передо мной оказываются четыре пары любопытных детских глаз. Они с интересом рассматривают незнакомую тетю и без всякой паузы берут меня в оборот, начинают рассказывать, что на даче у них две комнаты: одна спальная, другая игрушечная, что поедут туда, когда выпадет снег. Старшие поправляют маленькую Машу: когда снег сойдет.

Еще рассказывают, что любят пить чай с молоком — это такой детский кофе. Тут же тащат свои игрушки, фотографии...

ЧУВСТВО ДОМА

Как создать уют в доме, когда дом — не твой и твое нехитрое богатство — это четверо детей, жена, ты сам и книги?! Обстановка съемной квартиры хозяйская, осталась еще с тех, кооперативных времен: шифоньер, забитый чужими вещами, кровати и кровати, коробки, красный ковер на стене, как модно было в советских семьях с достатком. И все равно уютно. Дети, перебивая друг друга, комментируют фотографии, рассказывая о важных событиях своей жизни. «Вот костюм лейб-гвардии гусарского полка», — не без гордости говорит пятилетний Петя, протягивая мне красный китель.

В этом костюме все настоящее. И каракуль, которым оторочен воротник, и пуговицы, за которыми специально ездили, и чикчиры, и кивер, и султан из перьев. Мама сшила.

На Рождество они ставят елку. До потолка. Только живую, настоящую, душистую, с колючими иголками. И еще ставят спектакли, каждый год разные. Декорации из картона смастерил папа Андрей, вместе слепили из теста кукол, придумали сказку про гномов, которые отправились за Вифлеемской звездой. Было весело. В их семье никто не отменял Деда Мороза. Он присылает детям поздравительные открытки и просит забрать рождественские подарки на почте. И это тоже событие. Такое же важное, как Благовещение, когда папа приносит в огромной золоченой клетке целую стаю разноперых птиц.



Всю эту чирикающую братию дети вместе с отцом Леонидом Калининым после службы отпускают на волю. Однажды, когда Мишка, а вместе с ним и остальные дети болели ветрянкой и все, разукрашенные зеленкой, сидели дома, птиц выпускали в форточку. А еще Пасха. Они расписывают диковинными узорами яйца, пекут куличи и чуть не всю неделю ездят в Андроников монастырь звонить в колокола. Звонница открыта для всех, и потрезвонить могут даже малыши. Для Татьяны и ее мужа Андрея в этих семейных торжествах первостепенно ощущение всеобщего праздника, которое, в свою очередь, рождает такое необходимое семье чувство дома.

ВЕРА ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА

Недавно они отметили десятилетие совместной жизни. Андрей и Татьяна поженились еще в институте. Они однокурсники и однокурсники: вместе учились в Московской средней художественной школе им. Сурикова (МСХШ), потом в Суриковском институте, где как-то незаметно окрепло их взаимное чувство. Неожиданно для всех однокурсников они венчались. В Спасо-Андрониковом монастыре.

— Монастырь стоит прямо рядом с общежитием, через

дорогу, — говорит Андрей. — Мы поняли, почувствовали, что нужно венчаться.

Одна из Татьянинных подруг рассказывает, как однажды, работая на пленере в Андрониковом монастыре, решила зайти в храм погреться. Входит и видит толпу людей, среди которых замечает два знакомых лица.

— О, Андрей, Таня, а что здесь происходит?

— Венчание, — с улыбкой отвечают они.

— Как интересно. А кто венчается?

— Мы.

