

# Женщина Мир

Изучая Писание:  
«Рождение детей –  
это плоды жизни!»

Будьте здоровы:  
Грантли Дик-Рид  
«Роды без страха»

Откровенный разговор:

Татьяна Ванина: **«Состояние беременности –  
нормальное состояние женщины...»**



## Вступление

*В этом году я впервые стала мамой. За девять месяцев ожидания малыша мне пришлось усиленно восполнять свой пробел в знаниях на тему беременности, родов, здоровья ребёнка и ухода за ним, поглощая большое количество литературы. Сегодня хотелось бы поделиться наиболее интересными моментами, которые я обнаружила в разных источниках.*

*Данный выпуск газеты посвящается теме беременности и родов, а следующий – новорожденным детям. Так как наука не стоит на месте и делает всё новые и новые открытия в области психологии младенчества, предлагаю ознакомиться с данными материалами не только молодым девушкам, собирающимся стать матерями, но и женщинам, умудрённым жизненным опытом, чтобы попытаться прийти к единому пониманию по вопросам, касающимся этих тем.*

Марина АПТЮШЕВА

**О**чень приятно было получить от руководства нашего края подарок в честь рождения ребёнка – замечательную книгу «Наша лялочка». С 2007 года такой подарок получает теперь каждая мама, родившая нового жителя Красноярского края. Книга великолепно оформлена и содержит в себе подробную информацию по уходу за ребёнком от рождения до трёх лет. Подготовлена она группой профессоров, докторов и кандидатов медицинских наук. Большое спасибо всем, кто участвовал в её создании, за заботу о наших малышах!

### От издателей книги «Наша лялочка»:

«В 2006 году Президент России В.В. Путин в своём ежегодном послании поставил перед всеми структурами власти задачу найти решение проблемы демографии. В Красноярском крае ответили созданием своих региональных программ, действующих в том же направлении, что и президентская инициатива. Губернатор Красноярского края А.Г. Хлопонин предложил свой вариант решения проблемы с помощью хорошо выстроенной стратегии, получившей краткое название «Четыре «Д»: «Дом», «Деревня», «Демография», «Дети». В ходе этой преобразовательной деятельности родилась инициатива поддержать рождаемость не только материальным вознаграждением, подобным президентскому «материнскому капиталу», но и духовным, даже душевным поощрением родителей. Депутаты Законодательного Собрания выступили с предложением издать книгу-пособие для молодых родителей о ребёнке, о ценности жизни каждого малыша, появившегося на свет в нашей стране и крае, о том, какими желанными будут те, о чём рождении ещё не задумались молодые пары, но которых так не хватает.

Все женщины Красноярского края, родившие детей в 2008 году, получают в подарок эту книгу.

Наша книга построена на оригинальном материале, сочетающем передовые разработки врачей мира и рекомендации красноярских медиков с учётом нашего сибирского климата. В рабочую группу вошли врачи, теоретики и практики, настаивающие на том, что в новом тысячелетии в условиях современной цивилизации самым острым вопросом здоровья человека от рождения до конца жизни становится правильное питание. Именно

поэтому стержнем всей книги стала тема ответственного подхода к питанию женщины во время беременности, грудного вскармливания и питания малыша до трёх лет.

Вторая, не менее важная тема книги – это любовь к малышу, начиная с первых

недель беременности и в течение всей его дальнейшей жизни. Любовь – это уже пища духовная, которая наполнит его душу и сделает счастливым человеком. Имея прочное здоровье, хорошо развитый ум и доброе воспитание, такой человек войдёт в жизнь созидателем, в котором сегодняшний мир так остро нуждается.

В начало пособия вынесена тема, затрагивающая права ребёнка, принадлежащие ему от рождения, на защите которых стоят государство, наша местная власть и международные организации. Ей отведён весь первый раздел книги.

На страницах нашей книги – работы красноярских фотографов, которым удалось запечатлеть радостные моменты общения малышей и любящих родителей.

Таким образом, «Нашу лялочку» отличают собственная чёткая позиция, представленная работами красноярских медиков, самобытный дизайн (с фотографий на нас смотрят красноярцы разного возраста) и бесконечная нежность ко всем малышам, о чём свидетельствует название книги. Есть ещё одна особенность издания, на которую хотелось бы обратить внимание. Пятый раздел книги называется «Дневник мамы». Здесь каждая мама может записывать свои наблюдения и пожелания ребёнку, наклеивать его фото, обрисовать ладошку и стопу своего малыша. Оформив суперобложку книги фотографией собственного малыша, можно превратить книгу в персональный альбом. Так каждый родившийся после 1 января 2008 года гражданин Красноярского края получит свой первый семейный альбом, который не раз согреет ему душу в дальнейшей жизни».



# «Рождение детей – это ПЛОДЫ ЖИЗНИ!»

*«Но когда человек берёт перо или кисть, он ведь не знает, родился ли он душой, он творит, потому что не может иначе», – сказал Николай.*

«Конечно. Он берёт кисть сознательно, когда чувствует потребность излить мир свой.

Но до этой черты он появляется в лоне колыбели материнской.

И ежели мать окутывает его своим духовным миром, любовью, молитвою, ежели с первых шагов причащает его понимать веру Богу, то, конечно же, расцвет его наступит всегда вовремя.

И когда появится порыв взять кисть в руки, он создаст удивительное и неповторимое, ибо оно изначально уже, даже не имея совершенных форм, будет источать удивительное благоухание от своей основы.

Это сейчас с вас и начнётся. И так как вы уже и творите кистью, и тут же взялись постигать духовное, то многое будет пока перемешиваться, порой несуразно, но, тем не менее, устремлённость постигать духовное со временем поставит всё на своё место.

И ваши дети уже будут рождаться в лоне вашей духовной силы, и всё будет происходить как должно».

*(П.З. Ч4. 14:37-43)*

«Благоденствие детей зависит от благоденствия родителей, от внутреннего мира родителей.

Вы часто передаёте такие нарушения детям, что выправить сразу их не удастся, – огромные изменения должны произойти внутри себя сами родители.

Главное – утвердиться родителям в своём движении к Свету.

Зависимость ребёнка от родителей часто находится в его подсознании, куда переходит нарушение от родителей; и, чтобы выправить это в ребёнке, надо обязательно выправиться сначала родителям.

Это изменение в ребёнке будет большей частью зависеть от того родителя, от кого перешло это нарушение.

И как только причина исчезнет – в ребёнке начнётся быстрое изменение его болезни, её исчезновение.

Причина болезни ребёнка не обязательно в обоих родителях. Грешниками могут быть оба, но причина может быть в одном родителе за какое-то его тяжёлое, неверное действие.

Часто это передаётся от матери, потому что в период беременности её различного рода неверные реакции на окружающие явления сильно осложняют судьбу будущего ребёнка...»

*(П.З. Ч6. 7:119-126)*

*«Очень хочу ребёнка. Постоянно думаю об этом. А его всё нет и нет», – сказала женщина.*

«Такая привязанность к желанию рождения может быть просто опасна для будущего ребёнка.

Переживания, беспокойство о том, что твоё желание никак не реализуется, нежелание принять реальность такой, какая она есть, создают опасность для будущего чада, и рождение не будет даваться».

*(П.З. Ч7. 17:36-42)*



*«Существует два мнения. Первое, что во время беременности женщине надо угождать во всём, не спорить с ней и со всем соглашаться. И второе, что беременность не является оправданием для того, чтобы соглашаться с женщиной по любому вопросу».*

«Человек должен быть сильнее Природы, то есть он не должен быть рабом своих инстинктов, которые Природой проявляются в его теле. Потому что в этом случае усиливаются природные процессы, эгоистические процессы. А раз эгоистические усилия усиливаются, эти качества усиливаются, то здесь уже, как человеку, надо быть очень бдительным.

Ведь для Природы это нормальное явление. Но для духа это уже опасное явление. Поэтому, если с разумной точки зрения посмотреть, конечно, можно идти навстречу; главное, чтобы хорошее состояние было.

Но это уже не будет с точки зрения закона развития, потому что там, где как раз надо было приложить усилия, человек их не прикладывает. И по самому маленькому капризу, где он вполне мог бы сделать шаг, он отказывается уже его делать, потому что есть общепринятое правило, когда ему во всём угождают. И он, естественно, будет требовать, чтобы это было.

Если сейчас ставить такое правило, то все слабости очень быстро поднимут свой голос, ибо будет возникать такое убеждение, что это должно быть. Значит, всякий находящийся рядом обязан умножать своё внимание, и на любую мелочь, на любой каприз он должен благожелательно ответить и тут же сбегать и принести. Но это будет неверно, это уже опасно для самой женщины, для её духа, как человека. Это уже понятие, придуманное обществом во многом.

Но раньше вообще-то такое никогда почти не удовлетворялось. Обстоятельства требовали создания других условий, в этих условиях уже становление духа женщины или мужчины проистекало по очень жёстким требованиям. И это позволяло многое в себе преодолевать, что, в свою очередь, обязательно сказывалось благожелательными плодами, то есть давало благой плод.

