

# **РУКОВОДСТВО ПО ПОДГОТОВКЕ РОДИТЕЛЕЙ К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

**10 ЗАНЯТИЙ  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

*Рекомендовано представителем  
Министерства здравоохранения и социального развития России  
в Северо-Западном федеральном округе  
Отделом по координации взаимодействия по вопросам  
здравоохранения в СЗФО*

*К ЗДОРОВОЙ РОССИИ*

Санкт-Петербург  
Фолиант  
2004

УДК 613.9+618.2:37.01(075)  
Р 84

Рецензенты:

*Суслова Г. А.*

зав. каф. реабилитологии ФПК и ПП СПбГПМА, д. м. н.

*Баласанян В. Г.*

проф. д. м. н. кафедры детской и подростковой гинекологии СПбГПМА

*Шеховцова Л. Ф.*

проф. д. психол. н. кафедры психологии СПбАППО

**Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка** / Под научной ред. к. м. н., доц. В. С. Коваленко. — СПб.: ООО «Издательство Фолиант», 2004. — 416 с.

**ISBN 5-93929-109-0**

Руководство содержит учебно-методические материалы 10 занятий цикла обучения «Школа родителей» оздоровительной экологической программы «К здоровой семье через детский сад» (СПб., 2000) для подготовки родителей, беременных женщин к рождению и воспитанию здорового ребенка. Все тексты занятий адаптированы для понимания учащихся, не имеющих медицинской подготовки. Оно содержит описание безопасных новейших технологий экологической реабилитации и развития детей от 0 до 18 лет в семье.

Программа создана ведущими специалистами России в рамках Международной программы интегрированной профилактики неинфекционных заболеваний ВОЗ — CINDI Children на основе многолетнего опыта «Школы родителей» женских консультаций и детских садов Санкт-Петербурга.

Данное руководство предназначено для медицинских работников, психологов, педагогов, социальных работников, осуществляющих подготовку беременных женщин, супружеских пар, родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка, а также для самостоятельного изучения родителями основ оздоровления и воспитания детей от 0 до 18 лет в современных неблагоприятных экологических условиях.

**ISBN 5-93929-109-0**

© Коллектив авторов, 2004

© ООО «Издательство Фолиант», 2004

Издание организовано *Санкт-Петербургским филиалом Общественной палаты при Полномочном представителе Президента Российской Федерации в Северо-Западном федеральном округе,*

*Санкт-Петербургским фондом социально-экономических программ*

при поддержке *Комитета по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями* (проект реализован на средства гранта СПб),

*Председателя Совета Федерации ФС РФ,  
председателя Российской партии Жизни Миронова С. М.,*

*Программы МАТРА МИДа Королевства Нидерланды*

#### Контактные телефоны

Информация по всем вопросам программы «К здоровой семье через детский сад»: координатор программы **Коваленко Татьяна Владиславовна** (зав. **Николаева Людмила Сергеевна**)  
р. т. (812) 352-87-95

Обучение врачей и мед. сестер по программе: научный руководитель программы — **Коваленко Вячеслав Семенович**, к.м.н., доцент СПбМАПО, директор детского компонента Северо-Западного регионального центра СПбМАПО-CINDI  
р. т. (812) 446-17-96, e-mail: [vjacheslav@mail.admiral.ru](mailto:vjacheslav@mail.admiral.ru)

Обучение педагогов и других специалистов:  
руководитель проекта «Университет родительской культуры» СПб АППО  
**Казанцева Ирина Викторовна**  
р. т. (812) 113-34-33

Стажировка на рабочем месте:  
тел. (812) 444-15-46; 444-05-06  
«Городской центр мониторинга здоровья детей»:  
экспресс-оценка здоровья детей, организация реализации программы (для старших мед. сестер), практическое освоение гимнастических комплексов из учебных фильмов программы

Учебные семинары по традиционной народной культуре:  
эксперт по традиционной народной культуре  
**Мехова Татьяна Анатольевна**  
тел. (812) 350-21-60; 251-75-04 или E-mail: [eremin@peterlink.ru](mailto:eremin@peterlink.ru)



Подготовка родителей к воспитанию приемных детей:  
СПб Общественный благотворительный фонд «Родительский мост»  
тел. (812) 116-16-69 (информационный отдел)

Центр информации РОО «Здоровый подросток»  
Обеспечение учебными материалами: **Александрова Валентина Алексеевна**  
тел. (812) 572-27-88 (с 16 до 18 часов)

Аптека госпиталя ВВ (отдел заказа экологического защитного комплекса)  
тел. (812) 447-77-53 (с 9 до 16 часов)

Аптека Центра гомеопатии — ул. Полярников д. 15. Тел. 560-00-12

Видеопрограмма — **Субботин Игорь Сергеевич**  
тел. (812) 245-20-47

## АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

### **СПб Медицинская академия последиplomного образования, Санкт-Петербург**

*Коваленко В. С.*, к.м.н., доцент каф. сестринского дела, зав. курсом гомеопатии

*Малахова М. Я.*, д.м.н., проф., отдел экспериментальной патологии

*Федоров Ю. А.*, академик РАТН, д.м.н., проф. каф. терапевтической стоматологии № 1

*Щербо А. П.*, член-корр. РАМН, д.м.н., проф. проректор по учебной работе, зав. каф.

медицинской экологии

*Казнин Ю. Ф.*, к.м.н., доцент каф. военной и экстремальной медицины

*Добряков И. В.*, к.м.н., доцент каф. психотерапии, курс детско-подростковой терапии

*Коваленко Т. В.*, координатор детской профилактической программы CINDI-Children,

«К здоровой семье через детский сад»

### **ГосНИИ Семьи и воспитания РАО, Москва**

*Потаповская О. М.*, науч. сотр. лаборатории прогнозирования и развития общественного и семейного воспитания

### **Государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

*Потапчук А. А.*, к.м.н., доц. каф. адаптивной физкультуры

### **Московская медицинская академия им. Сеченова**

*Смирнова Л. М.*, д.м.н., проф. каф. акушерства и гинекологии

### **СПб Государственная медицинская академия им. И. И. Мечникова (СПбГМА)**

*Маймулов В. Г.*, член-корр. РАЕН, д.м.н., проф., зав. каф. профилактической медицины ФДПО, проректор по научной работе (факультет дополнительного профессионального образования)

*Якубова И. Ш.*, д.м.н., проф. каф. профилактической медицины

*Чернякина Т. С.*, к.м.н., доцент каф. профилактической медицины

*Блинова Л. Т.*, к.м.н., доцент каф. профилактической медицины

*Ловцевич С. М.* — врач

### **СПб государственная педиатрическая медицинская академия**

*Зарина Н. Н.*, асс. кафедры реабилитологии

*Снигирева С. Я.*, к.м.н., асс. кафедры педиатрии № 3

*Сриченко В. Ф.*, к.м.н., зав. курсом перинатологии

*Гайдуков С. Н.*, д.м.н., проф., зав. каф. акушерства и гинекологии СПбГПМА

### **Российский государственный медицинский университет, Москва**

*Ильенко Л. И.*, д.м.н., проф. каф. детских болезней № 3

### **Женская консультация № 22 Выборгского р-на Санкт-Петербурга**

*Королева Л. Н.*, врач

### **Детская поликлиника Медицинского центра Управления делами Президента РФ, Москва**

*Смирнова Т. Н.*, главный врач

### **НОУ «Институт биологической обратной связи»**

*Сметанкин А. А.*, ректор института, к.б.н.

*Дурнов О. В.*, врач акушер-гинеколог, преподаватель НОУ

### **Отдел социальной защиты населения Фрунзенского р-на, Санкт-Петербург**

*Лисина Е. А.*, главный специалист по семье и детству

### **ГДОУ ЦРР детский сад № 32 УОК Василеостровского р-на, Санкт-Петербург**

*Николаева Л. С.*, заведующая

*Лоза Л. П.*, педагог

*Хусаинова З. Б.*, педагог

### **Академия постдипломного педагогического образования, Санкт-Петербург**

*Берсенева Т. А.*, к.п.н., методист Центра обеспечения безопасности жизнедеятельности

*Захарченко М. В.*, к.ф.н., доц. каф. истории педагогики

*Казанцева И. В.*, к.б.н., отдел маркетинга и организации платных образовательных

услуг

*Арзамасцева Л. С.*, методист кафедры истории педагогики  
*Пиляева Ж. В.*, психолог, специалист по раннему развитию  
**Ленинградский областной институт развития образования**  
*Попова М. Н.*, к.п.н., доцент каф. дошкольного и начального школьного образования  
**СПб Медицинский университет им. акад. И. П. Павлова**  
*Сергеева К. М.*, д.м.н., проф., з.д.н. РФ, зав. каф. детских болезней  
*Коваленко М. В.*, студентка III курса леч. ф-та  
*Лелеткина Н. А.*, асс. каф. терапевтической стоматологии  
*Буракова Э. Ф.*, логопед, клиника кафедры неврологии  
**Детская поликлиника № 24 В.О. района СПб**  
*Гинсбург Н. Г.*, врач-аллерголог  
**Научно-педагогический фольклорно-этнографический коллетив «Домострой»**  
*Мехова Т. А.*  
**С.-Петербургский НИИ физической культуры**  
*Комков А. Г.*, к.п.н., зав. сектором социально-педагогических проблем оздоровительной физической культуры  
*Загранцев В. В.*, к.м.н., ст. науч. сотр.  
**НИИ гриппа РАМН, Санкт-Петербург**  
*Попова Т. Л.*, к.м.н., зав. лабораторией экологической эпидемиологии  
*Карпова Л. С.*, к.м.н., вед. науч. сотр.  
**Клиника остеопатической медицины СПб**  
*Ласовецкая Л. А.*, врач-osteopat, руководитель  
**Детская поликлиника № 57 Кировского района СПб**  
*Михайлова Е. Н.*, заведующая ДШО  
**Поликлиника № 88 Кировского района СПб**  
*Петрашевич В. А.*, главный врач, к.м.н.  
**Санкт-Петербургский Государственный ин-т психологии и социальной работы**  
*Шаронова С. И.*, ст. преподаватель  
*Новикова И. А.*, к.б.н., доцент каф. психофизиологии и естественных наук  
**Общественная организация «Союз детских и подростковых гинекологов СПб», Российская федерация детских и подростковых гинекологов**  
*Гуркин Ю. А.*, президент, д.м.н., проф., зав. каф. дет. и подрост. гинекологии СПб ГПМА  
**Ассоциация радикальных акушеров Великобритании**  
*Троицкая А.*, акушерка  
**Региональная общественная организация «Здоровый подросток»**  
*Александрова В. А.*, президент  
*Шаронова П. А.*, психолог  
**Фонд развития родительской культуры**  
*Гиттельсон Н. А.*, вице-президент, консультант (педагогика раннего возраста)  
**НОУ «Интеллект-старт», Санкт-Петербург**  
*Терешонок Г. В.*, научн. руководитель  
**Петербургский национальный институт здоровья**  
*Руденко А. А.*, к.б.н., каф. традиционных систем оздоровления  
**СПб Государственный гуманитарный университет профсоюзов**  
*Куртышева М. А.*, доцент каф. социальной работы, психолог ГОУ ПМС центра Петродворцового района СПб  
*Сальникова Н. Е.*, психолог ГОУ ПМС центра Петродворцового района СПб  
**Институт медицинской реабилитации «Возвращение»**  
*Жернакова Н. Б.*, врач-консультант

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Руководство по подготовке к родам и профессиональному родительству было подготовлено благодаря десятилетней работе десятка кафедр и научных центров России. В основу его положен практический опыт работы оздоровительной группы для беременных женщин женской консультации № 22 Выборгского района СПб (руководитель группы Королева Л. Н.) и детского образовательного учреждения № 111 Выборгского района СПб (зав. Карпович В. В.) и дополнен передовым опытом лучших медицинских работников, педагогов и психологов России.