Андрей и Таня выросли в атеистических семьях, и оба пришли к вере, скорее, из любопытства. Или пылливости. «Понимаете, занимаясь искусством, нельзя обойти стороной христианство, — рассказывает Андрей. — Когда на экзамене по древнерусскому искусству тебе показывают икону и просят объяснить ее сюжет, а ты не знаешь, кто такой Авраам и не подозреваешь, как зовут его жену, становится неловко. Рядом с МСХШ стоит храм Иоанна Воина, который не закрывался даже во времена советской власти. Мы много рисовали его, там и практику проходили. Бывало замерзнешь, зайдешь отдохнуть, но больше — из любопытства. На последнем курсе школы Татьяна там крестилась. А по-



том в институте лекции по истории искусств читал ныне покойный Николай Николаевич Третьяков. Он был человеком религиозным и много говорил о Боге.

Честно говоря, поначалу мы посмеивались над ним, а на занятиях откровенно спали.

Однако то, что посеял в их сердцах Третьяков, потом выросло в настоящую веру. Не случайно они вспоминают именно этого человека.

«Жизнь духовная — очень личное дело. Мое и моего священника, — как-то даже строго говорит Андрей. — Не хочется это обсуждать, не хочу, чтобы кто-нибудь подсматривал за моей жизнью в замочную скважину. Это удел желтой прессы. Мы такие же сомневающиеся, нам так же как и многим, тяжело и одновременно радостно быть православными. Мы не хотим разливать елей и сыпать сахар, не хотим говорить о том, как все чудесно, или, наоборот, как тяжело... мы просто счастливы».

Им повезло со священником. Их духовник — отец Леонид Калинин — тоже художник по образованию. Это совпадение интересов, возможно, и обусловило столь необходимое взаимопонимание меж-

ду батюшкой и его духовными чадами.

«Когда я прихожу к священнику, я ему не о том, что у меня сантехника течет, рассказываю. Ходишь в церковь, хочешь быть православным, вникаешь, стараешься понять. Батюшка хорошо мозги вправляет, зная нашу ситуацию, — поясняет Андрей. — Он сводит евангельскую притчу о зарытом таланте к одному слову, говорит просто: «Работайте».

ОТДЫХАЕМ, КОГДА БОЛЕЕМ

Я уже говорила о мифах про многодетность. Естественно, они имеют под собой основу. Многодетность — это действительно дар, Божье благоволение и колоссальное испытание.

Пусть те, кто еще сомневается в том, что многодетная мама — это тяжелая круглосуточная работа без выходных, попробует представить себе распорядок ее дня.

Подъем в семь. Завтрак для старшего, собирающегося в школу, и младшей. Тихие игры. Побудка средних, их завтрак. Укладывание младшей. Чтение книг. Стирка, глажка, уборка, приготовление обеда, прогулка. Обед. Тихий час и чтение книг. Ужин, обед.





Уроки со старшим. Укладывание детей. Все это, заметьте, на плечах мамы. И еще она работает — в общепринятом значении этого слова. Татьяна художник. Несколько лет, сразу после окончания института, она писала портреты детей. Так, больше для себя. Выкраивала время только ночью. На очередной из квартир, которую снимала семья, писала на кухне. Много времени уходило, чтобы разложить кисти и краски, а потом их собрать. В новой квартире работать легче: здесь две комнаты, больше места. Правда, плохо со светом. Потому перешла Татьяна на серию небольших темпераментных портретов на левкасной доске. И работает все так же — по ночам.

«Когда рисую ночью, я ничего не теряю, все равно дети ночью спать не дают, — говорит она без всякой обреченности в голосе. — Правда, когда появляется новый малыш, предыдущий сразу начинает хорошо спать. В первую ночь старший удивленно просыпается с испугом в глазах, оглядывает комнату: кто может тут еще плакать, кроме меня? Успокаиваю, опять иду рисовать».