Поэтому особенно сейчас, конечно же, надо быть бдительным в этих обстоятельствах, когда где-то надо успокоить, где-то надо шагнуть навстречу, но где-то ни в коем случае, – где очень важно женщине сделать этот шаг.

От того, как она в духе укрепляется, преодолевает то, что ей мешает, то, что пробуждается в ней как негативное, ведь эта её победа сказывается на

формировании плода, уже закладывается в него вот эта победа.

А если она победу эту не делает, ведь то же самое всё начинает вкладываться и в состояние ребёнка. Ведь каждое обстоятельство подвигает вас к какой-то победе, к какому-то приобретению, либо к какому-то падению и потере. Значит, естественно, это как-то сказывается на физиологии, если это потеря или победа; а физиологически это передаётся обязательно ребёнку.

И здесь не так важно, смеётся она или плачет. Это уже вторая сторона. Главное – как идёт внутренняя реакция на происходящее и какие усилия делаются в преодолении этих обстоятельств, в правильном преодолении. Вот это главное как раз запечатлевается, передаваясь в будущую рождающуюся плоть.

Так что тут уже надо смотреть. Просто мужчина должен понимать эти обстоятельства, и там, где желательно не требовать, надо шагнуть навстречу. Пусть это будет неразумно, пусть, может быть, на первый взгляд, неуместно, надо шагнуть навстречу. Но тут надо быть просто бдительным. Это не правило. Это то, что надо почувствовать, и действие допускается, но как временное усилие.

И конечно же, женщине точно так же это надо осмыслить. Ни в коем случае не требовать и не быть изначально готовой к тому, что, если забеременеет, мужчина начнёт бегать рядом. Вот эту для себя установку не создавать. Ни в коем случае нельзя ей уже такое усилие делать, иначе требования резко возрастут внутри, а это обязательно приведёт к каким-то психологическим осложнениям, усталости, срывам».

(П.З. 49.27:54-65)

*«Учитель, жена у меня беременная, а с нами в доме живёт женщина, которая питает чувства ко мне. И когда она немного эмоционально начинает разговаривать с женой, то у меня возникает переживание, что может возникнуть небольшой скандал. И я начинаю обижаться внутри на женщину, живущую с нами».*

«Вообще, скандал не должен помешать на самом деле беременной женщине. Чем больше гордыня унижается, а женщина беременная учится правильно это воспринимать, тем легче потом роды и самочувствие лучше становится. Нужно обязательно уметь правильно на всё это идти, бояться этого нельзя.

Вообще, в любом случае умение правильно отреагировать улучшает состояние внутри, у малыша уже закладывается совсем другая программа. Если будущая мама носит какую-то плоть, то эта плоть берёт уже от мамы то, что у мамы есть, и если в этот момент мама себя меняет, то уже начинает изменяться программа, которая вкладывается в ребенка.

Поэтому, пока внутри плод, у неё есть возможность активно изменять его состояние в лучшую сторону, если будет при этом сама правильно реагировать на то, что рядом с ней происходит.

Поэтому здесь не сама ситуация должна пугать, здесь нужно и собственное решение будущей мамы по поводу этих обстоятельств. В состоянии ли она правильно сейчас справляться с собой? Готова ли она сейчас стараться правильно всё это принять, пребывать в молитве, слиянии, побеждая себя?

Если всё это она может делать, то можно смело дальше принимать происходящее рядом, по крайней мере до времени, пока она не почувствует по каким-то знакам, что пошла, допустим, психологическая пере-

грузка, что желательно бы отдохнуть, что какие-то ещё физиологические качества начинают проявляться негативно, начинают какие-то признаки проявляться, связанные уже с усталостью внутренней. Тогда лучше отдохнуть, тогда можно сменить атмосферу и передохнуть.

Но если внутренне постоянно связана с Учителем, она пребывает в молитве, в слиянии, старается от сердца проявить добрые пожелания к человеку, к источнику, который ей приносит негативные состояния, то это и есть вообще самая благоприятная работа».

(П.З. 410.11:2-8)

*«Часто ко мне женщины подходят и спрашивают, остаётся ли в силе Твоё пожелание становиться на учёт по беременности в Курагино?» – спросила женщина.*

«Такого не было пожелания. Можно так делать, смотрите... Вы должны быть готовы к тому, что вам отвечать перед законом придётся при необходимости. Это к Вере не относится совсем, хотите – вставайте, хотите – не вставайте.

Но если будет какое-то, допустим, разбирательство, придётся в суд выходить, если надо будет ответить, почему не вставали? Нужен будет свидетель, значит, нужно будет прийти в суд и объяснять, почему не встал. А к Вере это не относится, это всё зависит от общения с государством, как оно начнёт что-то требовать, поэтому смотрите сами».

*«У меня такой вопрос, потому что, когда я прихожу в женскую консультацию, идёт запугивание, негативное влияние, случаи всякие приводят.*

*Они настаивают на УЗИ, а после УЗИ – я второй раз это ощущаю – ребёнок просто переворачивается, сложно ему внутри... Я чувствую, что для него это неблагоприятно. Но, может, я неправильно чувствую?»*

«Вообще мать в первую очередь может почувствовать то, что происходит с ребёнком, поэтому не торопись говорить: «Наверное, я неправильно чувствую». Это должно уже насторожить, и дальше надо быть бдительной. Ты отвечаешь за плод, за его сохранность, благоденствие, поэтому будь чутка.

У матери в момент беременности очень сильно обостряются чувства Природы, для того чтобы очень чётко следить за разного рода сигналами, связанными с её плодом, с состоянием вынашивания будущего ребенка.

Надо доверять больше своим ощущениям и в минуту сигнала опасности уже дальше правильно осмыслить это обстоятельство, чтобы найти нужное решение, правильное, благоприятное для плода. Женщина отвечает за эту сторону в своей жизни, поэтому, конечно же, надо решить самостоятельно».

(П.З. 410.16:52-59)

*«Можно ли делать аборт на ранних сроках беременности, если беременность нежеланная? Можно ли рожать нежеланного ребёнка? Какую ответственность несёт женщина, если делает аборт, ведь душа вкладывается после рождения плоти?» – Учитель зачитал пришедшую к Нему записку.*

«Да, действительно, душа вкладывается после рождения плоти, в первые дни после рождения плоти, в пределах семи дней происходит вкладывание духовной ткани. Поэтому благословение ребёнка на жизнь правильнее делать на седьмой день...

Нельзя делать аборт ни в коем случае. Может быть, отдельный случай ещё и можно рассмотреть, но Я бы хотел сначала соприкоснуться с этим исключительным обстоятельством, чтобы дать этому оценку.

Аборт не связан с уничтожением души будущего ребёнка, это действие связано с насильственным прекращением законов развития. И вы начинаете фиксировать в себе в этом случае штрих смерти.

То есть вероятная мама, прекращая беременность, вероятность рождения ребёнка, фиксирует в себе, в своём подсознании, штрих смерти. Дальше рождающиеся у неё дети понесут в себе этот штрих, у них будут большие искажения в судьбе.

Поэтому делать это ни в коем случае не надо. Это относится к нарушению жизни. Вы имеете право нарушить развитие жизни только в исключительных случаях, которые, может быть, где-то отдельно и потребовалось бы оговорить. Но лучше изначально настроиться на то, чтобы этого никогда не делать.

Надо научиться отвечать за свои шаги в данный момент времени, чтобы потом не говорить о нежеланной беременности, о нежеланном ребёнке.

Как же вы вообще вступаете в близость с человеком, если в скором времени вы понимаете, что всё это нежелательно?! Надо же думать. Вы же всё-таки разумные существа на этой Земле, и надо научиться пользоваться этим даром. Надо научиться достойно шагать по Земле, и этой проблемы не возникнет.

Но если возникает, научитесь любить этого будущего ребёнка заранее. Потому что такое рождение нормально, ненормально только отношение к нему негативное. А попробуйте полюбить, и тогда будет всё хорошо, насколько в данном случае будет только возможно...

Не делайте этих действий (аборт), потому что в вас идёт большое искажение, и потом, даже если будет желанный ребёнок, вы уже вмешаетесь в его судьбу большими искажениями».

(П.З.410.37:30-39)

*«Учитель, скажи, пожалуйста, женщине родить детей обязательно? Нежелание рожать — это грех? И если я не встретила ещё человека, от которого хотела бы иметь детей, а время идёт, и я могу встретить его поздно, должна ли я рожать ребёнка, пока мой организм молод и здоров, может быть, от нелюбимого человека?»*

«Нет, так нельзя делать. Нет такой задачи, что вы должны обязательно кого-то родить, такой задачи не стоит.

Тем более что ребёнок — это не игрушка, это не предмет, который захотели — сделали, захотели — не сделали.

Зачатие ребёнка обязательно должно происходить в любви, в очень хорошем, возвышенном отношении друг к другу. Тогда это происходит наиболее благоприятно.

Сделать это как работу, только потому, что это как будто бы нужно, — неправильно. Будет нехорошее отклонение от благоприятной нормы закладываться уже с самого начала формирования будущего организма.