Авторский коллектив получил помощь от ряда организаций и специалистов:

*Мионов С. М.*, Председатель Совета Федерации ФС РФ, председатель Российской партии Жизни

*Матвиенко В. И.*, губернатор Санкт-Петербурга

**Законодательное Собрание СПб**

*Редько А. А.*, депутат, председатель комиссии по здравоохранению и экологии Законодательного Собрания СПб 3-го созыва

*Латыгин С. А.*, главный специалист комиссии по здравоохранению и экологии Законодательного Собрания СПб 3-го созыва

*Евдокимова Н. Л.*, председатель постоянной комиссии по социальным вопросам Законодательного Собрания СПб 3-го созыва

**Общественная палата при Полномочном представителе Президента РФ СЗ ФО**

*Плохотников Г. И.*, заместитель председателя совета

**Санкт-Петербургский фонд социально-экономических программ**

*Гридасова Е. А.*, генеральный директор

*Болотский В. Е.*, начальник информационно-аналитического отдела

**Муниципальное образование «Владимирский округ»**

*Лысенко И. В.*, депутат

**Муниципальный Совет «Морской»**

*Коптелов Л. Л.*, председатель

**Муниципальный округ № 7 Василеостровского района**

*Борисов В. А.*, депутат

**Муниципальное объединение «Московская застава»**

*Автономов В. В.*, депутат, гл. врач больницы № 20

**Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями Администрации СПб**

*Тищенко П. Е.*, нач. отдела

**Комитет по образованию Администрации СПб**

*Овечкина Т. А.*, ведущий специалист

**СПб Медицинская академия последипломного образования**

*Беляков Н. А.*, ректор СПбМАПО, заслуженный деятель науки РФ, член-корр. РАМН, проф.

*Кирьянова В. В.*, зав. каф. физиотерапии и курортологии, проф.

*Фролов Б. С.*, д.м.н., зав. каф. психиатрии

*Санталова Ф. П.*, доцент курса гомеопатии

**Санкт-Петербургский фонд культуры и творчества**

*Дворко С. Б., Дворко И. В.*, руководители

**Деятели культуры**

*Кошелев П. К., Корнелюк И.*, композитор и певец,

*Носков И.*, артист, СПб Акад. театр драмы им. А. С. Пушкина (Александринский)

**Женская консультация (ЖК) Выборгского района СПб № 22**

*Кутуева Ф. В.*, главный врач

**ЖК В.О. района СПб № 16**

*Орлова Н. А.*, главный врач  
**ЖК Красногвардейского района № 4**  
*Кукленко Л. И.*, акушерка  
**Роддом № 1 В.О. р-на**  
*Городскогшо Г. В.*, акушерка  
**Городской центр медицинской профилактики Комитета здравоохранения правительства Санкт-Петербурга**  
*Заозерский Ю. А.*, начальник отдела  
**Институт раннего вмешательства СПб**  
*Кожевникова В. Е.*, директор  
**Академия постдипломного педагогического образования**  
*Воронцова В. Г.*, д.п.н., ректор, профессор, заслуженный учитель  
*Колеченко А. К.*, декан психолого-педагогического фак-та, к. псих. наук  
*Кутузова И. А.*, зав. Центром дошкольного образования (ЦДО), заслуженный учитель

**РФ**  
*Шеховцова Л. Ф.*, д.п.н, проф. кафедры психологии  
*Махинько Л. Н.*, ст. препод. каф. теории и методики гуманистического образования  
**Международный Институт Психологии и Управления**  
*Коваленко Н. П.*, к.п.н, ректор  
**СПб Медицинский университет им. акад. И. П. Павлова**  
*Скоромец А. А.*, заведующий кафедрой нервных болезней, доктор медицинских наук, профессор, чл.-корр. РАМН  
*Степанова М. Н.*, ассистент каф. детских болезней  
**СПб государственная педиатрическая медицинская академия**  
*Суслова Г. А.*, д.п.н., зав. каф. реабилитологии, профессор  
**Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины МЗ РФ**  
*Оганов Р. Г.*, директор  
*Соловьева И. М.*, координатор  
**Центр госсанэпиднадзора СПб**  
*Коломенская Э. И.*, зав. отделом гигиены детей и подростков  
**Научно-педагогический фольклорно-этнографический коллетив «Домострой»**  
*Еремина Н. В.*  
**Городской врачебно-физкультурный диспансер, Санкт-Петербург**  
*Лабецкая Т. Н.*, зав. детским отделом  
**Отделение врачебно-физкультурного контроля Центрального р-на**  
*Старикова Е. И.*, врач  
*Степаненкова Л. П.*, зав. отделением  
**С.-Петербургская гомеопатическая ассоциация**  
*Песонина С. П.*, президент, к.м.н.  
**С.-Петербургская академия развития ребенка**  
*Анрианов В. Л.*, президент академии, д.м.н., проф. каф. травматологии и ортопедии

**СПб МАПО**  
**Киевский институт экологии человека**  
*Грицай М. П.*, зав. отд.  
**НИИ «Гранит»**  
*Куц В. А.*, к.м.н., ст. науч. сотр.  
**Медицинское училище № 1 ПК**  
*Овчинникова Е. Ю.*, преподаватель  
*Чунс А. М.*, преподаватель

*Художнику Анне Касаткиной, фотографу Максиму Домасёву*

*И всем специалистам, родителям, общественным деятелям, без которых эта книга не увидела бы свет, авторы выражают благодарность*

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОЖИДАЮЩИХ ПОЯВЛЕНИЕ РЕБЕНКА

### *Что такое «Школа родителей»?*

Это курс подготовки семейной пары, ожидающей ребенка, к естественным родам и профессиональному родительству. Курс включает 10 занятий по 3 часа. Каждое занятие состоит из 3 частей: гимнастика, практические навыки по уходу за ребенком, теоретическая подготовка с просмотром учебных фильмов. Методические пособия к курсу — «Руководство по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка», Домашняя видеокассета (гимнастика для беременных, родовые позы с обезболивающим массажем, Материнский массаж и гимнастика для младенцев, уход за новорожденным).

### *Для чего беременной женщине посещать «Школу родителей»?*

1. Заниматься гимнастикой, которая включает в себя основные элементы для подготовки к родам: родовые позы, правильное дыхание и движения в родах, упражнения для укрепления и растяжки мышц, релаксация, специальные упражнения для позвоночника, уменьшающие боли в спине во время беременности и подготавливающие родовые пути к родам.
2. Освоить комплекс «Пестование младенцев», включающий в себя: правильное взятие ребенка на руки, ношение ребенка на руках и в переноске, пение колыбельных песен, уход за новорожденным, материнский массаж и гимнастика для младенцев с потешками, развивающие игры.
3. Изучить теоретический материал по темам: Естественные методы оздоровления будущей мамы, Воспитание в утробе, Роды, Грудное вскармливание, Воспитание и развитие детей первого года жизни, Знакомство с психофизиологическими этапами развития ребенка от нуля до 18 лет, Обучение оказанию первой доврачебной помощи.

### *О результатах*

Родители, посещавшие «Школу родителей», добились уникальных результатов (по сравнению с ситуацией в среднем по городу):

- в 3 раза меньше беременных с преждевременными или запоздалыми родами;
- в 2 раза больше число новорожденных с высокой оценкой жизнеспособности по шкале Апгар;
- в 3 раза меньше число новорожденных с перинатальной энцефалопатией;
- в 6 раз меньше новорожденных с ранним искусственным вскармливанием.

### *Адреса петербургских «Школ родителей»,*

постоянно работающих в полном соответствии с данным руководством  
1. В.О. Женская консультация № 16 и ГДОУ «Центр развития ребенка» д/с № 32  
(Морская набережная, д. 43, корп. 2). Тел.: **350-29-49**.

Преподаватель школы «Василиса»: **Новикова Инна Александровна**.

2. Ст. метро «Озерки». Женская консультация № 22, ул Сикейроса, д. 10, корп. 2.

Руководитель школы: **Королева Людмила Николаевна**. Тел.: **553-37-93, 553-36-38**.

3. Американская медицинская клиника. Набережная Мойки, 78. Тел.: **140-20-90**.

Руководитель школы: **Снигирева Софья Яковлевна**.



# ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫМ РОДИТЕЛЯМ-ПРОФЕССИОНАЛАМ ПОСВЯЩАЕМ!

*Дорогие читатели!*

Вы держите в своих руках книгу, которая поможет Вам родить и воспитать здорового ребенка. Она подготовлена специалистами 42 кафедр вузов России, содержит научно-обоснованную, простую и эффективную программу воспитания и оздоровления детей (от рождения до совершеннолетия) и беременных женщин в современных экологически неблагоприятных условиях. Эта программа «К здоровой семье через детский сад» уже 12 лет демонстрирует одни из лучших в России результаты оздоровления детей и будущих матерей.

Российская партия Жизни провозглашает своей задачей защиту самых важных для каждого человека ценностей. Одной из таких ценностей является рождение и воспитание молодого поколения, которое является основой благополучия и процветания страны.

Правильное формирование эмоционального ядра личности и физического здоровья является лучшим иммунитетом против наркомании, алкоголизма, асоциального поведения детей. Такой ребенок будет любить своих родителей, сумеет создать крепкую семью и добиться успехов в жизни.

**СЕРГЕЙ МИРОНОВ**

*Председатель Совета Федерации ФС РФ,  
Председатель Российской партии Жизни*

Материнство — великий дар природы. Самые сильные и светлые переживания человека связаны с ожиданием и рождением ребенка. Сердце матери наполняется не только радостью, но и беспокойством о здоровье малыша задолго до его рождения. Физическое и духовное здоровье закладывается тогда, когда ребенок находится в вашем теле и во многом зависит от состояния матери. Авторы книги, которую вы держите в руках, предлагают уникальную методику воспитания и оздоровления детей, начиная с внутриутробного периода.

Беременность создает благоприятные условия для максимальной реализации духовного потенциала женщины. Именно в этот период совершаются настоящие чудеса в душе женщины. Преобразования в ее духовном мире столь величественны и прекрасны, что способны озарить светом всю дальнейшую жизнь ребенка.

Не дожидайтесь часа появления на свет своего малыша, ведь он уже живет — у него есть мозг, сердце, он растет, дышит, слышит, чувствует, он ваш! Ребенок созерцает вас и весь мир изнутри вашего тела. Он уже любит вас, прислушивается к вашим чувствам, уважает мысли. Он впитывает своими клетками информационную среду, в которую вовлечены вы. Окружающий мир формирует его характер, эмоциональную сферу, интеллект.

Невидимый луч любви, соединяющий мать с ребенком, возникает именно сейчас и сохраняется на всю жизнь. Любовь — это мощный фактор защиты от неблагоприятных воздействий окружающей среды, способный прикрыть ребенка в момент самых тяжелых потрясений.

*Генеральный директор  
Фонда социально-экономических программ,  
безгранично любящая мать двоих сыновей  
**ЕЛЕНА ГРИДАСОВА***

Перед вами уникальная практическая программа 10 занятий по подготовке родителей к рождению и воспитанию здорового ребенка. Курс обучения включает в себя подготовку к здоровой беременности, естественным родам, воспитанию и оздоровлению детей от 0 до 18 лет в семье. Многолетний опыт обучения беременных женщин в Санкт-Петербурге по этой программе дал поразительные результаты: в 2 раза снизилась частота осложнений в родах; в 4 раза меньше детей родилось с низкой оценкой по шкале Апгар; в 2 раза ниже была их заболеваемость повторными острыми респираторными заболеваниями и экссудативным диатезом до 1 года и в 10 раз меньше было детей с перинатальной энцефалопатией, находящихся на диспансерном учете у невропатолога в возрасте 1 года, чем в среднем по городу. Это стало возможным благодаря уникальным оздоровительным методикам, разработанным ведущими специалистами в области медицины, педагогики, психологии, и новому поколению родителей-профессионалов. Эти родители понимают свое родительство как науку, творчество и искусство, требующее профессиональной подготовки.

Только родители-профессионалы сегодня могут родить и воспитать ребенка здорового духовно, душевно и телесно. Всем, кто хочет вырастить таких детей, которые не будут подвержены наркомании, курению, пьянству, сквернословию и прочим болезням современного общества, — посвящена эта книга. Возможно она станет семейной реликвией, которую будут передавать бабушки своим дочкам, а дочки — внучкам, чтобы род не прервался, чтобы сохранились здоровые дети России.