В детский сад Татьяна и Андрей своих детей не водят. «Болезней нам и так хватает. Миша всегда что-нибудь из школы приносит. Когда болеем, тогда и отдыхаем, — говорит Таня. — А еще по выходным дням я преподаю живопись. Если не работать, наступает уныние, все видится мрачным и безысходным. Начинаешь сокрушаться о том, какая тяжелая жизнь, жалеть себя, и все разваливается на

глазах: старший учится плохо, младшие читать-писать не умеют. Распускаешься полностью. Но стоит себя взять в руки: уложить младшую спать, совершить все эти манипуляции с развешиванием белья и посудой и начать что-то делать, как жизнь чудесным образом преобразуется. И становится интересно идти в другую жизнь — в живопись по ночам. А оттуда, из живописи, утром возвращаться в жизнь домашнюю, повседневную. И тоже любимую».

МАТЕРИНСКАЯ ЖИВОПИСЬ

Выпускников художественных вузов в Москве много, и каждый ищет применение своему мастерству. Кто-то рисует облака на потолках рублевских коттеджей, кто-то делает мультфильмы или предлагает заказчикам дизайн-проекты. А вот искусством ради искусства почти никто не занимается.

— Картины не на заказ — совершенно невостребованная область в наше коммерциализированное время, — говорит Андрей. — Зачем делать что-то, за что деньги тебе сразу не дадут? Татьяна тоже пыталась себя найти. Сидя дома, наблюдала малышей. Сначала заставляла себя писать, перебарывая лень. Что непросто: когда лежишь на диване, ничего не хочешь...

— А дивана и нет, — перебивает мужа Татьяна, — вот и лежать не получается. А телевизор из своей жизни мы решили удалить, когда Андрею надоело приходить домой и заставлять жену перед экраном. Садилась кормить ребенка, и рука невольно тянулась к пульту.

На самом деле телевизор в семье все-таки есть. Он ютится в маленькой комнате, где работает Татьяна, высоко на антресолях. Смотрят его изредка — и, как правило, всей семьей. Но куда больше времени дети проводят за рисованием — за неделю изводят

пачку бумаги в 500 листов. Даже маленькая Леночка научилась вставать к мольберту и калякать фломастером по бумаге, как взрослые братья.

Еще они слушают аудиокниги. Петя — забираясь в коробку или на столе, сидя на красном пластмассовом коне, как Медный всадник на набережной Невы. Миша — лежа на старинной карте мира и играя корабликами.

Отсюда и появляются образы Татьянинных картин: инфанта-коломбина, девочка Алиса, «Властелин мира». Ее детские портреты, с легкой руки известного искусствоведа названные материнской живописью, вовсе не серия «на продажу». Это то, что наполняет жизнь многодетной матери. Дети маленькие и взрослеющие, меняющиеся. Ни Татьяна, ни Андрей не ставят перед собой задачу продать свое искусство.

«Мы ищем тех, кто откликнется, поймет, задумается, остановится перед картиной. Татьянина работа — не ради денег на содержание семьи. Хотя благодаря ей и удалось купить удобный минивэн», — говорит Андрей. — За последний год у Тани было восемь

персональных выставок. Я убежден, что в большой семье человек не только может, но должен, обязан меняться, развиваться. Что-то стараться себе доказать».

В живописи Татьяны Чувашевой есть определенное эстетство, а еще ее картины чувственны, иногда даже кажется — излишне. Но эмоциональность эта проистекает из главного и бесспорного достоинства живописи Татьяны — ее работы бесконечно материнские, переполненные любовью. Это любование своими детьми. Такие трогательные, нежные мамини поцелуи спящих младенцев. И фактом своего творчества Татьяна, мать четверых детей, доказывает, что в многодетности есть место талантам, которыми лично тебя наделил Господь. Многодетность много больше, чем подвиг самоотречения. В нем как нельзя лучше человек научается развивать данный Богом дар, смело, не унывая и не страшась неудач. Ведь рядом с тобой те, которые тебя так любят, мама.