Поэтому так подходить ни в коем случае нельзя, это не работа. Это замечательное таинство, к которому подходить можно, только любя, только пребывая в нежности, замечательном, красивом отношении к

ближнему, и к вероятному рождению тоже должно быть хорошее отношение.

Вот здесь будьте осторожны. Не подходите по-другому к этому обстоятельству. И если пока нет возможности, чтобы в этих условиях дать жизнь новому человеку, не надо так ускорять эти события.

И если так и не будет ребёнка до конца жизни, это не страшно. Перед вами стоит совсем другая задача, и её вы должны научиться достойно исполнять».

(П.З.413.22:148-155)

*«Недавно вышла замуж, и появился страх перед беременностью из-за будущих катаклизмов и из-за финансовой неустойчивости. Муж хочет ребёнка. У меня есть двое детей (один — взрослый, другой — школьник). Есть понимание, что у женщины всегда должно быть желание родить. Надо ли мне желать этого, или в это непростое время воздержаться от рождения детей?»*

«Непростое время всегда существует. Характерное условие для сегодняшнего мира — это очень маленькая рождаемость. Поэтому Россия стремительно идёт к вымиранию. Очень стремительно она движется!

И если в этой среде сейчас на лоне России посмотреть, кто как живёт, то, в общем-то, вы, наверное, живёте в России лучше всех в этом смысле. То есть такой рождаемости нет ни у кого.

А почему? Видимо, вы нашли Истину — вы более спокойны, у вас более уравновешенный взгляд на реальность. Тогда чему вы поддаётесь дальше? Опять беспокойному взгляду, который есть у существующего общества, которое вас окружает? Вы начинаете, видимо, потихонечку поддаваться этой атмосфере, которая вокруг вас разлита.

Энергично-информационная среда... она разлита вокруг вас. У людей страх за жизнь, поэтому они смотрят, удобно или не удобно иметь в данном случае ребёнка, не будет ли это опасным. И, конечно, в этих условиях люди должны вымирать, если они подчиняются страху.

А верующий разве характеризуется тем, что он боится? Нет. Он идёт смело вперёд, он живёт. Он реальность уважает, он благодарен за происходящую реальность и старается жить, отдавать силы, какие только у него сегодня есть. Тогда нужно на это внимательно посмотреть именно с этой стороны.

Здесь надо быть поосторожней со своими ощущениями, которые вы начинаете испытывать, чтобы дальше не поддаться ложным каким-то переживаниям, которые на самом деле вам навязываются окружающей средой.

Ведь у вас сейчас среда (когда вы устремляетесь исполнить Истину) информационно отличается от той, которая вас окружает. Но людей, которые живут информацией ложной, гораздо больше, то есть их мысли в гораздо большем объёме проявлены вокруг вас. Поэтому вы находитесь, как в коконе, среди этих негативных мыслей, страхов.

И чем больше вы будете проявлять свою слабость, тем сильнее эта информация начнёт вас перестраивать под себя.

И чем больше вы начинаете бороться со своими переживаниями, страхами, следовать Истине, тем сильнее вы начинаете разряжать негативность вокруг себя, потихоньку выедавая как бы этот кокон, вот эту негативность вокруг себя, высвечивая её каким-то замечательным светом Божественным.

Но это борьба у вас идёт – кто кого пере-тянет. И на самом деле информация, окружающая вас (Я ещё раз повторюсь), очень сильна. Она очень большая, и она растёт с каждым разом по своей мощности, сочности, потому что страх растёт у людей, неуверенность за жизнь у них очень сильно растёт. И эта информация мощно действует на вас.

Поэтому, как только вы допускаете свои слабости, – всё, вы будете испытывать активное воздействие этой среды на себя. Вы начнёте мыслить так, как мыслят вокруг вас боящиеся люди. То есть эти мысли начнут навязываться вам, вы начнёте их пропускать в себя.

Они и так разлиты вокруг, но тут вы начнёте их пропускать в себя. И соответственно, будете больше подчиняться этому, если не будете чётко это контролировать и как-то волевым усилием себя держать в руках.

На этом уровне у вас битва идёт очень серьёзная. Армагедон у вас вовсю пышет. Вы уже сражаетесь давно.

Просто кто-то невнимательно относится к тому, что с ним происходит, и потихонечку-потихонечку съезжает на ту колею, в которую тянет эта среда, эта информация, разлитая вокруг.

Она стягивает легко, потому что вы предрасположены к этому. И вам требуется бороться, победить себя – вот это ваша задача.

Тогда вы будете говорить, что вы победили мир – мир, который вас окружает. Не просто мир в хорошем смысле, как «что-то очень мирное». Нет. А ту окружающую среду, которая на самом деле не является миром.

Это то, что больше тяготеет к смерти. Но вы должны это победить. Вот эту вашу задачу большую надо обязательно вам правильно разрешить.

Много волевых усилий от вас требуется, чтоб это сделать. Это больших сил требует. Но верующий должен победить!

Только на верующего и надежда, что он сможет взять недостающую силу, которую он обретает своей Верой, и сделает правильный шаг, хотя он будет очень трудный, очень сложный, с большими где-то, может, ошибками. Но этот шаг вы должны учиться делать. Вот тогда победа начинает складываться, вы начинаете её формировать.

А этот мир... он долго в таких условиях существовать не сможет, потому что нельзя бесконечно рождать повышенное чувство страха. Оно приведёт обязательно к какому-то серьёзнейшему кризису.

Но вы должны в этом выжить. Поэтому ваше умение формировать вокруг себя мир в хорошем смысле, правильный, добрый, очень важно именно в этих условиях. Это... это условие жизни!

А рождение детей – это характерное проявление, это плоды жизни. Если жизнь есть, тогда рождаются дети и продолжается род. Это и есть характерный признак жизни.

Если этого нет, а идёт процесс вымирания – ну, тогда разве можно сказать, что это идёт процесс жизни? Нет. Там просто идёт потихонечку вымирание, там действуют законы смерти.

Это серьёзная проблема. С ней бьются, бьются... но так, как её решают, конечно, это всё несерьёзно, просто несерьёзно. Но это опять же данность. Данность, которую, как ни грустно на неё смотреть, решить нельзя по-другому. Слишком мощное такое влияние этой информационной среды, сотканной в течение веков. А она неправильная».

(П.3.415.16:462-486)



**«Ещё до рождения в подсознании человека формируется очень важная информация, которая накладывает отпечаток на всю дальнейшую жизнь.**

**Пока ребёнок находится ещё у вас в животике, можно научиться с ним «договариваться».**

**Весь период внутриутробного развития малыш находится в постоянном контакте с окружающим миром, накапливает свой опыт взаимодей-**

**ствия с ним, впитывает всю информацию, которая ему становится доступной. Малыш тоже нарабатывает различные способы реагирования. Представьте, что кроха улыбается вместе с вами, получая дозу позитивных гормонов. Если мама пассивна, мало двигается, реагирует на любые события страхом, обидой, для крохи это тоже становится образом жизни.**

**Негативные переживания матери вызывают напряжение живота и воздействуют на ребёнка. Он чувствует себя незащищённым.**

**У некоторых восточных народов существует интересный обычай. На третьем месяце беременности мать и отец в спокойной, доверительной обстановке садятся друг против друга. Они рассказывают будущему ребёнку о своём положении и ожиданиях от жизни и от ребёнка. Если малыш согласен, то остаётся, если не согласен, то уходит либо меняются его задачи в жизни.**

**В период ожидания малыша накапливайте положительные эмоции – наслаждайтесь жизнью, природой, красотой человеческих отношений. Это поможет вашему малышу прийти в новый мир здоровым, радостным и счастливым!»**

«Наша лялечка»



# «Больница доброжелательного отношения к ребёнку»

В первые годы становления общины большинство верующих женщин рожало детей дома. Такое решение принималось по многим причинам, главная из которых – более комфортные условия, позволяющие сделать роды менее болезненными и более природосообразными. Сегодня всё большее количество жительниц общины отправляется рожать в роддома.

В настоящее время в Красноярском крае ряд медицинских учреждений удостоен международного почётного звания ВОЗ/ЮНИСЕФ «Больница доброжелательного отношения к ребёнку». В этих учреждениях медицинские работники поддерживают политику по грудному вскармливанию, выполняют все принципы успешного становления и поддержания практики грудного вскармливания. Каждая женщина сегодня имеет право выбора женской консультации, родильного дома и детской поликлиники, где специалисты профессионально помогут успешному становлению и поддержанию грудного вскармливания.

Почётного звания «Больница доброжелательного отношения к ребёнку» удостоены и наши Курагинское Родильное отделение ЦРБ и Детская поликлиника ЦРБ.

До того, как мне самой довелось познакомиться с роддомом Курагино, я слышала от наших женщин, родивших там своих малышей, только хорошие отзывы о роддоме и работающем там медперсонале.