***ПОХИС К. А.,**  
эксперт европейского бюро ВОЗ, профессор, доктор медицинских наук*

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	15
Введение	17

## Тема № 1

### Экологическая оздоровительная программа для беременных женщин (Часть 1)

Условия здорового зачатия	21
Структура оздоровительной программы	28
Азбука беременности и родов	29
Структура экологической оздоровительной программы для беременных женщин и будущих младенцев	36
Физическое воспитание	39
Адаптационный гимнастический комплекс	39
Остеопатия — новый взгляд на беременность и роды	43
Комплекс остеопатической гимнастики	48
Отдых и расслабление между схватками	52
Гимнастика по триместрам	53
Традиционная пластика для будущей матери	55
Психофизиологический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения	56
Обеспечение экологической безопасности	56
Дренажная терапия	58
Гомеопатия: аптека внутри нас	59
Профилактические мероприятия по обеспечению экологической безопасности	65
Как выполнять домашнее задание	67
Программированный контроль по введению и теме № 1	68

## Тема № 2

### Экологическая оздоровительная программа для беременных женщин (Часть 2)

Питание	71
Специализированные продукты питания для беременных женщин и кормящих матерей	76
Биологически активные добавки (БАД) из растительного сырья	76
О витаминах	78
О минеральных веществах	83
Рекомендации по правильному питанию	83
Рекомендации по обеспечению качества и безопасности пищи	85
Советы аллерголога будущей матери	89
Закаливание	92
Стоматологическая профилактика во время беременности	93
Повышение сопротивляемости организма	101
Ароматерапия	102
Профилактика образования «растяжек» кожи у беременных	103
Профилактика варикозного расширения вен	104
Применение биологической обратной связи (БОС) для нормализации психофизиологических процессов организма беременных и подготовки к родам	104
Коррекционно-оздоровительный курс для беременных методом БОС	105
Курс индивидуальной подготовки к родам	106
Программированный контроль по теме № 2	108

## Тема № 3

### Экологическая оздоровительная программа для беременных женщин (Часть 3)

Нормализация психологического микроклимата	111
Визуализация	112
Традиции переживания утраты	112
Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка во время беременности матери	114

О жизни и воспитании ребенка до рождения	115
Воспитание в утробе	119
Беседы — письма	119
Музыкотерапия	121
Пестование младенцев в традиционной народной культуре	123
Ношение младенцев	127
Методика взятия ребенка на руки	130
Комплекс «Пестование младенцев»	130
Программированный контроль по теме № 3	148

**Тема № 4**

**Роды**

Подготовка к родам	151
Рекомендации по успешным родам	152
Естественные методы обезболивания в родах	153
Оптимальное поведение в различные периоды родов	157
Предвестники родов	157
Первый период родов — период раскрытия	158
Второй период — период изгнания	162
Третий период — последовый период	165
Первые часы после рождения — импринтинг	166
Первичный импринтинг	166
Вторичный импринтинг	166
Что необходимо взять в роддом?	168
Что приготовить дома для новорожденного	170
Нравственная психология и педагогика во время беременности и родов	171
Программированный контроль по теме № 4	173

**Тема № 5**

**Послеродовая экологическая оздоровительная программа**

Гимнастика после родов	175
Некоторые особенности новорожденного	176
Врожденные рефлексы у новорожденных	177
Уход за новорожденным	178
Сон малыша	180
Приемы, помогающие малышу заснуть	180
Позы ребенка во время сна	180
Безутешный плач ребенка	181
Питание ребенка	184
Грудное вскармливание	184
Классификация грудного вскармливания	187
Важность грудного вскармливания для матери	188
Питание кормящей матери	189
Режим дня для кормящей матери	190
Программа Всемирной организации здравоохранения «Больница улыбается ребенку»	190
Первое прикладывание к груди	191
Позы при кормлении	192
Техника кормления	193
Проблемы, связанные с грудным вскармливанием	195
Трещины сосков	195
Нагрубание молочных желез	196
Недостаток молока (гипогалактия)	199
Признаки достаточного получения молока	202
Объем молока	203
Частота питания	203
Кризис трех месяцев: отказ ребенка от груди	203
Прекращение грудного вскармливания	204
Дополнение к грудному вскармливанию	206
Тактика введения прикорма	211

## СОДЕРЖАНИЕ

Смешанное и искусственное вскармливание	212
Адаптированные молочные смеси для детей	213
Варианты режима дня	213
Советы аллерголога кормящей матери	214
Послеродовая депрессия	216
Метод сближения	216
Подготовка старших детей	217
Супружеские отношения	217
Методы контрацепции	217
Программированный контроль по теме № 5	219

### Тема № 6

#### Экологическая оздоровительная программа для детей первого года жизни

Закаливание	221
Физическое воспитание	221
Контур развития ребенка	222
Методика использования контрольного листа развития ребенка в семье	222
Структура контура развития ребенка	223
Плавание	238
Трек для ползания	238
Шейный воротник для младенца	239
Гимнастические комплексы	240
Стоматологическая профилактика у детей первого года жизни	242
Обеспечение экологической безопасности	243
Повышение сопротивляемости организма ребенка	244
Ароматерапия	244
Вакцинация	244
Нормализация психологического микроклимата	245
Консультирование родителей (медицинское и педагогическое)	245
Безопасное окружение ребенка	245
Экстренная доврачебная помощь ребенку до 1 года	247
Советы специалистов по воспитанию детей раннего возраста	247
Система Никитиных	247
Игры с младенцем от 0 до 3 месяцев	249
Оформление развивающей среды для младенца. Мобиль	250
Развитие интеллекта	254
Советы логопеда	257
Организация групповых занятий родителей с младенцами	260
Программированный контроль по теме № 6	266

### Тема № 7

#### Экологическая оздоровительная программа для детей старше года и подростков. Оказание доврачебной медицинской помощи

Экологическая оздоровительная программа для детей старше одного года и подростков	269
Режим дня детей от 2 до 7 лет	270
Питание	271
Закаливание	273
Физическое воспитание	275
Методика проведения гимнастических комплексов	278
Адаптационная гимнастика для детей старше трех лет и взрослых	279
Гимнастика Воробьева	282
Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы	283
Психофизический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения (Руденко А. С.)	283
Глазная гимнастика	283
Остеопатическая дыхательная гимнастика для детей и взрослых	284
Тренажерный путь	287
Стоматологическая профилактика у детей дошкольного возраста и школьников	288
Обеспечение экологической безопасности	294

Прием гомеопатических средств . . . . .	294
Повышение сопротивляемости организма ребенка . . . . .	294
Консультирование родителей: доврачебная медицинская помощь . . . . .	295
Рекомендации для родителей по лечению острых респираторных заболеваний у детей . . . . .	295
Рекомендации для родителей по лечению острых желудочно-кишечных расстройств . . . . .	300
Детские инфекционные болезни . . . . .	300
Гомеопатическая аптечка скорой помощи . . . . .	301
Оказание экстренной доврачебной помощи . . . . .	304
Программированный контроль по теме № 7 . . . . .	310

**Тема № 8**

**Нормализация психологического микроклимата в семье.  
Воспитание детей старше года и подростков в семье**

Нравственная психология в педагогике . . . . .	313
Советы психолога родителям по обеспечению психической устойчивости детей . . . . .	317
Консультирование родителей: воспитание детей старше 1 года и подростков (опыт педагогов и психологов) . . . . .	327
Познавательная активность младенца . . . . .	327
Развитие ребенка по системе Монтессори . . . . .	331
Опыт современных родителей по воспитанию детей . . . . .	333
Принципы позитивного воспитания . . . . .	335
Инструменты (методы) для работы . . . . .	335
Контурсы развития ребенка . . . . .	337
Обучение чтению детей от 0 до 7 лет . . . . .	341
Программированный контроль по теме № 8 . . . . .	345

**Тема № 9**

**Экологическая оздоровительная программа для подростков и молодежи от 14 до 19 лет**

Питание . . . . .	347
Закаливание . . . . .	352
Физическое воспитание . . . . .	352
Стоматологическая профилактика у подростков и молодежи . . . . .	353
Обеспечение экологической безопасности . . . . .	353
Повышение общей сопротивляемости организма . . . . .	354
Вакцинопрофилактика . . . . .	355
Нормализация психологического микроклимата . . . . .	355
Факторы, негативно влияющие на здоровье молодежи и их будущего потомства . . . . .	356
Алкоголь и курение . . . . .	356
Контркультура XXI века . . . . .	357
«Свободная» любовь . . . . .	363
Советы психолога по общению с ребенком . . . . .	367
О свободе и дисциплине при воспитании детей . . . . .	370
Программированный контроль по теме № 9 . . . . .	373

**Тема № 10**

**Особенности традиционной культуры подготовки к рождению и воспитанию детей  
в семьях различного вероисповедания**

Православная религия . . . . .	375
<i>Приложения к таблицам № 1, 4, 21, 23, 25, 34–37</i> . . . . .	379
Из опыта воспитания в православных семьях . . . . .	381
Из истории педагогики . . . . .	383
Инославные религии . . . . .	387
Иудейское вероисповедание . . . . .	387
Мусульманское вероисповедание . . . . .	391
Буддийское вероисповедание . . . . .	393
Методические материалы для обеспечения учебного процесса в «Школе родителей» . . . . .	394

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Формирование здоровья человека — сложный процесс, начинающийся задолго до его рождения и продолжающийся в течение всей его жизни. Известно, что истоки многих заболеваний взрослого человека начинаются в детском возрасте. В настоящее время в мире накоплен большой опыт по методике выбора эффективных профилактических мероприятий. Важнейшими из них являются меры профилактики, осуществляемые самими пациентами и их родителями.

Для определения медицинской стратегии в воспроизводстве здорового поколения следует проанализировать современную демографическую ситуацию в Российской Федерации, связанную с социально-экономическими проблемами, неблагоприятными условиями среды обитания, неправильным образом жизни и репродуктивным поведением индивидуума.

С 1990 г. в России происходит непрерывное увеличение общей, младенческой и материнской смертности. Смертность детей первого года жизни в 2–4 раза выше, а показатель материнской смертности в 5–10 раз выше, чем в экономически развитых странах мира. В течение года от осложнений беременности, родов и послеродового периода умирает 560–570 женщин. Удельный вес здоровых детей среди новорожденных к 1999 г. снизился до 36,0% и, по прогнозам специалистов, к 2015 г. может снизиться до 15,0–20,0%. Здоровье детей, подростков и юношей продолжает ухудшаться в процессе обучения. Растет число женского и мужского бесплодия.

Жизнь показала, что расходы на здравоохранение по мере их увеличения не гарантируют улучшение состояния здоровья населения.

Сложившаяся в стране ситуация настоятельно диктует необходимость привлечения населения к охране здоровья, формирования престижа здорового образа жизни. Каждый гражданин должен быть ответственным за состояние своего здоровья и здоровья своих детей. Важнейшим элементом современной политики здравоохранения является формирование у людей потребности быть здоровым.

В рамках государственной политики охраны здоровья населения каждая страна развивает систему медицинской, санитарной и профилактической помощи в соответствии с существующими потребностями. Общей тенденцией является включение направлений охраны здоровья в национальные программы, основанные на широком вовлечении населения, по оздоровлению условий и образа жизни. Без этого невозможно успешно бороться с болезнями, проводить санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия. Коррекция здоровья путем сознательного и грамотного подхода к нему, осуществляемая через всевозможные лектории, курсы, клубы и школы здоровья, может принести колоссальный положительный результат, о чем свидетельствует опыт США и других стран в борьбе с курением и гипертонической болезнью.

В Законе РФ от 12.01.1996 г. «Об образовании» (Статья 18, п. 1) сказано, что «родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте». Однако выполнять эту обязанность родители могут тогда, когда они имеют достаточный уровень знаний и владеют необходимыми навыками подготовки к рождению и воспитанию здорового ребенка при воздействии комплекса факторов риска в современных неблагоприятных экологических условиях.

В соответствии с Законом РФ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (Статья 36): «Гигиеническое воспитание и обучение граждан обяза-

тельны и направлены на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни, осуществляются в процессе воспитания и обучения в дошкольных и других образовательных учреждениях; при подготовке и переподготовке и повышении квалификации работников посредством включения в программы обучения разделов о гигиенических знаниях; при профессиональной подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций, деятельность которых связана... с воспитанием и обучением детей...»

Назревшая необходимость разъяснения населению преимуществ здоровой семьи потребовала разработки оздоровительной экологической программы «К здоровой семье через детский сад» и цикла обучения «Школа родителей» для гигиенического образования и воспитания родителей и супружеских пар, ожидающих ребенка, по формированию здорового образа жизни семьи и оздоровлению детей до и после рождения.

*В. Г. Маймулов*

Заведующий кафедрой профилактической медицины факультета повышения квалификации врачей Санкт-Петербургской государственной медицинской академии им. И. И. Мечникова, академик РАЕН, заслуженный деятель науки Российской Федерации, доктор медицинских наук, профессор



## ВВЕДЕНИЕ

*«Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем детском возрасте».*  
*Закон РФ об образовании, ст. 18, п. 1*

В последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается — на сегодняшний день в Санкт-Петербурге здоровые дети составляют менее 1% [Воронцов И. М., 1997]. Но большинство будущих родителей, естественно, хотят видеть своего ребенка здоровым.