Дарья РОЩЕНЯ
www.foma.ru





Два рассказа с эпилогом

Алиса Миронова

КАК Я СОВЕРШИЛА ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Мы перестали встречаться постепенно. У меня сессия, новая работа, у него трудности с начальством, какие-то неприятности дома. Сначала виделись реже, потом реже перезванивались, потом он исчез. Не знаю, как для него, для меня это было тяжело. Я скучала. Позвонила на работу, сказали, что уволился. Я не удивилась, все к тому шло. Позвонила домой, соседи сказали: “Они уехали”. Кто они, куда уехали, надолго ли – непонятно.

Когда я узнала о беременности, мы не виделись уже месяца полтора. Конечно, я могла разыскать его через общих друзей, не думаю, чтобы он от меня скрывался, но зачем, если все и так уже кончилось?

Началась морока: как найти деньги на аборт, где его сделать... Тогда как раз появились кооперативы, и все говорили, что нужно делать только там – там под наркозом и сразу можно уйти домой. Я несколько раз ловила себя на мысли о том, как хорошо было бы, если бы он вдруг нашелся – и помог с абортом, он же врач. В конечном итоге, едва уложившись в пресловутые 12 недель, я наскребла денег, нашла кооператив (кстати, именно от Саша я узнала о существовании этого заведения: мы когда-то проходили мимо, и он сказал, вот, может быть, удастся устроиться сюда на работу, но потом что-то не сложилось), записалась на субботу, наврала родителям, что иду к подруге. Я не испытывала страха перед предстоящей операцией. Знала, что не почувствую боли, и верила, что не будет осложнений (коммерческая медицина была тогда делом новым и, в отличие от государственной, вызывала доверие)...

...От приторного сна я очнулась с тошнотой и головокружением. Кто-то привез меня в палату и выгрузил на кровать. Мои соседки по палате тоже уже пришли в себя: две тихонько постанывали, а одна – молоденькая, совсем девочка, – причитала: “Ой, что же я наделала!”. Мне почему-то было совсем не больно, я отвернулась к стене и на всякий случай с головой накрылась одеялом – чтобы не участвовать в общих разговорах.

И вот тут я впервые поняла: я же его убила. Или ее, теперь уже не узнаю. До этой минуты я не то чтобы запрещала себе об этом думать – было просто не до того: доставать деньги, искать врачей, отпрашиваться с работы, чтобы сдать анализы, успеть все сделать в оставшийся месяц, потому что если не успеешь, то все... Что – все? У нас с Сашей родился бы ребенок? Почему я – не злой и не жестокий, в сущности, человек, с самой первой минуты, как узнала о его существовании, безоговорочно отказала ему в праве на жизнь? Почему ни на мгновение не могла представить себя матерью? Даже не сделала попытки разыскать Сашу...

Я провалялась еще часа два. Никто из врачей нас не смотрел, зашла уборщица, сказала, что все уже разошлись.

– И медсестра?

– Да она самая первая убежала, еще аборт не кончили.

– А как же нам теперь?

– Оклемались? Собирайтесь и идите. Половой жизнью до месячных не жить, – авторитетно заявила она.

Я встала и ушла. Морозный воздух пощипывал щеки, начало темнеть, я потихоньку брела к дому. С утра у меня был намечен огромный список дел – после новогодних-рождественских праздников их набралась целая куча, однако теперь вся эта суета оказалась бессмысленной. Напиться? Залезть куда-нибудь под новогоднюю елку, да так в сугробе и остаться? Подруга звала по-

гадать – сейчас ведь, говорят, святки – пойти к ней, поплакать у нее на плече? Вернуться домой, забиться на кухне на свою тахту и тупо смотреть в потолок? Какая разница...

Проходя мимо церкви, я остановилась и только тут заметила, что небо усыпано звездами – уже стемнело, а я несколько часов пробродила неизвестно где. Ухватившись за чугунный столбик ограды, я вдруг стала горячо молиться – не о прощении, а как-то глупо, по-детски: я просила Господа сделать так, чтобы ничего этого не было, вообще не было сегодняшнего дня. Кажется, обещала, что “больше так не буду”. Зажигались фонари, падали звезды, а я все плакала и плакала. Я совершила преступление – убила крохотного беззащитного человечка, теперь никто и ничто на свете не вернет моего ребенка к жизни. Ни о чем, кроме этого, я в ту минуту не думала, и только где-то на самом дне сознания бессмысленно трепыхалась фраза, услышанная когда-то от бабушки: “На святки, внученька, что ни пожелаешь – все сбудется. Надо только пожелать по-настоящему”...