Отметила положительный момент: когда с обстановкой роддома и медперсоналом знакомишься заранее, лежа на сохранении или приехав в больницу за несколько дней до родов, – есть возможность акклиматизироваться, привыкнуть к новым условиям и людям.

А самое главное, если не было никаких осложнений, – сразу после появления на свет ребёнок находится вместе с мамой. Это очень важно – мама с первых часов кормит малыша молозивом в любое время (раньше в роддомах такое не практиковалось).

Возможно также участие в родах отца и нахождение его вместе с женой в комфортной палате при условии, что мужчина сдаст определённые анализы. Для этого семейной паре предварительно необходимо обратиться к заведующей роддома Попенко Лилии Александровне.

Но есть и некоторые сложности, с которыми сталкиваются женщины-последовательницы. Например, не вегетарианское питание. Наши женщины вынуждены либо брать с собой в больницу некоторую сумму денег, чтобы покупать продукты в ближайшем магазине, либо есть то, что предлагают в больнице, ведь многие живут в ста километрах от Курагино, и у родных нет возможности часто приезжать и привозить продукты из дома. А находиться в роддоме приходится иной раз по две недели.

На всю жизнь мне запомнятся райские четыре дня после родов, проведённые в роддоме, когда все внимание без остатка посвящено крохотному созданию – не надо думать о стирке пелёнок, готовке еды и так далее. Полное слияние с ребёнком!

И ещё несколько важных моментов: конечно, хотелось бы, чтобы в роддоме предоставлялась возможность приложить ребёнка с ещё не отрезанной пуповиной к груди, чтобы с малыша сразу не смывали первородную смазку, рожать полусидя, а не лёжа на неудобном кресле, чтобы звучала приятная музыка или псалмы, чтобы свет был приглушен, горели свечи, была тёплая домашняя обстановка...

Но несмотря на то, что этого пока нет, есть гарантия, что в случае осложнений тебе будет оказана квалифицированная медицинская помощь. Поэтому решение о том, где рожать – дома или в роддоме – нужно принимать очень взвешенно, правильно оценивая состояние своего здоровья, учитывая все плюсы и возможные риски.



# «Состояние беременности – нормальное состояние женщины...»

Из беседы Татьяны Ваниной с будущими матерями

Когда мужчина и женщина соединяются, у них возникает ангел-хранитель семьи. Когда они думают о том, чтобы родить ребёнка, возникает мыслеобраз будущего малыша. Девять месяцев родители творят плоть будущего ребёнка. Поэтому очень важно общаться с ним с самого момента зачатия. Таким образом мы наполняем его светом, любовью, снимаем напряжение, в этом случае ребёнок чувствует себя желанным, любимым.

Состояние беременности – обычное, нормальное состояние женщины, и не надо относиться к этому, как к чему-то ненормальному, «носиться» с этим. Если женщина постоянно апеллирует этим перед мужчиной, вскармливая внутри себя «саможалелку», то и ребёнок родится с этой программой – будут саможаление, слёзы, манипуляции... Я не имею ввиду, что мама должна перенапрягать себя в труде, но относиться к своему состоянию надо проще.

Когда женщина носит ребёнка, в её жизни, как правило, идут повышенные испытания. Если женщина правильно их проходит, дети рождаются здоровыми, чистыми. В таком случае лучше было бы даже желать испытаний, каких-то сложных ситуаций – это помогает психологически правильно их воспринимать и проходить.

**«И когда постигаешь Истину, то при встрече с трудностями надо захлопать в ладоши от радости».** (П.3.42.13:38)

Часто Учителю задавали вопрос: «Ты такой святой, значит, и дети у тебя должны быть святыми?» Но ведь Его задача – помочь родиться в Духе, а вынашивает всё равно мама, и что она туда вложила, то ребёнок и несёт всю свою жизнь. Поэтому всё ложится на нас, мам.

Большое значение имеет то, в какой обстановке женщина рождает ребёнка. Если мама включит «саможалелку», перестанет думать о ребёнке, а будет думать только о себе – «бедной, несчастной», то возникает страх, а на основе страха – спазмы, сокращаются мышцы, которые мешают ребёнку выйти. А поскольку ему выйти всё равно надо, создаётся внутреннее давление, и ребёнок начинает бороться с мамой. Он идёт вперёд головой, наталкивается на спазмированные мышцы, у него повышается внутричерепное давление, возникает спазм дыхания. Ребёнку становится сложно – вроде бы его любили, а тут мешают жить.

Что же надо делать маме? Во-первых, полностью довериться Природе, как доверяются ей кошки, собаки, козы и все остальные животные. Все девять месяцев женщине надо настраиваться на то, что она – не просто часть Природы, а сама Природа и знает, что ей надо делать. Нужно научиться доверять себе, верить в то, что Природа управляет всеми необходимыми процессами, а в момент рождения рядом пребывают духи Природы, святые братья – все готовы по-



Татьяна Ванина

мочь родиться новому человеку. Но если включается страх, гармония слияния с Природой кончается...

Если до родов мы делаем специальные упражнения, разговариваем с мышцами, то тазобедренные кости и суставы расходятся просто замечательно! Мышцы расправляются мягко, не происходит никаких разрывов (разрывы происходят тогда, когда женщина боится)...

Расслабились, думаем о малыше, дышим глубоко и давим на точки на крестце – там есть ямочки, биологически активные точки, на которые надо давить косточками пальцев рук. Благодаря этому снимается напряжение, особенно, когда идут болевые схватки.

Когда я в свои почти сорок лет рожала Миру (младшую дочь), схватки у меня были совсем безболезненные, не такие, какие были при родах первого сына. С Мирой не было никаких разрывов, всё вычистилось, хотя я не делала никаких клизм. Не роды, а подарок Отца! А всё потому, что в то время я проходила очень «замечательные» ситуации, благодарила Бога, и Учитель сказал мне: жди подарка. Вот это и было моим подарком – абсолютно безболезненные роды. А в муках рожают женщины, которые живут в страхах, которые думают о себе, а не о ребёнке.

В моём опыте есть замечательные примеры совершенно безболезненных родов при правильном самонастройке, хотя исходные обстоятельства зачастую бывают далеко



не благоприятными. Например, женщина, с которой у нас произошла беседа накануне её родов (а ей уже было много лет, и рожала она после первого ребёнка через восемнадцать лет, то есть шла как «первородка»), родила замечательно, без всяких осложнений!

Дальше, когда ребёнок родился, его обязательно надо взять на руки и прижать к себе, чтобы уменьшить стресс в тот момент, когда он оказался вне мамы. Он слышит биение сердца мамы и тут же успокаивается. Плацента отходит быстро и вся целиком. А если рядом находится кто-то, с кем можно от души посмеяться и принять смеютерапию, то матка очень быстро сокращается, кровотечение останавливается, идёт сокращение всех мышц живота... Я испытала это на себе. Горский доктор сразу после моих родов два часа рассказывал всякие смешные байки и анекдоты. Когда он пришёл ко мне через три дня, то, посмотрев на мой живот, сказал: «Девушка, а вы вообще рожали?» То есть животика не было, от двухчасового смеха все мышцы сократились.

Первое молоко мамы – молозиво – даёт малышу крепкий иммунитет, это самая лучшая прививка.

У ребёнка включаются в работу сразу все системы. Это закон Гармонии. Первое, что раскрывается, когда ребёнок выходит из мамы, – это лёгкие, он обязательно должен вздохнуть, возможно вскрикнуть – заработала дыхательная система.

Ребёнок перешёл на другое восприятие мира, другое питание, другое дыхание: из закрытой системы в открытую, из мокрой среды в сухую – всё другое! И здесь очень важно усилиями мамы создать для ребёнка хорошую энергетическую защиту – как была она домиком для своего детёныша, так и должна оставаться дальше для него домиком, но только уже «энергетическим». Я считаю, что ребёнку ни в коем случае нельзя от себя откладывать, – это тоже для него стрессовая ситуация. И если мама считает, что ребёнок может полежать в кроватке, то это большое заблуждение. В первые 14 дней ни в коем случае не откладывайте ребёнка от себя. В первые три дня надо максимально держать его голеньким на своём теле, спать вместе с ним – это самое лучшее, что может быть для ребёнка. В эти дни у ребёнка раскрываются все тонкие психофизические тела.

В древневедической Руси первые 9 дней к женщине никого не подпускали, кроме мужа. Всё по дому делала свекровь: и готовила, и стирала всё из-под дитя и из-под невестки. Почему она и называлась «свекровью» (своя кровь+родная), то есть это человек, который становится для молодой женщины второй мамой, так как невестка переходила после свадьбы в дом мужа и попадала в эгрегор его семьи. В эти дни можно повесить на двери записочку для посетителей: «Мы ждём вас с удовольствием на десятый день».

Следующий важный момент – вскармливание. Есть поговорка: «впитал с молоком матери». То, о чём мама думает во время кормления, ребёнок получает в виде информации и запечатлевает в каждой клеточке своего тела. В это время, какими бы стрессовыми ни были ситуации в жизни мамы, она должна стараться думать только о Боге и благополучии ребёнка. В это время идёт очень серьёзная информационная закладка. Мама может заложить в ребёнка то, каким она хочет его видеть, его личностные качества. Чем дальше во времени, тем такой возможности становится меньше. Кормить ребёнка материнским молоком желательно до двух лет, а дальше пожинать плоды того, что вложили.