Много труда требуется приложить родителям, врачам и педагогам, чтобы помочь самым слабым детям: у кого-то искривлен позвоночник, у кого-то нарушена координация движений и речи, кто-то просто ни за что на свете не хочет учиться, а чаще и не может. Этих титанических усилий не потребовалось бы, если бы родители начали создавать наилучшие условия для развития малыша еще до его рождения. Ведь период беременности — это стартовая площадка для здоровья будущего ребенка.

Родители, которые заранее задумались об этом и посетили «Школу родителей», добились результатов, превзошедших все ожидания. Например, в Выборгском районе Санкт-Петербурга будущие мамы в течение 3 месяцев выполняли оздоровительную экологическую программу «К здоровой семье через детский сад» под руководством врача-терапевта женской консультации № 22 Королевой Людмилы Николаевны. При этом учитывались рекомендации научных консультантов программы — ведущих специалистов в области медицины и педагогики.

Новорожденные у этих женщин появились на свет энергичными. Высокие оценки по шкале Апгар (см. табл. 14) в родильном доме получили в 4 раза больше новорожденных, чем в среднем по Петербургу. В возрасте 1 года на учете у невропатолога с диагнозом «перинатальная энцефалопатия» стояло в 10 раз меньше детей, чем в среднем по городу. Они питались грудным молоком не менее чем до 1 года, и прекрасно развивались. И все это в наше время, когда многим младенцам не хватает молока и матери вынуждены рано переводить их на искусственное вскармливание!

Опыт работы представлен на нескольких международных научных симпозиумах.

Познакомьтесь с диаграммой на рис. 1. Насколько более благополучные роды и сами новорожденные были у мам, прошедших курс по оздоровительной экологической программе «К здоровой семье через детский сад». На диаграмме эти данные представлены белыми столбиками. Заштрихованными столбиками представлены данные, полученные в группе беременных женщин, не выполнявших данную оздоровительную программу, но четко следовавших рекомендациям лечащих врачей женской консультации (группа контроля). Чем выше столбик, тем больший процент беременных женщин и новорожденных получили то или иное осложнение или отклонение от нормы.

Наилучшие результаты были получены у мам, регулярно посещавших занятия в оздоровительной группе. Врачи-психотерапевты это связывают с феноменом «соборности» — усилением положительного результата при одновременном выполнении упражнений целой группой единомышленников, настроенных на один конечный результат — рождение здоровых детей. Ученые-биофизики объясняют этот эффект явлением резонанса, возникающего в каждой системе органов при синхронном и грамотном выполнении упражнений группой людей. Понятно, почему будущие мамы отметили, как легко оздоравливаться в группе и как трудно в одиночку.

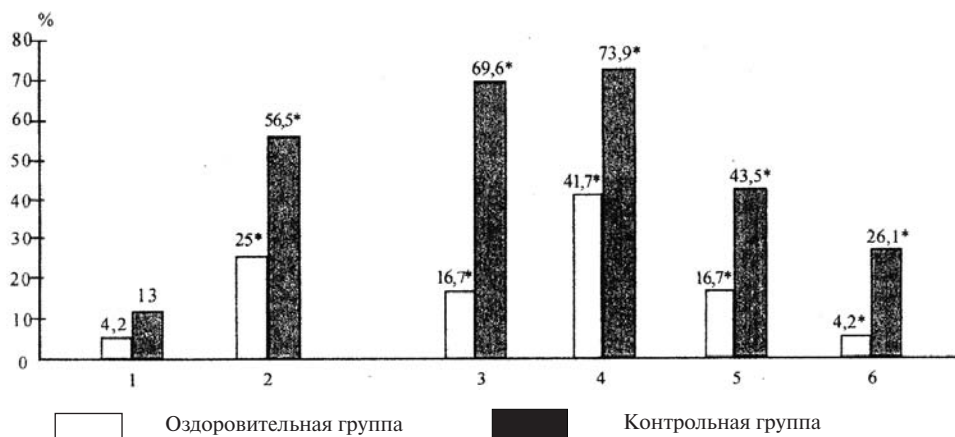
После рождения малышей группа не распадается. Молодые семьи продолжают встречаться, поддерживать друг друга. В нескольких районах Санкт-Петербурга им предоставлена возможность продолжить обучение вместе с младенцами в «Школе для младенцев и родителей» под руководством специалистов по раннему развитию детей на базе детского сада. Малыши в этой школе демонстрируют отличные результаты психомоторного, интеллектуального и физического здоровья. Малышам повезло — у них оказались не только замечательные родители, которые сделали все, что в их силах для воспитания и развития детей, но и замечательные друзья-малыши, с которыми они познакомились еще до своего рождения. Они вместе празднуют праздники, вместе учатся играть.

Вы можете подумать, что такие результаты продемонстрировали, вероятно, самые здоровые семьи Петербурга? Нет. В оздоровительную группу приходили те, кто пожелал посвятить свой декретный отпуск формированию и воспитанию младенца до его рождения. Некоторые самоотверженные мамы имели в медицинской карте целый список диагнозов различных болезней и не теряли надежды на рождение здорового малыша. Другие уже имели прекрасных детей и сделали для них все, что было в их силах. И теперь, будучи беременными, они просто не могли пройти мимо возможности предоставить своему будущему малышу самые лучшие условия для его рождения и воспитания.

Будущие родители занимаются в «Школе родителей» 1–2 раза в неделю по 3 часа в течение 2–3 месяцев, как правило, с 25–30 недель беременности. Занятия проходят в спортивном зале женской консультации и музыкальном зале детского сада. Они выполняют специальные комплексы оздоровительной гимнастики для беременных, учатся правильно дышать, изучают приемы обезболивания родовых схваток, практические навыки по уходу за младенцами, поют колыбельные, смотрят учебные видеофильмы. Теоретический материал мамы изучают самостоятельно дома по данному учебному пособию. Весь материал разбит на 10 тем. В конце каждой темы помещен программированный контроль знаний, ответы на него обсуждаются на занятиях в группе. Все домашние задания и план каждого занятия помещены в конце данного пособия в «Информационном листе для учащихся «Школы родителей»». Там же указано все, что следует приносить на каждое занятие.

На занятиях руководитель группы беседует с беременными женщинами, проводит программированный контроль знаний по каждому занятию, чтобы вовремя помочь учащимся во всех трудных вопросах. Учащиеся отмечают выполнение компонентов оздоровительной программы в контрольном листе, который помещен в конспектах учащихся «Школы родителей» в конце книги. На каждом занятии беременные женщины проводят самоконтроль своего состояния и отмечают его в Дневнике здоровья (он помещен там же, где и контрольный лист). Дома будущие мамы ежедневно выполняют всю оздоровительную программу и учат комплекс «Пестование младенцев». В этом им помогают специальные учебные фильмы для домашних занятий: «Гимнастика для беременных», «Пестование младенцев».

Чтобы создать такие условия для беременных женщин и будущих младенцев, руководитель группы, опыт которой положен в основу данных методических рекомендаций, Королева Людмила Николаевна привлекла к работе специалистов из различных областей знаний. Врачи занимались телесным здоровьем, педагоги и психологи — нормализацией психологического микроклимата, воспитанием ребенка до его рождения. Все самое лучшее привлекли они в помощь будущим мамам и младенцам: пение колыбельных, плавные русские танцы, чтение поэзии А. С. Пушкина, прослушивание шедевров классической музыки, знакомство с традиционными и самыми современными методами воспитания детей. Людмила Николаевна ведет эти занятия в большом и красивом музыкальном зале детского сада № 111 Выборгского района. В этом году в этот детский сад поступили дети первых выпускниц оздоровительной группы, предварительно закончив «Школу для младенцев и родителей». Структура оздоровительной программы не изменяется. Она одинакова и для беременных, и для младенцев, и для детских садов. Усилия родителей продолжает детский сад вместе с родителями по программе «К здоровой семье через детский сад». Подобные детские сады, в которых обучают родителей искусству родительства и помогают им воспитывать детей, — надежда России. Не может быть здоровых детей вне семьи. «Здоровый ребенок в здоровой семье» — девиз детской программы Всемирной организации здравоохранения «CINDI Children».



**Рис. 1.** Течение родов и состояние здоровья новорожденных в оздоровительной и контрольной группах беременных (в %):

1 — беременные женщины с преждевременными и запоздалыми родами; 2 — беременные женщины с осложнениями в родах; 3 — новорожденные с оценкой по шкале Апгар < 7/8 баллов; 4 — новорожденные с перинатальной заболеваемостью; 5 — новорожденные с перинатальной энцефалопатией; 6 — новорожденные с ранним искусственным вскармливанием.

\*  $P < 0,05$  по критерию Стьюдента

Уникальный опыт оздоровления будущих мам и младенцев уже изучают врачи и педагоги России, США, Австрии. Подготовлена серия учебных фильмов: видеопрограмма «Рождение и воспитание здорового ребенка». Студия Леннаучфильма сняла документальный фильм «Кто качает колыбель» (режиссер — В. И. Матвеева), посвященный данной программе. Фильм получил приз фестиваля «Золотой витязь» и ежегодно демонстрируется по телевидению Санкт-Петербурга.

Мы надеемся, что ручеек одаренных младенцев, которым родители смогли создать наилучшие условия для рождения и развития их способностей, превратится со временем в могучую и полноводную реку будущего здорового поколения России.

С чего мы начнем наши занятия?

Прежде чем строить дом, готовится его архитектурный проект, продумываются инженерные решения. Никто не начинает строительство без четкого плана от фундамента до отделки. Также и будущим родителям следует четко представлять, какого ребенка они хотят вырастить. К сожалению, большинство современных родителей поставили свой педагогический эксперимент длиной в 18 лет без всякой подготовки и плана, в результате только с проблемой наркомании столкнулись 60% из них. Предполагали ли они, что эту проблему можно предотвратить еще в период беременности, выполняя специальную программу дородовой профилактики наркомании. Лишь небольшому количеству семей, сохранивших традиции воспитания детей и передавших свой опыт детям, удалось увидеть поколение добрых и заботливых повзрослевших детей. Но даже им не удалось вырастить здоровое поколение, так как в традициях не были известны методы воспитания и ухода за детьми в экологически неблагоприятной обстановке современного общества. Поэтому сегодня необходимо серьезно готовиться к родительству. Посмотрите на диаграммы, чем отличается здоровье детей, рожденных родителями-профессионалами, посвятившими свой декретный отпуск оздоровительной экологической программе: в 2 раза реже их дети болели повторными ОРЗ и в 2 раза реже экссудативным диатезом (см. рис. 2).

18 лет длится период воспитания ребенка в семье. Каждый этап воспитания имеет свои особенности. Например, в 5 лет уже заканчивается формирование основных эмоциональных структур личности ребенка — его человеческих качеств. В 7 лет наши праба-

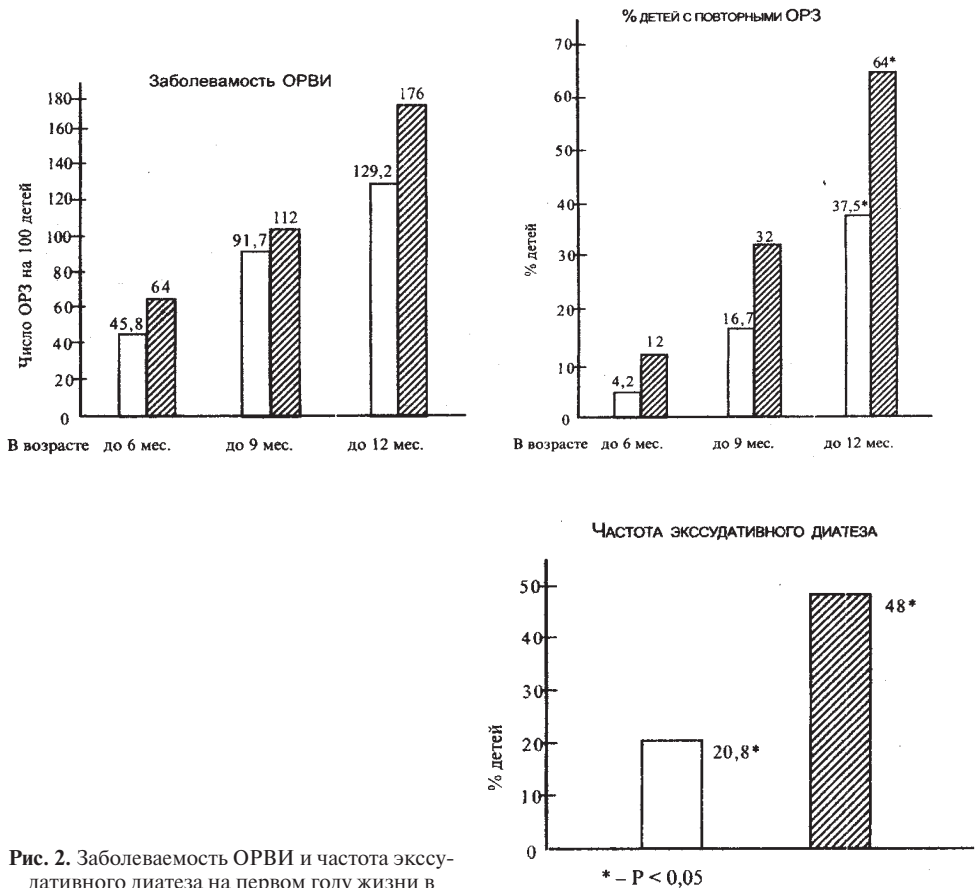


Рис. 2. Заболеваемость ОРВИ и частота экссудативного диатеза на первом году жизни в оздоровительной и контрольной группах

бушки уже реализовывали себя как будущие родители — они были замечательными нянями. Многие ли родители задумываются сегодня о воспитании своих детей как будущих родителей?! А ВЕДЬ РОДИТЕЛЯМИ БЫТЬ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНО, если имеешь необходимые знания.