А вскоре объявился Саша – пришел ко мне домой, разузнал где-то адрес. Оказалось, у него умерла мама, перед смертью долго болела, и он забросил всех и вся. Он стал очень нежен ко мне, заговорил о любви и уже через неделю после знакомства с моими родителями сделал мне официальное предложение. У меня не хватило сил и смелости ему признаться. Честно говоря, жить на свете после этого злосчастного визита в кооператив стало совсем тошно, да и здоровье пошло наперекосяк – и “по женской части”, как выражались мои соседки по палате, и вообще – я один раз даже в обморок упала. Саша испугался и насильно потащил меня к своему приятелю-гинекологу. Я подумала: ладно, показаться врачу не мешает, со мной ведь явно что-то неладное творится, как раз и Саша узнает правду – сказать самой у меня не хватит духа, а если мы и правда поженимся, нехорошо начинать с обмана.

Приятель посмотрел, хмыкнул и сказал: “Пятый месяц, поздно, ребята, спохватились”. А Саша... Саша вдруг замахал руками и закричал: “Какое поздно, какое спохватились, ты знаешь, как мы ребенка хотим...”. УЗИ показало мальчика – я своими глазами рассматривала его на экране, даже пальчики на ручках и ножках были видны. Врач сказал, здоровенький...

На обратной дороге Саша был возбужден, смеялся, что-то рассказывал, я отвечала, видимо, даже впопад, но на самом деле ничего не слышала... Я думала об одном: тот кошмарный черный день и впрямь отменен, вычеркнут, стерт. Этого не может быть, но это факт – один-единственный раз в жизни я по-настоящему забыла себя, без остатка отдавшись своему несбыточному желанию, – и оно исполнилось. Неужели и правда святки – время чудес?

Я дала себе слово, что никогда не признаюсь им, моему мужу и моему сыну, как хотела прожить без них и как Бог спас меня в ту святочную ночь. Слово я держу и думаю, что Саше не пришлось пожалеть о том, как сложилась наша жизнь.

КАК Я СОВЕРШИЛ ПРЕСТУПЛЕНИЕ

Постепенно мы перестали встречаться. У нее сессия, карьера, у меня неприятности на работе, а потом мама заболела. Сначала виделись реже, потом реже перезванивались, потом она исчезла. А для меня в тот момент все это отодвинулось на второй план. Конечно, я ощущал какую-то пустоту, она ведь вообще была

очень хорошей, просто мы еще не успели достаточно сблизиться, чтобы я мог навешивать на нее груз своих невзгод. Мама умирала, и когда она вдруг заговорила о том, что хочет на родину, перед смертью повидать племянниц, я уволился (все равно зарплату не платили), и мы поехали.

Обратно через полтора месяца я вернулся уже один. Теперь у меня никого-никого не было, и по вечерам я с тягостным чувством возвращался в нашу – теперь уже мою – комнату. Мама перед смертью очень жалела, что поздно меня родила и не дождалась внуков.

Начал искать работу, снова попытался устроиться в тот кооператив, куда не удалось пробиться летом, на этот раз повезло, помогли старые связи и мужской шовинизм – они почти уже взяли Ларису Лосеву, но директор сказал: “Слишком жирно им на семью две такие зарплаты, мы уже ее мужа взяли на аборт, и потом, всегда лучше мужика брать, надежнее”. Славка на меня, конечно, обиделся страшно, не разговаривал, но что ж делать. Я вышел на работу, и в первую же субботу мне поставили дежурство. Глупость какая, кому в выходные может срочно понадобиться дерматолог, ну да ладно, дома было пусто и тоскливо, а искать развлечений не хотелось. Пришел с утра на прием – никого, заглянул в коридор перед Славкиным кабинетом – вот там народ был.