## Как правильно подготовиться к кормлению ребенка грудным молоком

Первое, что должна усвоить беременная женщина в стадии подготовки к родам, – альтернативы грудному вскармливанию нет!

Более того, **до 6 месяцев её будущий ребёнок не должен получать никаких прикормов в виде пюре, соков, каш и тому подобное.** Иначе ей не удастся создать у своего малыша базы крепкого здоровья. Эта идея должна стать стержнем всех её отношений с ребенком.

Вторая задача – самонастрой: женщина должна каждый день внушать себе, что своего ребёнка она будет кормить грудным молоком как минимум до года. Это самокодирование сыграет свою положительную роль в период, когда она вернётся домой с новорожденным: наша психика чрезвычайно пластична, и если организм долго настраивали на хорошую лактацию, он послушно исполнит наказ.



Надо твёрдо усвоить: какими бы мотивами вы ни руководствовались, переводя ребенка на искусственные смеси, вы выбрали не самый лучший вариант вскармливания.

### Хотим предупредить:

В качестве возможной процедуры в роддоме могут предлагать докармливать ребёнка из бутылочки! Отнеситесь к этому серьёзно и внимательно. Вы имеете право так же настойчиво, как и предлагают, отказаться от докармливания и допаивания младенца! Будьте ответственны при принятии решения.

Одним из положений декларации ВОЗ/ЮНИСЕФ «Охрана, поддержка и поощрение грудного вскармливания» является требование ничего не давать новорожденным в качестве докорма или питья, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.

Из книги «Наша лялечка»



# Феномен бондинга



«Бондинг» (от англ. bond – связывать, соединять) – это незримая связь между ребёнком и матерью, благодаря которой они и после рождения ребёнка продолжают оставаться единым целым. Бондинг – это то, благодаря чему мать может понимать язык ребёнка, то, что наполняет для неё конкретным содержанием каждый его неуклюжий жест, гримасу, каждый издаваемый звук. Мать должна «знать» своего младенца, и она должна «знать» его потребности и его состояние. И она «знает» это посредством бондинга.

«Бондинг даёт интуитивный, экстрасенсорный тип отношений между матерью и ребёнком».

*Дж. Ч. Пирс «Волшебный ребёнок».*

Пирс приводит следующие замечательные примеры бондинга, позволяющие понять, о чём идёт речь: «В моей книге «Волшебный ребёнок» я рассказал об американской матери Джейн Маккелар, которая наблюдала, как новорожденных детей в Уганде носили на лямках у материнской груди. Пелёнок не использовали, и, так как младенцы были всегда чистыми, Джейн спросила матерей, как они управляют мочеиспусканием и испражнением кишечника. «Мы просто идём в кусты», – отвечали матери. «Но как, – спросила Джейн, – вы узнаете, когда крошечному младенцу нужно в кусты?» Изумлённые матери ответили: «А как вы узнаете, когда вам нужно идти в кусты?» В Гватемале матери также носят своих новорожденных детей таким же образом, и если новорожденный всё ещё мочит мать через два или три дня, женщина считается глупой и плохой матерью».

Бондинг – это не то, чему можно обучить. Можно только сделать так, чтобы он имел место или же нет. Пирс: «Бондинг, однако, является биологическим процессом. Он включает прямую, физическую связь между нашим средним мозгом и нашим бьющимся сердцем».

Фактически бондинг возникает с самого начала беременности. Женщина не просто вынашивает ребёнка. В ней происходят изменения, которые позволяют ей осуществлять функцию материнства. Чувства обостряются, интеллектуальная деятельность притупляется, усиливается интуитивное восприятие. Чувства и интуиция – вот те инструменты, которые позволяют ощущать ребёнка, понимать его потребности. Отношения бондинга формируются, если мать естественно следует всем изменениям, происходящим в ней, и принимает их. Это тот период, когда нужно уйти в себя, в свою беременность, в своего ребёнка. Это период неизвестных донине ощущений, странных снов, непонятных сигналов. Женщина перестаёт быть просто женщиной. Она становится матерью.

Любое насилие над этим процессом, неприятие изменений, стремление жить внешней жизнью, интеллектуальные перегрузки – всё это нарушает установление бондинга. Ребёнок, будучи ещё нерождённым, уже... лишается матери. Как много сегодня в материнских животах вынашивается беспризорных детей. Потому что мамы полны повседневных забот, мамы работают, у мам свои интересы, мамам некогда даже вспомнить о том, что в их чреве уже кипучая, требующая самого элементарного их внимания жизнь.

Роды, первые минуты и часы жизни малыша – особенно важный период в установлении бондинга. Предусмотренный природой его естественный ход автоматически приводит к этому. И здесь отметим два фактора – состояние матери при родах (во многом определяемое условиями, в которых она рождает) и удовлетворение элементарных нужд ребёнка в родах и сразу же после рождения.

Во время родов мать находится в изменённом состоянии сознания, которое в нормальных условиях, при определённой психологической подготовке и позитивном настрое носит характер пикового переживания, способного сильно трансформировать мировосприятие. В это время активизируется то, что можно назвать интуитивным сознанием. Ребёнок поддерживает этот процесс, выбрасывая в кровь матери большое количество гормонов. Характер этого пикового переживания весьма существенен для установления бондинга. Шоковое состояние, вызванное условиями родов в современных родильных домах и психологической неподготовленностью, чаще всего приводит к запечатлеванию родов как негативного опыта и, как следствие, к ослаблению бондинга. Немалую роль играет практически обязательное использование медикаментов, нарушающее гормональный баланс и естественный ход процесса.

Чрезвычайно важны первые минуты жизни малыша...

Мать обеспечивает младенцу так называемый контакт-комфорт, имеющий огромное значение для всей его последующей жизни. Этот контакт-комфорт – первичный источник положительных эмоций. Ощущение комфорта и безопасности, исходящее от матери, – немаловажный фактор установления бондинга.

После рождения ребёнка должна быть активизирована его соматосенсорная система. У многих животных это достигается вылизыванием матерью своих только что родившихся детёнышей...

Именно кожно-мышечные ощущения в первый период после рождения являются основным источником впечатлений, в которых окружающий мир представлен детёнышу, и основным источником положительных эмоций. Контакт с матерью обеспечивает этот «нормальный приток импульсов». Нарушить этот первый контакт – значит разрушить бондинг.

Сегодня ураган рождения для новорожденного сменяется новым ураганом – ранним пережиманием пуповины, ярким светом лампы, шлепками по ягодицам с целью вызвать крик, грубым отсасыванием жидкости из носа и рта, растягиванием для измерения роста и т.д. Вместо ощущения материнской кожи резиновые перчатки акушера, вата, снимающая пер-

вородную смазку. И сразу в пелёнки. В неподвижность. Без матери.

Бондинг побуждает мать чувствовать и удовлетворять естественные потребности ребёнка, что является условием его развития. Потребность в любви и ласке, потребность в материнском тепле – одна из главнейших. Удивительно выглядит сегодняшняя мать, терзающаяся сомнениями – брать или не брать ребёнка с собой в постель, напичканная глупостями про «неправильное сексуальное воспитание».

Бондинг – важное условие формирования положительных личностных качеств. Привязанность к матери – необходимая фаза в нормальном психическом развитии детей, в формировании их личности. Она способствует развитию таких социальных чувств, как благодарность, отзывчивость и теплота в отношениях, то есть всего того, что является проявлением истинно человеческих качеств.

Отношения между матерью и ребёнком в раннем младенчестве – это запечатлевающаяся в ребёнке модель его дальнейших отношений со всей действительностью. Встречая любовь, внимание к своим нуждам, удовлетворение своих естественных потребностей, ребёнок учится воспринимать мир как свой родной дом. Если его любят, он учится этой любви. Если чувствуют его потребности, он учится чувствовать потребности других. Воспринимая уверенность матери, он получает чувство безопасности, а вместе с ним формируется уверенность в себе, в своих возможностях. Если естественные потребности ребёнка не удовлетворяются, если он не встречает достаточно любви, если ему постоянно передаётся беспокойство и неуверенность матери, он учится воспринимать мир как нечто холодное, глупое к его потребностям, враждебное, опасное, непредсказуемое, где никогда нельзя быть в чём-то уверенным. Такой мир – плохой дом, в нём надо выживать, добиваться самого элементарного, жизнь – это борьба за существование.

«Поскольку многочисленные данные говорят о том, что именно от раннего возраста во многом зависит развитие мозга, можно предположить: соотношение положительных и отрицательных эмоций в раннем детстве скажется на том, каково будет в последующем соотношение нервных структур, командующих теми и другими эмоциями. Что-то вроде обучения радости и удовольствию... Достаточное развитие в раннем возрасте структур удовольствия предотвращает слишком сильное последующее развитие структур страха и агрессивности...», – отмечают Э.М.Рутман и Н.В.Искольдский.