Только родители-профессионалы сегодня могут воспитать телесно, душевно и духовно здорового ребенка. Фундаментом этого здоровья является соблюдение условий здорового зачатия — его первого компонента: здоровье будущей матери и отца. На следующем занятии мы познакомимся с экологической оздоровительной программой для будущих родителей и ребенка до его рождения.

# Тема № 1

## ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Часть 1)

### УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО ЗАЧАТИЯ

Когда закладывается здоровье ребенка?

На этот вопрос отвечают по-разному. Одни считают — после рождения, другие — во время беременности. А один из представителей царской династии, исходя из опыта своей семьи, сказал, что здоровье наследника определяется здоровьем предыдущих 5 поколений рода. Так глубоки корни духовного, душевного и телесного здоровья человека, которые являются главным условием здорового зачатия.

Каково же здоровье современного поколения — будущих родителей XXI века (см. рис. 3)?

К концу обучения в школе доля здоровых детей составляет не более 10%. У

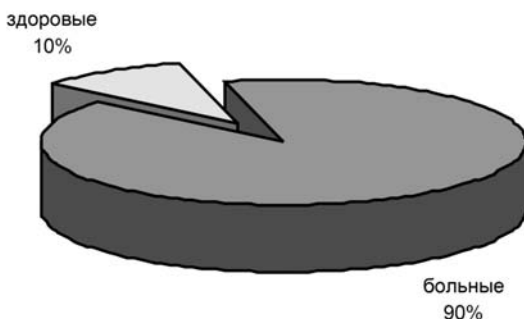


Рис. 3. Низкая доля здоровых людей молодого возраста

каждого четвертого школьника — дефицит массы тела. Только 10% 18-летних юношей способны служить в армии. По данным председателя комитета Гос. Думы по безопасности (А. И. Гуров, 2001 г.), до 79% несовершеннолетних осуж-

денных имеют психические отклонения. Количество дебилов в стране 17%. По данным ЮНЕСКО, при 18% наступают необратимые процессы — т. е. преступность приобретает биопсихологические животные причины. Это же относится к самоубийствам: по числу самоубийств Россия занимает одно из первых мест в мире.

Зам. министра здравоохранения РФ А. Д. Царьгородцев в своем докладе на Всероссийском конгрессе «Экология и здоровье детей — основа устойчивого развития общества» (июнь 1997 г.) отметил: «...заболеваемость сифилисом у детей и подростков за последние пять лет возросла в 40 раз, каждый 10-й аборт в России — у девочки-подростка; растет число случаев наркомании и токсикомании».

В стране отсутствует системная пропаганда здорового образа жизни, зато присутствует пропаганда употребления алкоголя, табака, безнравственного поведения. В результате многие школьники курят, растет алкоголизм и наркомания. По сравнению с 1990 г. употребление наркотиков среди подростков увеличилось в 15 раз.

По данным ученых России, в городе Вязьма Смоленской обл. только 24% девочек и 17,2% мальчиков при анкетировании (Мазур Л. И.) отрицательно ответили в отношении вредных привычек и сексуального поведения. В г. Новосибирске среди студентов курят 88,6% юношей и 53% девушек; регулярно употребляют алкоголь 68% юношей и 65% девушек. В СПб до 60% подростков употребляют наркотики, 31% — алкоголь.

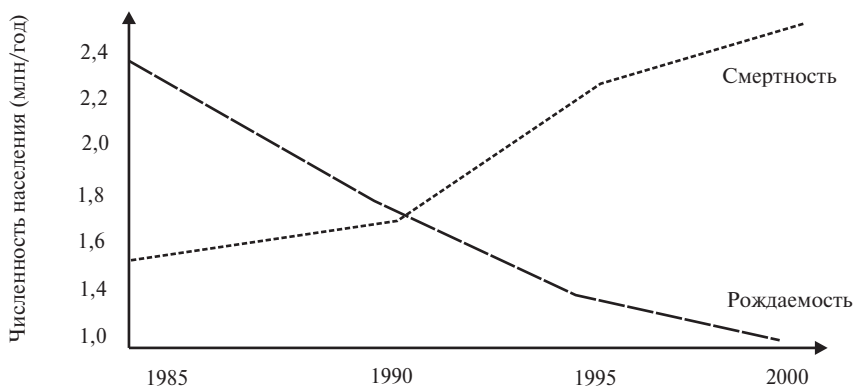
По стандартам ВОЗ, ситуация считается опасной для генофонда нации, когда употребление алкоголя превышает 8 литров в год. В России в 1990-е гг. только учетный алкоголь составил на душу населения 13–14 литров в год.

Таким образом, в активный, трудоспособный и репродуктивный период сейчас вступает большое поколение — это страшный симптом вырождения нации. Притом не только качественно (духовно, душевно и телесно), но и количественно — резко уменьшается рождаемость, растет смертность. Наибольшее преобладание смертности над рождаемостью отмечено в СПб, Ленинградской, Ивановской, Московской, Смоленской, Тульской областях. В СПб количество умерших превысило количество родившихся в 2,8 раза. А в Ленинградской обл. в 3,1 раза (Гос. Дума РФ, парламентские слушания о демографической ситуации в России и мерах правительства РФ по ее оптимизации, 30–31 мая 2001 г.) (см. рис. 4). По прогнозам ООН, без необходимых мероприятий в России в течение XXI в. может произойти исчерпание народонаселения.

Что же привело к таким катастрофическим изменениям? Можно выделить 4 новых фактора, которых не было никогда и которые требуют от родителей, педагогов, врачей принципиально нового подхода к методике рождения и воспитания детей.

**1. Глобальная экологическая катастрофа.** О ней впервые было заявлено на Международной конференции ООН по проблемам экологии (Рио-де-Жанейро) в 1972 г. В заключении конференции было сказано, что при сохранении нынешних темпов загрязнения миру не дан шанс на выживание.

Порог устойчивости биосферы человечество перешло еще в начале XX в. Сейчас этот порог превышен в 50 раз в развитых странах, в России в 7 раз. Основными источниками загрязнения являются: автомобили, промышленность и т. п., а так-



**Рис. 4.** Уменьшение народонаселения России  
(из материалов парламентских слушаний о демографической ситуации в России и мерах правительства РФ по ее оптимизации, 30–31 мая 2001 г.)

*Длительность жизни россиян:* мужчины — 135-е место в мире; женщины — 100-е место в мире.  
*Смертность от употребления наркотиков за последние 5 лет* увеличилась: среди взрослых — в 12 раз; среди детей — в 42 раза

же сам человек. Понятно, что в условиях экономического кризиса у государства недостаточно средств на утилизацию мусора, очистку отходов. Но к сожалению, в нашей стране у населения отсутствуют знания по природосберегающему поведению и по обеспечению экологической чистоты в местах проживания. Так, например, до сих пор дачники сжигают полиэтиленовую пленку, пластмассовые изделия на своих участках и загрязняют землю диоксинами, которые выделяются при сжигании пластмассы. Бросают пластмассовые бутылки и полиэтиленовые пакеты. 200 лет этот мусор будет нарушать экологию почвы. В развитых странах, например в Японии, благодаря активной работе экологов и населения по очистке и восстановлению природы в водоемы вернулись раки. В России пока подобных примеров нет.

До определенного уровня загрязнения природа вместе с живым миром (биота) способны самоочищаться. Если этот уровень превышен, то сама биота становится источником загрязнения, искажается окружающая среда и разрушается геном человека, рождаются дети с врожденной патологией. Поэтому в настоящее время даже *у здоровых родителей рождаются больные дети.*

**2. Практически все дети имеют отклонения в состоянии здоровья** (подробно см. выше), поэтому требуются специальные знания по рождению и воспитанию современных детей в экологически неблагоприятных условиях. Даже если у самого ребенка отклонения здоровья минимальны, он находится среди детей и взрослых с отклонениями в духовном, душевном и телесном здоровье. Никогда еще дети не приходили в школу, в которой 83% мальчиков и 76% девочек имеют вредные привычки (данные Мазур Л. И., 1999 г.). Только специальная программа родительской реабилитации, начатая еще до рождения, позволяет детям стать устойчивыми к окружению.

**3. Разрушены семья и детское сообщество** — окружение, где ребенок учится общаться с людьми, где становятся его основные человеческие качества.

а) *Детское сообщество.* Дети одного дома, улицы раньше (и Вы сегодняшние родители сами были такими) всегда играли во дворе. Это был мир — в котором ребенок учился общаться с себе подобными. Любой из вас вспомнит десятки замечательных народных игр, которым обучали старшие дети младших во дворе. Игры переходили по наследству с незапамятных времен. Сегодня этого мира нет. Можно только увидеть, как мамы выгуливают своих детей, стараясь чтобы они не подходили и «не запечатлевали» уличных детей, упражняющихся в скверных привычках.

б) *Семья.* В СПб в 2000 г. из 1000 заключенных браков распалось 870. Большинство семей имеют одного ребенка. И самое печальное — у большинства родителей не успевают проснуться чувства материнства и отцовства. Последние поколения родителей были оторваны от материнской груди в раннем возрасте (2–6 мес.) и отданы на воспитание в ясли. У них не произошло «запечатление» материнства. Возможно, поэтому только 3% студенток СПб университета, по данным психологического анкетирования (Лисина Е. А.), оценивают значимость детей как важнейшую жизненную ценность. Прервалась традиция передачи опыта воспитания детей. Поэтому сегодня от создания «Школы родителей» зависит возрождение семьи, будущее нашей страны.

Можно ли сегодня в такой ситуации в России родить здорового ребенка? Можно, но только защитив себя и ребенка от агрессии среды обитания — это доказали беременные женщины СПб, выполняя экологически защитную программу во время беременности (книга, которую вы сейчас читаете, посвящена именно этой экологической оздоровительной программе).

Необходимо предотвратить (на сколько это возможно) главные причины, из-за которых ребенок может родиться больным:

1) Болезни матери и отца (духовные, душевные и телесные), которые они имеют на момент зачатия. Первая часть экологической оздоровительной программы посвящена условиям здорового зачатия, тому, как желательно улучшить духовное, душевное и телесное здоровье будущих родителей (сегодня это дети, подростки, молодежь) еще до вступления в брак, до зачатия (см. табл. 1).

2) Повреждение плода во время беременности экологическими факторами внешней среды обитания и внутренней среды организма матери. Вторая часть программы посвящена методам защиты беременной женщины и плода от неблагоприятных экологических факторов.

3) Травматизм в процессе родов. Третья часть программы посвящена самым современным методам подготовки к родам.

Если родителям удалось улучшить свое здоровье и обеспечить нормальное формирование ребенка во время беременности, то роды будут нормальными, безопасными для матери и ребенка.