Там на стуле сидела Света. Смотрела в стенку невидящими глазами. Я отпрянул – не хотел ее смущать, все-таки не лучший момент в жизни женщины. Сколько же мы с ней не виделись, как она быстро-то... Стал вспоминать – вышло, месяца два с половиной. А если это мой ребенок? Побежал в регистратуру и выпросил ее карточку: срок почти 12 недель. Точно, я уверен, от меня. Что ж она – не нашла меня, не позвонила, одна все решила? Я дико разозлился, я тогда ни жалости к ней не почувствовал, ничего – как это она смеет избавляться от моего ребенка! Мама бы мне этого не простила. Карьера ей, видите ли, дороже, вуз ее дурацкий, а семья, ребенок – это все потом, найдем кого-нибудь побогаче и поперспективнее? Сначала хотел просто схватить ее за руку и утащить, потом подумал: а почему это я решил, что она со мной пойдет? Между нами все и так кончено, может, у нее уже кто-то есть? Ну ладно, обрадуется она мне или нет, это другой вопрос, сейчас самое главное – сохранить ребенка. Воду, что ли, отключить или электричество вырубить, чтоб на сегодня все отменили. Или позвонить в милицию и сказать, что кооператив заминирован? Славка, как всегда, опаздывал, минут десять на раздумья у меня было. Я пошел к себе в кабинет, и тут меня осенило. Взял лист бумаги и решительно написал: “Заявление об увольнении”. Поспешно нацарапал еще несколько строчек, надел маску, чтоб Света не разглядела моего лица, и бросился в Славкин кабинет.

– Слава, там к тебе сидит Светлана Лисицына, это моя невеста, мы поссорились, и она пришла на аборт. Не делай ей аборт.

– Ты че, Липатов? Сами разбирайтесь. Иди, мирись, еще час у вас есть, она там третья. Только она уже все оплатила, не знаю, как вам деньги вернут. Хотя ты, конечно, с нашим директором в такой дружбе...

– Слава, она меня не слушает, я тебя очень прошу...

– Ну ты че, что я ее, выгоню, что ли?

– Ты просто поддержи ее под наркозом, а ничего не делай.

– Ну ты даешь, Липатов, тебе мало, что ты Ларку отсюда выпер, теперь меня еще хочешь под статью подвести? Пошел ты...

– Я уйду... Вот – возьми.

– Что ты мне суешь?

– Заявление об уходе. Я сегодня же уйду и больше здесь не появлюсь. Заявление передашь ты, скажешь, что у меня несча-

стье, что мне пришлось срочно уехать. А на прием в понедельник записано 9 человек. Где они за выходные нароют дерматолога? Возьмут Ларису. А ей стоит только день поработать, ее тут же оставят, она же классный врач, вы же оба такие... такие...

– Это преступление...

– Никто не докажет. Свидетелей нет. Я – соучастник.

– Как нет – а Раечка...

– Я ей назначу свидание, она у тебя отпросится и убежит.

– И не жалко тебе Райку? Классная такая девка, прибежит к тебе, а ты... Или ты решил времени не терять, пока эта Света от наркоза будет очухиваться?

Славка захихикал – значит, согласился.

– Раю жалко. На свидание не пойду, но ее отсутствие обеспечу, будь спокоен. Лосев, да я для тебя все сделаю...

– Всего не надо, самое главное – здесь больше не показывайся.