Только состояние бондинга закладывает основы экологического мышления. Только представление о мире как о своём доме, ощущение единства с ним приводит к жизненной гармонии.

Бондинг с матерью влияет на бондинг с миром, непосредственное его чувство, интуитивное восприятие.

Связь между матерью и ребёнком есть всегда. И даже в самых неблагоприятных условиях (например, при разлучении матери и ребёнка) своим отношением, должным психологическим настроем, своим духовным состоянием мать может наполнить эту связь нужным содержанием.

*Давно известно, что психическая жизнь ребёнка начинается задолго до его рождения. Недаром набирает силу, приобретая популярность, одна из новых отраслей науки – эмбриональная педагогика, а современные научные данные о потенциальных возможностях новорожденных настолько сенсационны, что потрясают больше семи чудес света.*

## Как развить умственные и творческие способности ребёнка до рождения!

По данным научных исследований, дородовое развитие ребёнка играет важнейшую роль в формировании его умственных и творческих способностей. Чем большую стимуляцию ребёнок получает до рождения, тем больше клеток мозга сохраняется к рождению и тем больше между ними образуется связей (синапсов).

Во время беременности, в основном на восьмом месяце, мозг ребёнка теряет не меньше сорока, а иногда и семьдесят процентов нейронов. Вы можете минимизировать эти потери, если будете:

### до рождения

- обеспечивать ребёнку внутриутробную стимуляцию (о которой расскажем ниже);
- правильно питаться, снабжая мозг ребёнка необходимым количеством витаминов, минеральных веществ и незаменимых жирных кислот;
- избегать стрессов и регулярно отдыхать, чтобы к ребёнку без помех поступали кислород и питательные вещества;
- избегать воздействия токсинов;
- выполнять щадящие физические упражнения, усиливающие приток крови к мозгу ребёнка;

### после рождения

- кормить новорожденного грудью, чтобы его быстро растущий мозг получал полноценное питание;
- продолжать начатую до рождения стимуляцию, обеспечивая развитие мозга ребёнка в периоды, наиболее благоприятные для восприятия нового (об этом мы поговорим в следующем выпуске нашей газеты).

### Стимуляция и мозг вашего ребёнка

Мозг вашего ребёнка – самый сложный орган, который будет развиваться в течение всех девяти месяцев от зачатия до рождения.

При рождении в мозге ребёнка уже есть все активные клетки, которые у него когда-либо будут. Больше уже не появится никогда. Более того, в мозге новорождённого в два-три раза больше клеток, чем у взрослого. Но и это количество на 40-75 процентов меньше, чем было у плода в течение последних месяцев жизни в утробе. Перед самым рождением – особенно на восьмом месяце беременности – примерно половина клеток мозга вашего ребёнка может умереть.

Некоторые из погибших клеток уже выполнили свою функцию и больше ненужны. Они выделили вещества, которые помогли другим важным нейронам занять своё место в системе связей и образовать необходимые структуры. Но некоторые умирают просто потому, что оказались невостребованными. Во время внутриутробного развития они не получили достаточной стимуляции, которая дала бы им право на дальнейшее существование. Но если

обеспечить ребёнка в матке всеми нужными питательными веществами и средой для развития, а также избегать веществ, отравляющих клетки, количество клеток мозга, которые ваш ребёнок потеряет перед самым рождением, можно свести к минимуму.

Число клеток мозга, с которым рождается ваш ребёнок, важно для его умственных способностей. Но, в конечном счёте, способности будут определяться количеством связей между ними. Эти связи – синапсы – образуются в результате процесса обучения и стимуляции, который начинается ещё до рождения.

Стимулы и питательные вещества, которые ребёнок получает из окружающей среды, в буквальном смысле формируют его мозг. Хотя этот процесс начинается с момента зачатия, многие родители берутся за обучение ребенка только после рождения. Но сейчас очень распространено мнение, что стоит начинать раньше – тогда, когда мозг ребенка ещё развивается в матке. Обогащая его дородовую среду дополнительными стимулами, можно усилить рост и развитие его мозговых клеток (нейронов). Тогда у клеток появятся более сложные «антенны» (дендритовые отростки), больше «спутниковых тарелок» (дендритовых шипов), более прочные синаптические связи.

Сейчас исследователи знают, что регулярная стимуляция отдельного нервного пути способствует выделению нейротрансмиттеров и особых факторов нервного роста, которые передают сигналы от одной мозговой клетки в другую. Этот процесс помогает «закрепить» растущее число мозговых клеток в нервной сети.

Общаясь со своим ребёнком в матке, когда вы говорите с ним, касаетесь его, включаете ему музыку или поёте, вы увеличиваете его осознанность и уровень восприятия. Этот процесс приносит радость и более тесную близость с будущим новым членом семьи.

Каждая мать каким-то образом общается с ребёнком до рождения. Скорее всего, вы будете чувствовать себя ближе к нему, между вами возникнет более тесная и теплая связь.

Процесс обучения, можно сказать, происходит тогда, когда ребёнок подвергается в матке определённой стимулу и его поведение изменяется, или адаптируется, и начинает отличаться от поведения ребёнка, который не получил этого стимула.

### Голоса

Ваш ребёнок слышит ваш собственный голос и через волны воздуха вокруг, и через звуковые вибрации, которые передаются по всему телу. Он учится узнавать тон, высоту и особенности именно вашей речи и после рождения будет тут же выделять ваш голос из всех других. Это помогает ему после рождения узнавать вас и привязываться к вам.

Низкие мужские голоса легче проходят через стенки живота, чем женские, и он научится узнавать те мужские голоса, которые слышит чаще всего. Он, впрочем, все равно будет предпочитать голос матери, которая с ним каждый момент его жизни до самого рождения.

### Музыка

Ряд наблюдений свидетельствует о том, что дети могут научиться узнавать звуки, которые слышат в матке. Исследования показывают, что в мозге вашего ребенка возникает электрическая активность в ответ на звуки вне матки уже в 20-24 недели. До этого он тоже может распознавать звуки, но, скорее всего, слышит их как «вибрации», пока его уши и мозг не полностью связаны. Другие исследования показывают, что ребёнок может начать учиться уже через 15 недель после зачатия.

Дети до рождения могут научиться узнавать целый ряд различных мелодий, которые им регулярно проиг-

рывают. Им даже будет нравиться одна мелодия больше другой, совсем как взрослым.

Такое узнавание наблюдается даже в возрасте 37 недель. Ультразвуковые исследования показывают, что ребёнок матери, которая регулярно смотрит какую-нибудь программу, реагирует на музыку заставки, более активно двигаясь. Новые исследования убеждают, что ваш ребёнок может начать учиться узнавать звуки и реагировать на них уже в 22 недели – практически сразу же, когда появляется прочная связь между ушами и мозгом. Новые методы исследования ребёнка в матке – например, объёмное ультразвуковое исследование – подтверждают, что плод может учиться и менять свою реакцию на разные стимулы даже раньше.

Можно включать ребенку в матке музыку, используя плеер. Это стало популярно в 1980-х годах. Матери и учёные отмечают, что дети вырастают более смысловыми, творчески мыслящими и физически сильными, их социальное поведение выигрывает. Плод подстраивает свои движения под музыку, как будто танцует. Эти движения продолжаются довольно долго.

### Как обогатить дородовую среду вашего ребёнка

- Общаясь с ребёнком много раз в день, вы устанавливаете с ним особую связь и будете ближе к нему, когда он родится.

- Правильно питаясь и получая достаточно питательных веществ, необходимых для роста мозга, вы улучшаете и своё здоровье, и здоровье ребёнка.

- Понимая важность самого лучшего начала жизни для ребёнка, вы, скорее всего, сможете кормить его грудью хотя бы первые 4-6 месяцев, что очень важно.

- Стимулируя мозг ребёнка до рождения, вы увеличиваете количество нервных путей, которые связывают все клетки мозга в нервную сеть.

- Стимулируя мозг ребёнка до рождения, вы увеличиваете количество клеток мозга, с которыми он родится, и количество связей, которые они образуют друг с другом.

- Вы можете увеличить его умственные способности.

- Регулярно говорите со своим ребёнком, перед этим гладьте или похлопывайте живот особым способом (например, постучите три раза по обеим сторонам через равные интервалы), чтобы он знал, когда обращаются к нему.

- Раз в день рассказывайте ему его любимую сказку.

- На протяжении беременности добавляйте новые сказки и рассказывайте их регулярно в добавление к самой знакомой, которую он слышит каждый день.

- Пусть члены вашей семьи тоже здороваются с ребёнком, как и вы, – например, когда ваш муж приходит вечером с работы или старший ребёнок возвращается из школы.

- Когда вы говорите с членами семьи, скажите ребёнку, кто это, чтобы он мог связать голоса с именами.

- Если вы уже выбрали вероятное имя для ребёнка, используйте его, обращаясь к нему, чтобы он начал узнавать своё имя.

- Пойте ему, особенно песни с повторяющимися строчками.