## Условия, необходимые подросткам, молодежи, для того чтобы стать здоровыми родителями

Телесные	Душевные (ум, воля, чувства)	Духовные (совесть, выбор между добром и злом)
<p>Достижение наилучшего здоровья будущих родителей, возможного в пределах конституции тела.</p> <p>Оздоровительная экологическая программа:</p> <p>1) Питание — рациональное, полноценное по набору полезных веществ и очищающее организм от продуктов обмена; «живые» продукты (как минимум одна порция свежего салата в день).</p> <p>2) Закаливание — воздушное и водное.</p> <p>3) Физическое воспитание: — тренирующие занятия (как минимум 3 раза в неделю по 1–1,5 часа); — регулирующие упражнения и лечебная физкультура (восстановление нормальной архитектуры тела).</p> <p>4) Стоматологическая профилактика.</p> <p>5) Обеспечение экологической безопасности: — фильтры для воды, режим пребывания на солнце; — адаптогены: фито- (осень — 30 дн., зима — 30 дн.); гомеопатический экологически защитный комплекс (октябрь–апрель).</p> <p>6) Повышение сопротивляемости организма (фиточай, соки, витамины, отдых на природе).</p> <p>7) Вакцинация против опасных для жизни инфекций.</p> <p>8) Знания и навыки: — по оказанию доврачебной само- и взаимопомощи; — по ведению здорового образа жизни в семье; — по методам, предотвращающим развитие хронических болезней (дренажная терапия)</p>	<p>1. Всестороннее развитие ума, воли и чувств с учетом лучших достижений мировой культуры и науки.</p> <p>2. Адаптация в обществе: умение быть для других «солнышком», а для себя — «поверхностью воды», на которой остается секундная рябь от упавшего в нее камня (обида, оскорбление, нанесенное вам).</p> <p>3. Трезвая оценка всех явлений окружающего мира, выпитывание только гармоничного (красота природы, музыки и др.), неприятие негармоничного (злоупотребление алкоголем — даже один стакан пива повреждает зародышевые клетки и снижает внимательность летчиков на срок до 21 дня, курение, наркотики — недопустимы ни в каких дозах, сквернословие — волновое повреждение зародышевых клеток, осквернение органов чувств — «грязными» видео-, аудиопродукцией и другими псевдокультурными ценностями).</p> <p>4. Желание будущих родителей иметь ребенка (мотивация на зачатие способствует правильному формированию средней линии тела ребенка во внутриутробном периоде)</p>	<p>Рекомендации данного раздела осуществляются в соответствии с мировоззрением каждой семьи (см. тему № 10, <i>Приложения к таблицам</i>)</p>

4) Четвертая часть программы посвящена обучению родителей воспитанию здорового ребенка от 0 до 18 лет в современных экологических неблагоприятных условиях. Большинство современных детей, рожденных в этих условиях, нуждаются в особой заботе родителей и специальной реабилитации.

Рассмотрим лишь один из важных факторов, влияющих на здоровье будущего младенца, — осанка будущих родителей, и прежде всего будущей матери. Если у нее имеется нарушение осанки, то ребенок вынужден проходить через скрученный родовой канал, что может его травмировать в родах.

Как считают врачи-остеопаты, при нарушении осанки у матери, особенно нарушении уровня стояния тазовых костей («скручивание таза» или наличие нарушения тонуса мышц тазового дна), суммирующий вектор изгоняющих сил матери не попадает в родовой канал. Поэтому рождающийся ребенок должен пройти дополнительное скручивание, чтобы выйти из родового канала. При этом кости черепа ребенка заходят друг за друга несимметрично, временно уменьшая в процессе изгнания размер головки. Далее эти нерасправившиеся кости черепа механически зажимают твердую мозговую оболочку и нервные центры, что приводит к появлению неврологической симптоматики, которую, как правило, обозначают диагнозами: энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция (ММД), детский церебральный паралич, нарушение мышечного тонуса, задержка психомоторного развития и т. п. Первыми общими проявлениями ее являются частое срыгивание, постоянный плач и крик ребенка, слабое сосание, нарушение мышечного тонуса и др. По данным английских остеопатов, 80% детей с первого дня требуют остеопатического вмешательства.

У детей с минимальной мозговой дисфункцией снижена концентрация внимания, память, они нетерпеливы, возбудимы, им очень трудно учиться. Кроме того, мозг плохо управляет всеми функциями организма и, в частности, не может удерживать правильную осанку.

Уровень стояния таза имеет особое значение для благоприятного течения родов. Он определяется по двум показателя, которые Вы можете определить у себя сами и оценить их.

**УРОВЕНЬ СТОЯНИЯ ТАЗА.** Испытуемый лежит ровно на твердой постели. Для расслабления мышц тазового дна необходимо выполнить следующие движения:

а) согнуть ноги в коленях; б) опереться стопами в постель; в) приподнять таз; г) вернуть таз в исходное положение; д) вытянуть и расслабить прямые ноги.

Сначала фломастером отмечают яремная впадина и две симметричные точки — самые выступающие части крыльев тазовых костей (ПВОТК) справа и слева (см. рис. 7). Измерение производится сантиметровой лентой от яремной впадины до точек крыльев тазовой кости справа и слева. Записывается разница левого и правого измерения. Например, измерение слева — 50 см, справа — 51,5 см. В этом случае разница составит 1,5 см. Второй показатель правильности расположения таза, дополняющий первый показатель, — разница длины ног: расстояние между точкой ПВОТК и верхней границей внутренней лодыжки одноименной стороны. Результаты измерения оцениваются аналогично первому измерению.

Если расположение крыльев таза нормальное, измерения справа и слева почти равны, допустима разница до 0,5 см (данные городского врачебно-физкультурного диспансера СПб).

Если таз «скручивается», то эта разница растет. Если разница превышает 1 см, то для будущей матери высока вероятность травмирования ребенка в родах, а для

будущего отца — возможность мужских гормональных проблем с возрастом. Достаточно измерить уровень стояния тазовых костей, чтобы убедиться, что практически всем старшеклассникам и беременным женщинам следует заняться и своим здоровьем, и своей осанкой.

На течение родов также оказывает большое влияние состояние нервной системы матери. Одним из простых методов его оценки является проба Воячека.

**ПРОБА ВОЯЧЕКА.** Этот тест говорит о степени равновесия процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, о готовности ее воспринять повышенную нагрузку (физическую, учебную и т. п.). Исходное положение: стопы устанавливаются по прямой линии одна впереди другой (ноги не смещать!), голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Предлагается выполнить движение головой (кивки «Да» с большой амплитудой), запрокидывая голову назад до положения «лицо вверх параллельно потолку» и опуская голову вперед, лицом вниз. Регистрируется количество движений головой, при которых испытуемый не сдвигается с места (но не более 8 раз).

Если мы не падаем в этой позе после 8 кивков, значит, у нас достаточно хорошая сила мозга, хорошие процессы торможения. Если количество кивков, выполненных без сдвига с места, значительно меньше 8, требуется коррекция и специальные методы тренировки. И наконец, всем очевидна важность снабжения организма матери и ребенка кислородом в процессе родов. К сожалению, в процессе беременности у большинства женщин за счет увеличения размеров матки и «поджатия» легких уменьшается жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Это поправимо. У всех беременных, прошедших курс подготовки к родам по программе «К здоровой семье через детский сад», этот показатель не только не уменьшался, а даже увеличивался к моменту родов. Для измерения этого показателя делается глубокий вдох, а затем выдох через трубку спирометра.

Восемь лет ведущие ученые России изучали опыт лучших профилактических программ России и мира, чтобы создать экологическую оздоровительную программу. «Экологической» эта программа была названа потому, что она обеспечивает защиту человека от всех неблагоприятных факторов: грязного воздуха, воды, стрессов, гиподинамии и многих других.

Благодаря своей простоте и эффективности, созданная программа применима практически во всех регионах России.

Структура ее одинакова для всех возрастов: ребенка до и после рождения, подростка, молодежи, беременных женщин, старшего поколения. Конечно, каждый возраст имеет свои особенности, с которыми мы познакомимся в данной книге. Структура оздоровительной программы для молодого поколения, которому предстоит еще стать будущими родителями, отображена в табл. 2.

## СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Питание: рациональное достаточное по калориям, по полезным веществам (микроэлементам, витаминам), биологически ценное («живая», не вареная),



пища очищенная от нитратов (замачиваем в водном растворе минералов «Здоровый сад»), дренирующее.

2. Закаливание: водное кратковременное низкотемпературное + воздушное + босохождение.

3. Физическое воспитание: тренирующие упражнения (для молодежи по 2 часа 3 раза в неделю), регулирующие (ежедневно от 15 мин. до 1 часа), лечебная физкультура (по показаниям).

4. Стоматологическая профилактика: чистка зубов (пасты, содержащие кальций, фтор, экстракты трав), массаж десен (мед с гомеопатическим средством «Апиор»), санация зубов (у стоматолога) и профилактические препараты (курсы по 1 месяцу 1 раз в полгода: глицерофосфат кальция, витамины В1 и В6, морская капуста).

5. Обеспечение экологической безопасности:

а) обеспечение безопасности среды обитания: соблюдение гигиенических нормативов по микроклимату, уровню естественного и искусственного освещения на рабочем месте, в школе, дома; режима дня; доочистка воды, одежда, электромагнитная и информационная безопасность, радиационная, шумовая, гипоаллергический быт и т. п.; обеспечение экологической чистоты в месте проживания (безопасная утилизация мусора, восстановление природы и т. п.);

б) выведение токсинов из организма (отруби, пектины и т. п.);

в) повышение защитных сил организма — природные адаптогены (осень, зима — женьшень, элеутерококк; октябрь—апрель — гомеопатический защитный комплекс).

6. Повышение сопротивляемости организма: фиточай, поливитамины, массаж, соблюдение режима дня и т. д.

7. Вакцинация.

8. Нормализация психологического климата — достижение гармоничного состояния традиционными методами.

9. Обучение основам медико-педагогических знаний (методы доврачебной помощи, вопросы здорового образа жизни, воспитание здорового ребенка и т. д.).

## **АЗБУКА БЕРЕМЕННОСТИ И РОДОВ**

*Беременность — это чудо, которое происходит с вами и несет радость вам и всей вашей семье!*

Перед тем, как вы познакомитесь с экологической оздоровительной программой для беременных женщин и будущих младенцев, мы предлагаем краткую информацию о беременности и родах.

### **1. Определение срока беременности**

Весь период внутриутробного развития при нормально протекающей беременности составляет 280 дней или 40 недель (10 лунных месяцев), отсчет принято вести от первого дня последней менструации (рис. 5). Если к этой дате прибавить 7 дней и отнять 3 месяца, то получится предполагаемый срок родов. Если к дате первого шевеления плода прибавить 18 недель для первородящей или 20 недель для повторнородящей, то также можно узнать предполагаемый срок родов. Однако у некоторых женщин беременность может длиться больше или меньше 280 дней, колебания в течение 2 недель считаются нормальными.

### **2. Признаки беременности**

Достоверные признаки обнаруживаются при исследовании плода: выслушивание его сердцебиения, прощупывания частей его тела, обнаружение движений, ультразвуковое исследование и др. Ультразвуковое исследование может подтвердить беременность в 5–7 недель.

К признакам беременности могут быть отнесены:

1. Задержка месячных (вне болезни, стресса) на 10 дней и более.
2. Тошнота или рвота в первые 6–8–12 недель беременности.
3. Изменение молочных желез (темнеет ареола вокруг соска, увеличивается размер).
4. Учащенное мочеиспускание (усиление работы почек).
5. Шевеление плода с 20 недель при первых родах, с 18 недель при повторных родах.

Тест на беременность — может быть положительным с первого дня задержки месячных.

### **3. Обследование беременных женщин**

Очень важно, чтобы первое посещение женщиной женской консультации имело место до 12-недельного срока беременности. На первом приеме врач- аку-

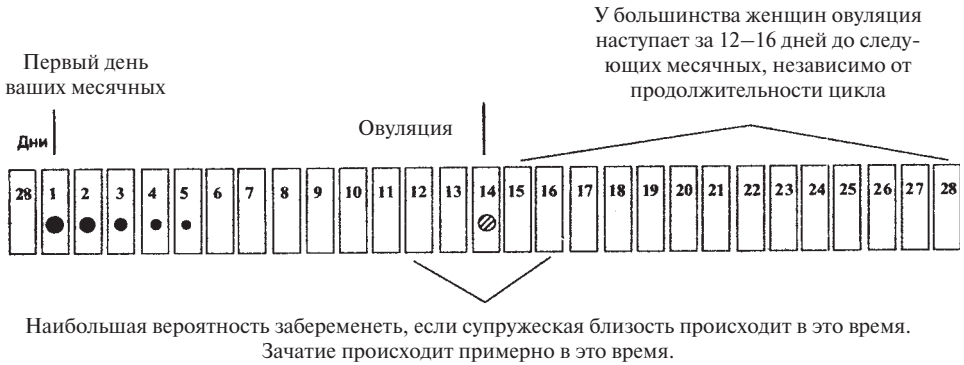


Рис. 5.