Так мы с Лосевым совершили должностное преступление. На следующий день я разузнал, что у Светы вроде никого нет. Еще пару дней набирался духу, а потом пошел к ней. Я дал себе слово никогда не говорить ей о том, что принял за нее решение и что, наверное, не вернулся бы к ней, если бы не увидел в очереди на аборт. Слово я держу и ни в чем не раскаиваюсь. Думаю, Свете тоже не о чем жалеть.

“МОЯ СЕМЬЯ”. СОЧИНЕНИЕ ЛИПАТОВА АЛЕКСЕЯ, УЧЕНИКА 3 “А” КЛАССА

Родители у меня классные – у других таких нет. Правда, дома у нас сейчас шумновато, они мне недавно еще Люську родили. Я сначала не хотел, но потом согласился – уговорили. Люська плакса такая, но папа говорит, это временно. Так что нас теперь четверо. Правда, бабушка говорит, что их с дедушкой тоже надо считать, хоть они в другой квартире. Тогда шестеро.

Они у меня такие выдумщики. Например, на святки у нас каждый день праздник – почти две недели получается! Я в классе рассказал – все обзавидовались. А они говорят – это наш семейный праздник. Я спрашивал, что, родился кто или, может, они тогда поженились или познакомились, а бабушка говорит: “Да, мы с твоим папой тогда познакомились, а уж папа с мамой, определенно, раньше познакомились”. Я у них спрашиваю: “Что значит «определенно», кто определил?” Папа смеется: “Врач определил, и факт знакомства, и даже срок определил”. А мама говорит: “Это Бог определил, чтобы нам всем быть вместе”. Я у бабушки спрашиваю: “Кто прав?”. А она говорит: “Одно другому не мешает”. И еще мама мне говорит, что нужно хорошенько подумать, прежде чем что-то сделать, а папа говорит, что действовать нужно решительно. Опять же – кто прав? Я у дедушки спрашиваю, а он, совсем как бабушка: “Одно другому не мешает”...

Журнал «9 месяцев»



Сегодня узнала, что беременна ...



– Как сказать
родителям?



– А как же учеба?



– Хватит ли денег?



– Недавно нашла
хорошую работу!



НЕЗАПЛАНИРОВАННАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ?

Я звоню:

8-800-100-44-55

(с 9.00 до 21.00 ежедневно)

Звонки из любого региона РФ.
Бесплатно, анонимно.



– Он сказал:
"Решай сама..."



– Уже есть двое.



– Рожать в 40 лет?



– Врачи сказали:
"Могут быть проблемы".

8-495-665-0005 (с 9.00 до 21.00 ежедневно)

- для звонков из Москвы. Бесплатно, анонимно.

www.6650005.ru

ICQ – 422387618

При реализации проекта используются средства государственной поддержки социально ориентированных НКО, выделенных в качестве субсидии Министерством экономического развития РФ по соглашению С-186-АК/Д19 от 30.06.2012 г.

«Жемчужина»



«Властелин мира»

«Игра»



«Ксения»



Самореализация... Творчество... Карьера... Эти слова звучат для современного человека актуально. Но что может сказать о себе многодетная мама? «Моё творчество – в детях», – звучит её неожиданный ответ.