- Если у вас есть музыкальный инструмент, пусть даже дешёвый детский синтезатор, играйте ребёнку гаммы, чтобы он научился узнавать и сравнивать разные ноты.

Все эти факторы помогут вашему ребенку реализовать свой потенциал. Если вы будете способствовать развитию его мозга до рождения, он твёрдо встанет на этот путь. Он будет внимательным, добрым, спокойным и настолько умным, насколько позволяют его гены и среда. Правильное питание витаминами и минеральными веществами, дородовая стимуляция, а также кормление грудью – всё это стоит обеспечить любому ребёнку.

*В народе есть такое поверье: если хочешь, чтобы ребёнок родился красивым, надо смотреть только на красивое. Современные учёные могут подтвердить такое убеждение научными доводами.*

## Как родить красивого ребёнка?

Убеждение, что беременная может выносить красивого ребенка, если будет всматриваться в красивые лица и будет постоянно находиться в окружении красивых вещей, построек или дивных красот природы, дошло до нас из глубокой древности. Верование, что находящийся в утробе младенец может полностью перенять черты того или иного образа, под влиянием которого находилась его мать во время беременности, было всеобщим. Оно имело широчайшее распространение в Древней Греции и Риме, в Европе, на Руси, в Китае и т.д. Известный отечественный этнограф XIX века М. Забылин приводит по этому поводу следующие исторические свидетельства: «Такое убеждение было всеобщим даже во времена ученых Плиния и Галлена... Я знал, говорит Галлен, одного некрасивого мужчину, горбатого и довольно похожего на Эзопа. Боясь быть родоначальником такого же уродливого потомства, он приказал написать красивого, хорошо сложенного мальчика и такую картину повесил в углублении кровати так, чтобы жена в известных случаях могла иметь её перед глазами. Ожидания супруга увенчались полным успехом: жена родила красивого мальчика, совершенно похожего на портрет...»

Подобные случаи наблюдались и в наше время, когда рождался ребёнок от одного мужчины, а был похож на другого – о котором часто думала мать во время беременности...

А как же законы генетики и что говорит наука по поводу подобных случаев, явно не вписывающихся в общеизвестные закономерности? Случаи подобного рода доказывают, что мы не так хорошо осведомлены о наследственности и механизмах передачи информации от матери к внутриутробному младенцу, как нам кажется. Давайте попробуем найти разгадку столь необыкновенных явлений, используя современные исследования в области генетики, эмбриологии, биофизики и др. наук.

Что создает пространственные формы живых организмов? О существовании генов и хромосом мы знаем еще из школы. Формулировка учебника гласит: «Ген – это биологическая единица, кодирующая последовательности аминокислот, образующих белковые молекулы».

Вдумайтесь в ее содержание! Если ген несет информацию только о составе белковых молекул, то совокупность

генов может породить лишь совокупность белков или, в лучшем случае, колонию вирусов, которые не являются целостным организмом. Это означает, что такая самоорганизация не может привести ни к сборке единичных клеток, ни, тем более, многоклеточных организмов. Но, тем не менее, все биологические организмы имеют вполне конкретные пространственные формы. Каким же образом происходит формообразование живых существ?

Первыми заинтересовались этой проблемой эмбриологи, понявшие, что при воплощении пространственной структуры любого живого организма только генов недостаточно. Чтобы объяснить формообразование у биологических существ, они разработали концепцию эмбрионального морфогенетического поля. Ее первые разработки были сделаны А. Г. Гурвичем и Н. К. Кольцовым, а их книга, посвященная этим проблемам, вышла еще в 1944 г. Согласно предложенной концепции, вокруг эмбриона и плода присутствует особое поле, содержащее в себе информацию о пространственной форме организма. Именно оно из стремительно размножающейся клеточной массы «лепит» органы и организм в целом. Морфогенетическое поле присуще каждой клетке, а в многоклеточном организме поля клеток накладываются друг на друга и образуют его общее поле.

В качестве примеров, иллюстрирующих формообразующее действие морфогенетических полей, можно привести возможности живых существ восстанавливать первоначальные формы при травмах или при утрате конечностей. Вспомним всем известную ящерицу, отбрасывающую в момент опасности свой хвост, после чего у нее благополучно отрастает новый такой же, как и прежний. И эти случаи в природе нередки: краб отращивает новую клешню при утрате старой, змея восстанавливает утраченный хвост и т.д. Такое восстановление тканей и целых органов возможно не только для низших классов животных и пресмыкающихся. Серия лабораторных исследований на крысах и мышах показала, что после травм у этих животных возможно полное восстановление конечностей (хвост, фаланга пальца), если раневую поверхность все время поддерживать в незаживающем состоянии, убирая сухие корки и постоянно раздражая. На месте травмы клетки усиленно делятся, разрастаются и, благодаря морфо-



генетическому полю, формируют конечность в ее первоначальной форме.

Современные исследования Горяева, Казначеева, Щелдрейка и других ученых позволили установить, что биологическое поле представляет собой чрезвычайно сложную волновую структуру, состоящую из электромагнитных и акустических волн различной частоты и длины. Носителем морфогенетического поля клетки, в том числе и половой, является ДНК, т.е. наследственной аппарат. Следовательно, можно говорить о передаче наследственной информации не только химическим, но и волновым путем. При оплодотворении создается новый набор хромосом (новая молекула ДНК), а, следовательно, и новая единица наследственности, и новая информационная волновая структура – эмбриональное морфогенетическое поле.

Проведенные исследования доказали также, что эмбриональные клетки чрезвычайно чувствительны к полемым воздействиям. Более того, в их морфогенетическом поле записывается вся поступающая извне волновая информация, преобразованная полем матери. Причем эта информация сохраняется в организме на десятки лет и действует, как наследственная, а эмбриональными свойствами клетки ребенка обладают в течение всего внутриутробного периода.

Это означает, что для младенца, развивающегося в утробе матери, чрезвычайно важно, какого рода поля на него воздействуют.



### Всеобъемлющий закон гармонии

**М**ы коснулись святая святых – возможности влияния на генетический потенциал будущего ребенка. Традиция утверждает: смотри на красивое и избегай уродливого. Но что же выбрать в качестве критерия оценки красоты? К счастью, критерий красоты, абсолютный и безошибочный, существует.

Вам, наверное, неоднократно приходилось любоваться творениями природы: прекрасным цветком, бабочкой, грациозным оленем, могучим дубом, сталактитами в пещере, видом горных вершин, звездным небом...

Обратите внимание, природная красота – это высшая степень целесообразности: ничего нельзя убрать, не нарушив целостность, и ничего нельзя прибавить – оно будет лишним. Весь окружающий нас материальный мир пронизывает удивительная гармония, выражением которой являются принципы симметрии и «золотого сечения».

Золотое сечение давно привлекало к себе внимание лучших мыслителей и художников. Этот интерес вызван тем, что все объекты (как природные, так и рукотворные), в формах которых присутствует золотая пропорция, приятны для глаз, они всегда вызывают ощущение красоты, соразмерности и гармонии. (Поясним, что принцип золотого сечения состоит в особом делении отрезка, при котором отношение большей части к меньшей выражается числом  $\phi=1,618$ ).

Принцип золотого сечения известен с древних времен. Древние считали эту пропорцию особой, гармонической, «божественной». И это неслучайно. Закономерности золотой симметрии проявляются в строении галактик и планетарных систем, в структуре звезд, планет и

минералов. Они отражены в мире элементарных частиц и в молекулярном строении химических соединений. Этими закономерностями пронизана вся Вселенная, в которой мы живем.

Появлению на нашей планете биологического мира предшествовало формирование неживой материи. Все живые существа появились в уже сформированной среде, которая в свою очередь отражала свойства Вселенной и была подчинена законам гармонии. Следовательно, биологический мир не мог не отразить в себе качества среды, в которой он возник. И действительно, строение молекулы ДНК подчинено принципам золотого сечения. Эти же принципы отражены и в ее полевой структуре. А если наследственный аппарат всех живых существ отражает эти закономерности, значит, и их пространственные формы тоже должны им подчиняться. В растительном и животном мире мы постоянно видим симметрию по вертикали (в направлении роста и движения) и отношение частей в пропорции золотого сечения по горизонтали. Эти закономерности прослеживаются не только в целостном строении тел живых существ, но и в строении их отдельных органов, а также в биоритмах, работе мозга и легких, в сердечных ритмах, т.е. в работе всех функциональных систем организма.

Значит, для гармонизации развития внутриутробного младенца необходимо, чтобы беременную женщину окружали только те предметы, картины природы, сооружения и т.п., которые отражают в себе законы гармонии Вселенной.

В сегодняшнем мире, к сожалению, мы оказываемся рабами быта и не можем сделать всего, что необходимо для красоты и здоровья наших собственных детей. Но неужели нет спасения от «благ цивилизации» и современного дизайна, весьма далекого от совершенства? Путь к спасению есть – это творения высокого искусства.