шер гинеколог опрашивает беременную и проводит объективное обследование (в том числе производит измерение размеров таза). Все здоровые беременные женщины посещают женскую консультацию не реже 1 раза в месяц в первую половину беременности и два раза в месяц — во вторую и раз в 10 дней после 32 недель.

Обязательно измеряется артериальное давление, проводится взвешивание, исследование мочи и другие необходимые исследования. Ультразвуковое исследование (трижды за весь период беременности) позволяет изучать внутриутробное развитие плода, установить местонахождение плаценты и давать характеристику ее состоянию.

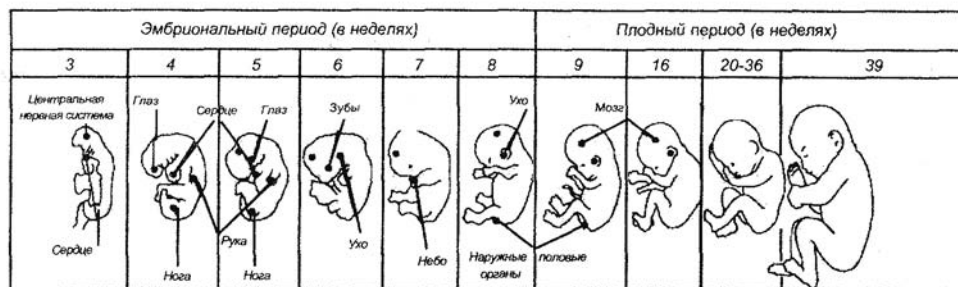
#### 4. Этапы внутриутробного развития

Во внутриутробном развитии человека условно выделяют три периода:

1. *Период имплантации* длится от момента оплодотворения до 2 недель. Для этого периода характерно быстрое планомерное дробление оплодотворенной яйцеклетки, продвижение ее по маточной трубе к полости матки; имплантация (прикрепление зародыша и внедрение в слизистую оболочку матки) на 6–7-й день после оплодотворения и дальнейшее формирование плодных оболочек, создающих необходимые условия для развития зародыша (см. рис. 6). Они обеспечивают питание (трофобласт), создают жидкую среду обитания и механическую защиту (жидкость плодного пузыря).

2. *Эмбриональный период* длится с 3-й по 10–12-ю недели беременности. В этот период образуются зачатки всех важнейших органов и систем будущего малыша, происходит формирование туловища, головы, конечностей. Идет развитие плаценты (см. рис. 7) — важнейший орган беременности, разделяющий два кровотока (матери и плода) и обеспечивающий обмен веществ между матерью и плодом, защиту его от инфекционных и других вредных факторов, от иммунной системы матери. В конце этого периода эмбрион становится плодом, имеющим похожую на ребенка конфигурацию.

3. *Плодный период* начинается с 3-го месяца беременности и заканчивается рождением ребенка. Питание и обмен веществ плода осуществляется через пла-



**Рис. 6.** Внутриутробное развитие органов и систем организма ребенка (из книги «Это удивительный младенец» Л. Соколова, Н. Андреева, «Айрис-Пресс» Рульф, Москва, 2001).

Точка указывает наиболее вероятную область воздействия повреждающих факторов на развитие определенной системы

центру. Происходит быстрый рост плода, формирование тканей, развитие органов и систем из их зачатков, формирование и становление новых функциональных систем, обеспечивающих жизнь плода в утробе матери и ребенка после рождения. После 28-й недели беременности у плода начинает формироваться запас ценных веществ, необходимых в первое время после рождения — соли кальция, железа, меди, витамин В<sub>12</sub> и др. Происходит созревание сурфактанта, обеспечивающего нормальную функцию легких.

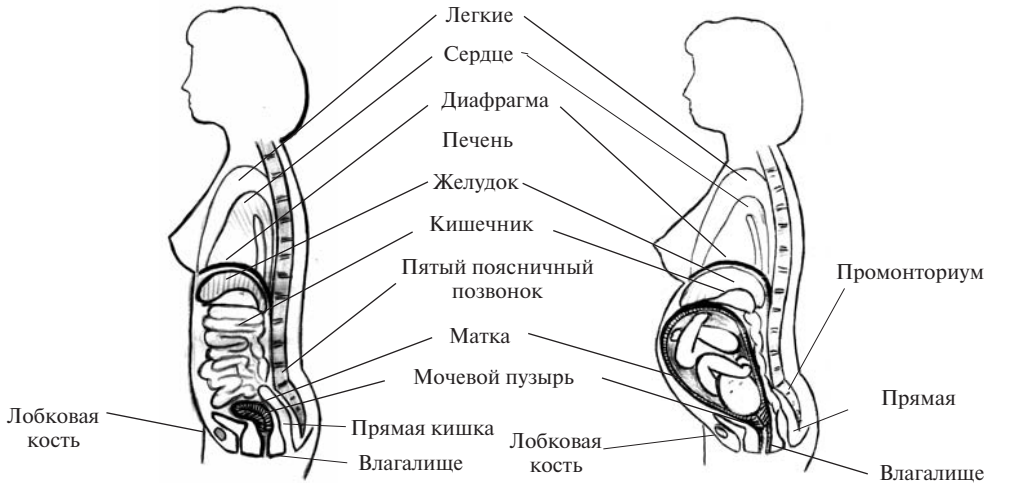
На внутриутробное развитие воздействуют различные факторы окружающей среды. Наиболее значимое влияние они оказывают на органы, которые в момент воздействия наиболее интенсивно развиваются (см. рис. 6).

## 5. Особенности изменений в строении организма беременной женщины

Во время беременности в организме женщины происходят определенные изменения (см. рис. 7). Матка — полый мышечный орган в тазу, заключающий в себе развивающегося ребенка. Ее размеры увеличиваются с 5–6 см до 50 см и более, а масса с 60 г до 800 г к концу беременности. По мере увеличения матки диафрагма смещается вверх, поджимая и стесняя легкие и сердце, грудная клетка расширяется на 4–5 см. В мочевом пузыре, стесненном растущей маткой, остается все меньше места для накопления мочи — позывы к мочеиспусканию становятся более частыми. Кишечник работает с меньшей активностью, возможны запоры, из-за гормональных изменений и возрастающего давления матки, сжимается желудок.

Внутри матки растущий плод окружен плодными оболочками и околоплодными водами. Его питание происходит через пуповину, которая соединяется с плацентой. Плацента — дискообразное тело, толщиной 3–4 см, пронизанное множеством сосудов (см. рис. 7). Пуповина представляет собой шнуровидное образование, в котором проходят две артерии и одна вена, несущие кровь от плода к плаценте и обратно.

Грудь также «подрастает» и становится на килограмм больше, вены под ее кожей становятся более заметными, изменяются ощущения при прикосновении.



**Первый триместр беременности**

**Перед родами**



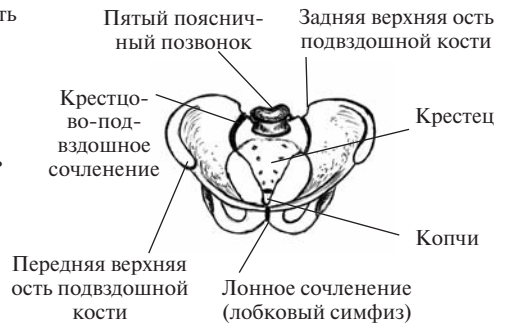
**в матке**



**Плод в матке перед родами**



**Строение плаценты**



**Женский таз**

**Рис. 7. Особенности строения организма беременной женщины**



Объем кровообращения увеличивается на 50%. Приблизительный прирост веса за беременность: младенец — 3 кг, плацента — 0,6 кг, околоплодная жидкость — 0,7 кг, матка — 0,8 кг, ткань груди — 1,2 кг, объем крови — 1,6 кг, материнские «запасы» — 4,1 кг, всего — 12 кг.

По мере роста матки центр тяжести тела перемещается, возникают неудобства при ходьбе.

Внутренние женские половые органы располагаются в тазовой области, образованной четырьмя костями: 2 тазовых, крестца и копчика (см. рис. 7). Крестцово-копчиковое сочленение является абсолютно подвижным, что позволяет копчику отклоняться кзади на 1–2 см. Лобковый симфиз (лонное сочленение) считается практически неподвижным суставом, крестцово-подвздошное сочленение относится к слабоподвижным суставам. Под влиянием гормональных изменений во время беременности связочный аппарат сочленений таза способен «размягчаться», что облегчает роды.

Выход их таза закрыт снизу мощным мышечным пластом, который называется «тазовое дно». Оно является опорой для половых органов и внутренностей, совместно с диафрагмой участвует в регуляции внутрибрюшного давления. При изгнании плода все три слоя мышц тазового дна растягиваются, образуя широкую трубку, являющуюся продолжением родового канала. Составной частью тазового дна является промежность. Передняя ее часть представляет собой кожно-мышечную пластинку между половыми губами и заднепроходным отверстием, задняя часть — между заднепроходным отверстием и копчиком. Кожа и мышцы промежности при рождении младенца способны к значительному растяжению.

## 6. Клиническое течение физиологических родов

Роды представляют собой естественный физиологический процесс изгнания из матки плода по достижению жизнеспособности с добавочными образованиями, к которым относятся плацента (детское место), плодные оболочки (водная и ворсинчатая) и околоплодные воды (см. рис. 8).

Началу родов предшествует ряд симптомов, объединяющихся в понятие — *предвестники родов*. К ним относятся следующие:

- облегчение в дыхании, так как за 2–3 недели до родов живот опускается (головка прижимается ко входу в малый таз) (см. рис. 8);
- появление слизисто-сукровичных выделений из влагалища за несколько дней до родов как результат отхождения «слизистой пробки» из шейки матки;
- ощущение тянущих болей в поясничной области и внизу живота;
- появление редких, коротких, нерегулярных схваток (схватки-предвестники).

Началом родов считается появление регулярных схваток (родовых).

**Родовые схватки** — это ритмичные сокращения матки. Они характеризуются продолжительностью, силой, частотой и болезненностью.

Продолжительность схватки определяется временем от начала напряжения матки до ее расслабления. Регулярные схватки идут через равные промежутки времени. Эти промежутки между схватками называются интервалами или пауза-

ми. Вначале родовые схватки чередуются каждые 10–15 мин. и длятся по 10–15 сек. Впоследствии схватки учащаются и становятся более продолжительными, а интервалы между ними постепенно уменьшаются — за 10 мин. происходит 4–5 схваток.

Появление регулярных родовых схваток — это время, когда надо собираться ехать в родильное отделение. Иногда до родов может произойти разрыв плодного пузыря, что сопровождается преждевременным излитием околоплодных вод. Количество их может быть различным — от небольшого (200–300 мл) до 1,0–1,5 л. При появлении такого симптома нужно немедленно ехать в родильный дом. При этом первые 20 мин. от момента отхождения вод следует занять родовую позу № 3, для профилактики возможного выпадения пуповины и других осложнений, если еще нет схваток.

Роды делятся на 3 периода:

**1. Период раскрытия** начинается появлением регулярных схваток и заканчивается полным раскрытием шейки матки (10 см). Процесс раскрытия шейки матки у повторнородящих женщин происходит быстрее, чем у первородящих. Так, при первых родах этот период длится 10–11 час., при повторных родах — от 6 до 7 час.

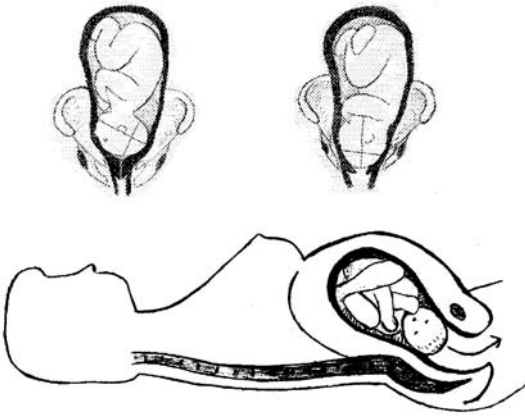
**2. Период изгнания.** Этот период начинается с момента полного раскрытия шейки матки и заканчивается рождением плода. Он длится у первородящих от 1 до 2 час., у повторнородящих — от 20 мин. до 1 час. В период изгнания плод проходит через родовые пути матери, совершая внутренний поворот головки и последующее ее разгибание (см. рис. 8). Этому способствуют потуги. Они представляют собой синхронные со схватками (схватки в период изгнания длятся 1–1,5 мин., повторяются каждые 2–3 мин.) сокращения мышц брюшного пресса, тазового дна, диафрагмы и всей скелетной мускулатуры. Потуги возникают произвольно, но в отличие от схваток, женщина может регулировать их силу и продолжительность. Когда головка опускается на тазовое дно, потуги усиливаются и желание тужиться становится непреодолимым. На высоте одной из потуг появляется часть головки плода, которая скрывается в паузах и вновь появляется в большей степени при следующей потуге. Через некоторое время по мере продвижения плода по родовому каналу головка уже не скрывается в паузах между потугами, что завершается рождением всей головки. В дальнейшем на высоте одной из последующих потуг происходит рождение плечиков и всего плода. Одновременно с рождением плода изливаются задние воды.