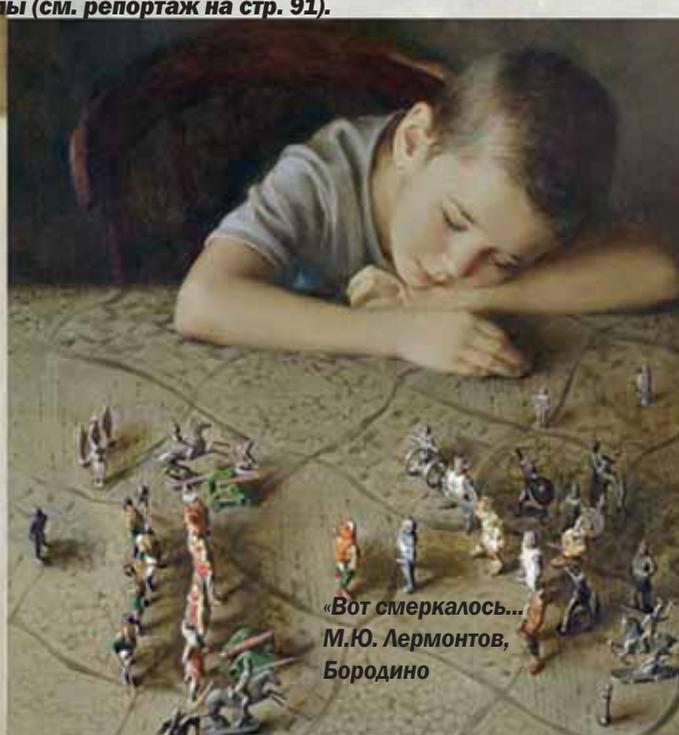
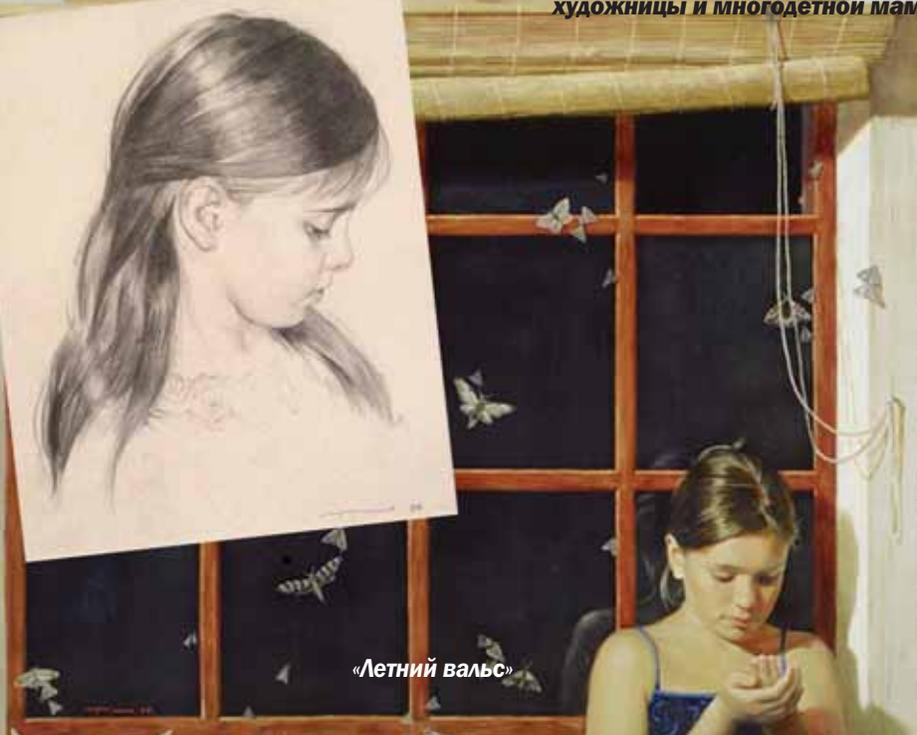
Но если вдуматься, может ли быть что-то выше этого? Ведь все результаты трудов человека в конце концов уйдут в небытие. А вложенное любящим родителем в живую бессмертную душу ребёнка останется навсегда.

Человек творит человека – звучит и прекрасно и страшно одновременно. Прекрасно, потому что это призыв реализовать всё высшее в человеке. А страшно – так как возлагает на нас ответственность. Но прилагаемые усилия принесут бесценные плоды.

Увидеть в каждом ребёнке Чудо, ради которого стоит жить и переносить все трудности и невзгоды, помогают нам картины Татьяны Чувашевой, талантливой художницы и многодетной мамы (см. репортаж на стр. 91).



«Летний вальс»



«Вот смеркалось...
М.Ю. Лермонтов,
Бородино»