Итак, изначальный наследственный потенциал будущего ребенка можно улучшить, если поместить беременную женщину в «поле прекрасного». И таким мощным излучателем волн гармонии и красоты являются произведения искусства и памятники культуры.

Закономерности гармонии природы, однажды подмеченные человеком, не могли не использоваться им в своем творчестве. В соответствии с природной гармонией древние философы видели единение с Божественным. Сек-

рет золотого сечения был известен в далекой древности: египетские храмы и пирамиды, древнегреческие храмы и статуи – это результат практического применения зодчими и художниками золотой пропорции. Ее использовали в своем творчестве Леонардо да Винчи, Рафаэль и многие другие. С ней хорошо был знаком великий мастер Антонио Страдивари, который использовал это соотношение в изготовлении своих знаменитых скрипок. Но все же наиболее широкое применение золотое сечение нашло в великих творениях архитектуры и живописи.

Сегодня с помощью новейших сверхчувствительных приборов было установлено, что многие заброшенные исторические памятники и древние строения обладают мощным информационным излучением, которое фиксируется даже тогда, когда от них сохранились лишь фрагменты. Именно поэтому памятники древней культуры поистине являются живыми хранителями духа времени, который был присущ исторической эпохе их создания.

Великие творения культуры и искусства, благодаря присущим им свойствам живого организма, способны изменять химические и физические свойства окружающего пространства, создавая как бы невидимую ауру, способствующую нейтрализации внешних неблагоприятных факторов. Эта преобразованная область пространства моделирует среду, обладающую оздоравливающими и гармонизирующими свойствами. Помимо этого, в ней отражается эмоциональный мир и духовная мощь древнего творца. Именно в этой преобразованной и обогащенной части пространства с наиболее высокой интенсивностью происходит обмен волновыми и физическими взаимодействиями между биогенной материей и живыми организмами.



Дорогие женщины, если у вас был выкидыш, врачи рекомендуют полгода воздержаться от беременности, иначе вероятность повторного выкидыша будет высока. Если выкидыш был не один в течение небольшого времени, то такое отторжение плода организмом может стать привычным. В случае беременности после выкидыша, а тем более не одного, необходимо особенно побережиться в тот срок, когда был выкидыш, – не поднимать тяжёлых предметов, не перегреваться в бане, избегать физических нагрузок и эмоциональных напряжений. В этот период лучше побольше отдыхать.

## Грантли Дик-Рид «Роды без страха»

«Природа не подразумевает, что беременность – это болезнь. Туземка продолжает собирать урожай, ползая на коленях, работает на каучуковых плантациях, переезжает с места на место и т. д. Она живёт полноценной обыденной жизнью, а ребёнок развивается сам по себе. Её мышечно сильный, физиологически продуктивный организм выполняет свои функции без дискомфорта, трудностей и стыда. Ребёнок рождается легко – маленький и крепко сбитый. Среди цивилизованных женщин тоже встречается такое: атлетически сложенная молодая женщина продолжает активно жить, играет в гольф при семи месяцах беременности, до самых родов прогуливается, проходя три-четыре мили в день, и при этом не забывает разумно питаться. Она не поддаётся влиянию тех, кто рекламирует отдых, диету и потребление огромного количества молока...

...Хорошее настроение, расслабление, отстранённость и чувство восторга – вот четыре столпа успешных родов. Каждый на своём месте, они сохраняют, поддерживают и контролируют как сенсорные, так и моторные импульсы...

...Когда посредством какой-либо ассоциации или внушения появляется страх родов, то органы, принимающие участие в родах, начинают сопротивляться. Это разногласие нарушает гармонию мышечных функций, становится причиной напряжения, которое доносится нервными импульсами до головного мозга и воспринимается как боль...

...Страх боли посредством патологического напряжения порождает истинную боль...

Страх является основной причиной, способствующей возникновению боли в родах...

...Страх боли провоцирует сопротивление работающим мышцам матки, увеличивая напряжение и вызывая боль. Мышцы прямой кишки и её сфинктера не столь мощны, как мускулатура матки, но даже их напряжение вызывает боль при сопротивлении...

...Даже небольшое беспокойство может вызвать в женщине напряжение, которое приведёт к сокращению круговых мышц и к сопротивлению работе мускулатуры матки по изгнанию плода. Если женщина пребывает в на-

пряжении, то в напряжении пребывает и выходное отверстие матки, что и дало основу формуле: «Напряжённая женщина – напряжённая шейка». А напряжение шейки в большинстве случаев означает длительные и болезненные роды: мать сама закрывает двери своему рождающемуся ребёнку.



И напротив, спокойная, расслабленная женщина позволяет легко раскрыться шейке. Если она понимает, что происходит, если она совершенно расслаблена и уверена, то в тот момент, когда продольные мышцы начинают свою работу по изгнанию плода, мышцы, которые держали матку запертой во время беременности, расслабляются и легко растягиваются. При этом не возникает сопротивления рождению ребёнка, не возникает боль, и ребёнок рождается гораздо легче.

Для женщины, ожидающей ребёнка, совершенно необходим отдых, хотя бы по полчаса в течение дня. На поздних сроках беременности физического усталость может вызвать затруднения, если на более ранних сроках не была выработана привычка правильно отдыхать. Отдых становится более эффективным, если научиться правильно расслабляться. Релаксация даёт огромные преимущества во время беременности».

### **А. И. Захаров «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка»:**

«Трудности во время родов, т.е. невозможность родить собственными силами ввиду слабости родовой деятельности и затяжного течения родов, достоверно обусловлены наличием стресса у женщин при беременности...».

## О материнстве

«Сердце матери – неиссякаемый источник чудес».

*П. Беранже*

«Восславим женщину – Мать, чья любовь не знает преград, чьей грудью вскормлен весь мир! Всё прекрасное в человеке – от лучей солнца и молока Матери, вот что насыщает нас любовью к жизни».

«Женщина – мать миру. Не потому только мать, что родит детей ему, а потому – главное – что воспитывает человека, давая ему лучшие радости жизни. Когда человек может назвать мать свою и по духу родной – это редкое счастье».

*М. Горький*

«Материнские руки – воплощение нежности; детям хорошо спится на этих руках».

*В. Гюго*

«Мать – это имя Бога на устах и в сердцах маленьких детей».

*У. Теккерей*

«Ни с чем не сравнима одухотворённость лица матери, нежно и трогательно прижимающей к обнажённой груди малыша».

*Н. М. Ходаков*

## Народная мудрость о материнстве

Любовь матери не стареет.

Материнская молитва со дна моря достаёт.

При солнышке тепло, при матери добро.

Для матери ребёнок до ста лет дитёнок.

Сердце матери лучше солнца греет.

Материнская ласка конца не знает.

У матери дети, что на руке пальцы: за который ни укуси, всё больно.

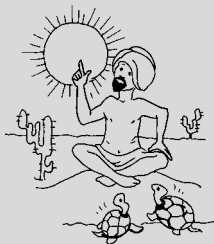
У сына заболит пальчик, а у матери – сердце.

Птица радуется весне, а младенец – матери.

Умей дитя родить, умей и научить.



## Три «асаны»



«Йоги советуют делать минимум три «асаны» для подготовки к родам. Они просты, не требуют особой подготовки, но весьма эффективны, особенно если заниматься каждый день. И начать занятия заблаговременно. Вот эти «асаны» (упражнения делать на коврике):

**А.** Встать на колени, пятки раздвинуть на ширину плеч. Сесть на пол между пяток. У кого сразу не получится, то, опираясь руками в пол и покачиваясь, садитесь ниже и ниже, пока не сядете на пол. Продолжительность три-пять минут.

**Б.** Сесть на коврик, сложить стопы до касания след в след. Руками обхватить пальцы обеих ног и мягкими нажимами притягивать пятки к промежности. Колени при этом опускать мягкими толчками всё ниже и ниже, стараясь ими, одновременно двумя, коснуться пола. Упражнение готовит промежность к родам. Продолжительность его – 2-3 минуты.

**В.** Лечь на спину, поднять ноги и таз вверх, руками, согнутыми в локтях, опереться в таз. Упражнение напоминает гимнастическую «берёзку», оно очень популярно у индийских женщин, так как предупреждает образование застойных зон в органах и тканях. Выполнять с начала беременности ежедневно по 2-3 минуты, можно в несколько приёмов – утром и вечером».

*Из книги Б. и Л. Никитиных «Мы, наши дети и внуки».*

В народе беременной женщине советовали почаще мыть полы. Эта простая рекомендация бесценна. Ежедневное мытьё полов, когда женщина передвигается именно на корточках, а не согнувшись на прямых ногах (последняя поза, по мнению врачей, является неблагоприятной), обеспечивает хорошую физическую нагрузку, укрепляет и делает эластичными мышцы промежности и тазового дна, что необходимо для хороших родов.

### Полезная литература:

С. Лебойе «За рождение без носилия»

Ч. Пирс «Волшебный ребёнок»

Грантли Дик-Рид «Роды без страха»

Мишель Оден «Возрождённые роды»

Л. и Б. Никитины «Мы, наши дети и внуки»