**3. Последовый период** начинается с момента рождения плода и завершается рождением последа. Послед включает плаценту (детское место), плодные оболочки и пуповину. В этом периоде под воздействием последовых схваток (они такие слабые, что женщина их почти не ощущает) происходит отделение плаценты от стенок матки и при небольшой потуге — рождение последа. Продолжительность последового периода составляет в среднем 10–15 мин.

Последовый период сопровождается кровопотерей, не превышающей 250 мл, которая является физиологической.

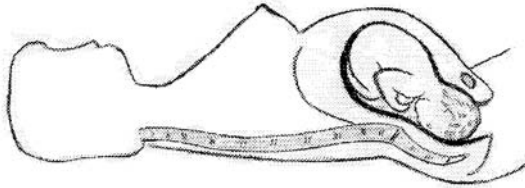
## **7. Юридическая информация**

**I. Первый период родов (раскрытие шейки матки)**

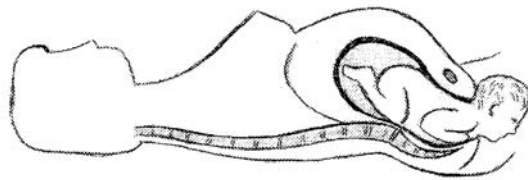


1. Первый момент биомеханизма родов — сгибание головки плода и ее вставление во вход в малый таз. При полном сгибании головка входит в малый таз своим наименьшим размером. Прохождение головки через плоскость в ходе в малый таз (крестцовая ротация) начинается в I периоде. Первый период завершается полным раскрытием шейки матки. Ось родового пути, который предстоит проделать ребенку, похож на рыболовный крючок.

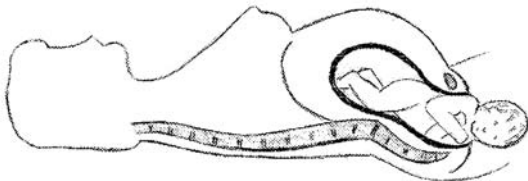
**II. Второй период родов (изгнание)**



2. Второй момент родов — внутренний поворот головки плода. Это происходит во II периоде родов, когда головка находится на тазовом дне и начинаются потуги.



3. Третий момент родов — разгибание головки плода. Завершается рождением головки.



4. Четвертый момент родов — внутренний поворот плечиков и наружный поворот головки. Завершается рождением плечиков (одно плечико идет вперед) и всего туловища.

**Рис. 8.** Биомеханизм родов

1. Декретный оплачиваемый отпуск дается за 70 дней до родов и заканчивается через 70 дней после родов при физиологическом течении беременности.

2. После родов — единовременное пособие: 15 минимальных размеров заработной платы.

3. Пособие до 1,5 лет — 2 минимальные заработные платы. Пособие до 3 лет — 50% минимальной заработной платы.

4. До 18-летия ребенка — пособие 25% минимальной заработной платы.

5. Женщинам, рано вставшим (до 12 недель) на учет в женскую консультацию, выплачивается вместе с декретными деньгами премия в размере 50% оклада (в 2002 г. в СПб ставшим на учет до 20-ти недель — 10 тыс. рублей).

## **СТРУКТУРА ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И БУДУЩИХ МЛАДЕНЦЕВ**

Данная программа включает в себя восемь разделов, взаимодополняющих друг друга:

1. Диета.
2. Закаливание.
3. Физическое воспитание.
4. Стоматологическая профилактика.
5. Обеспечение экологической безопасности.
6. Повышение сопротивляемости организма.
7. Нормализация психологического климата.
8. Консультации родителей, персонала.

Все эти разделы представлены в режиме дня беременной женщины (см. табл. 3).

*Таблица 3*

### **Режим дня будущей матери**

- 7.00. Пробуждение от ночного сна.
- 7.05. Дыхательная (остеопатическая) гимнастика в постели (можно с упражнения № 10–25) с постепенным подъемом.
- 7.10. Подъем. Утренняя гимнастика (обязательно в хорошо проветриваемом помещении или, по возможности, на открытом воздухе).
- 7.15. Водные процедуры: обширные умывания, обливание стоп холодной водой. Обтирание сосков полотенцем (массаж). Разбрызгивание гомеопатического раствора «Авеналам» на макушку и на стопы (в стопы можно втирать также яблочный уксус).
- 7.25. Прием экологического гомеопатического комплекса: 1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» + 2 кр. «Кальгид» (для профилактики гриппа и ОРЗ) ежедневно одновременно под язык (октябрь–декабрь).
- 7.30. Фиточай, свежееотжатый сок.
- 7.35. Адаптационная гимнастика (в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе).

- 7.55. На кончике ножа принимается кальциевый комплекс № 1 Weleda Aufbaukalk.
- 8.00. Завтрак — можно замоченные с вечера сухофрукты и настой из них (с добавлением одного запаренного яблока), криопорошки фруктов и овощей.
- 8.15. Чистка зубов (зубная паста с глицерофосфатом кальция типа «Жемчуг») + массаж десен с гомеопатической медовой композицией «Апиор».
- 8.20. Закапывание в нос и рот по одной капле масляного раствора календулы ежедневно.
- 12.30. Обед (с добавлением в пищу одной столовой ложки отрубей (или БАД «Эубикор» в течение 7 дней 1 раз в месяц с учетом биоритмов (с 8-го дня новолуния) и курса: одна чайная ложка морской капусты: 30 дн. — принимать, 30 дн. — перерыв). Оптимальный водный режим: 1 глоток в час (фитосбор, родниковая вода). Прием овощных соков: 1–2 стакана в день. Прием поливитаминов и других профилактических добавок.
- 12.45–13.45. Прогулка.
- 14.00–16.00. Занятия по оздоровительной программе дома самостоятельно и 2 раза в неделю в женской консультации и в детском саду (изучение теоретического материала, гимнастический комплекс подготовки к родам, пение колыбельных, чтение А. С. Пушкина и т. п.).
- 16.30. Полдник + фиточай, соки.
- 18.30. Прием экологического гомеопатического комплекса: 5 кр. Витамин НV, ежедневно, 1–15-е число каждого месяца.
- 18.35. Ужин + вечерний кальциевый комплекс № 2 Weleda Aufbaukalk.
- 18.45–19.30. Прогулка.
- 21.30. Обливание стоп теплой водой, растирание сосков полотенцем, втирание гомеопатических мазей «Бриония» (по четным) и «Рус токсикодендрон» (по нечетным дням) в области груди, живота и крестца.
- 21.35. Чистка зубов (зубная паста, содержащая экстракты растений, типа «Лесная») + закапывание в нос масла туи (1 капля, среда и пятница); аппликации кальцийсодержащей зубной пасты типа «Жемчуг» на зубы.
- 21.40. Прием внутрь одной столовой ложки меда (2 недели прием, 2 недели перерыв), полоскание ротовой полости.
- 21.45. Прослушивание спокойной классической музыки, пение колыбельной, выполнение части остеопатической гимнастики (с упражнения № 1–11).
- 22.00. Сон под звуки природы, колыбельных, духовных песнопений и др.

Выполнение оздоровительной программы для беременных женщин и будущих младенцев можно сравнить с длительной подготовкой спортсмена к олимпийским играм. Ему совершенно недостаточно теоретически изучить как нужно бегать, как нужно питаться, как отдыхать. Только ежедневная тренировка и правильная подготовка организма может ему помочь выступить успешно. Так и благотворное влияние на течение беременности, правильное внутриутробное развитие ребенка нельзя оказать теоретически. Нужно каждый день правильно питаться, двигаться, мыслить, создавая внутри себя идеальные условия для развития и рож-

дения ребенка. Вы сможете заметить свои успехи сами, заполняя на каждом занятии «Дневник здоровья». По мере выполнения оздоровительной программы у вас нормализуется уровень стояния таза, который часто бывает изменен из-за неправильной осанки и нагрузки, которую испытывает организм во время беременности. При ежедневном выполнении программы восстановится равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга (см. проба Воячека). И самое удивительное — объем Ваших легких (ЖЕЛ) не будет уменьшаться, несмотря на то что матка растет и «поджимает легкие». Достичь этих результатов можно выполняя специальные технологии оздоровления, разработанные учеными в данной программе. Кроме того, Вы получите практическую, теоретическую и психологическую подготовку к родам.

«Роды — трудная и творческая работа» (Филиппова Г. Г.). Рожаете Вы сами, остальные — ваши помощники. Несмотря на Вашу прекрасную подготовку, в родах могут возникнуть любые неожиданные обстоятельства. Будьте готовы к ним, не настраивайтесь только на один сценарий родов.

Помните, что большинство проблем, которые могут возникнуть в родах, известны заранее. Непредвиденные ситуации относятся к разряду случайностей, от которых никто не застрахован. Но их риск можно свести к минимуму, если вы старательно готовились к родам. Делайте все возможное сегодня, и тогда вы подготовите лучшее завтра. В этом вам поможет табл. 4. В ней представлены все условия, которые следует соблюдать беременной женщине для рождения здорового ребенка.

Рассмотрим каждый раздел оздоровительной программы для беременных женщин и будущих младенцев. В начале каждого раздела помещен план оздоровительных мероприятий данного раздела, а затем — подробная информация по некоторым из них.

*Таблица 4*

**Условия, которые следует соблюдать во время беременности для рождения здорового ребенка**

Телесные	Душевные (ум, воля, чувства)	Духовные (совесть, выбор между добром и злом)
----------	---------------------------------	--

<p>Достижение наилучшего здоровья женщины (оздоровительная экологическая программа):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Питание — полноценное по набору полезных веществ и очищающее организм от продуктов обмена и токсинов.</li> <li>2. Закаливание — воздушное и водное, специальный уход за грудью.</li> <li>3. Физическое воспитание:             <ul style="list-style-type: none"> <li>— регулирующие упражнения (адаптационная и остеопатическая гимнастика);</li> <li>— комплекс гимнастических упражнений по триместрам беременности.</li> </ul> </li> <li>4. Стоматологическая профилактика (следить за достаточным поступлением кальция с пищей).</li> <li>5. Обеспечение экологической безопасности:             <ul style="list-style-type: none"> <li>— фильтры для воды, режим пребывания на солнце;</li> <li>— адаптогены: фитоадаптогены (осень, зима), гомеопатический экологический защитный комплекс.</li> </ul> </li> <li>6. Повышение сопротивляемости организма.</li> <li>7. Знания и навыки в области медицины и педагогики (подготовить уголок для младенца — развивающая среда)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для беременных женщин главное — это пребывать в гармонии с окружающим миром, наслаждаться красотой природы (при этом происходит внутреннее запечатление в подсознании ребенка).</li> <li>2. Очень хорошо для развития ребенка, если будущая мама будет петь традиционные народные песни, танцевать плавные, обязательно с кружением, танцы, созерцать красоту, пребывать в радости и избегать дисгармонии (нервная обстановка, телевизор, рок-музыка).</li> <li>3. Родителям следует сконцентрировать внимание и любовь на будущем ребенке — всегда думать о нем, разговаривать с ним, читать ему произведения мастеров слова, петь (если мама поет высоким голосом, то у малыша будут крепкие руки, если низким — крепкие ноги) и т. д.</li> <li>4. Отец обеспечивает защиту матери и ребенка. Он — кормилец и глава семьи. Поддерживает женщину во время беременности, в родах и далее после рождения ребенка</li> </ol>	<p>Рекомендации данного раздела осуществляются в соответствии с традиционным мировоззрением каждой семьи (см. тему № 10, <i>Приложение к таблицам</i>)</p>
--	--	--

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Адаптационная гимнастика.
- Остеопатическая гимнастика для беременных женщин (osteопатия — новый взгляд на беременность и роды; правильное дыхание в родах; комплекс остеопатической гимнастики для беременных).
- Дополнительные гимнастические комплексы.
- Традиционная пластика для будущей матери.
- Психофизиологический комплекс для оптимизации работы системы пищеварения.

### Адаптационный гимнастический комплекс

Адаптационная гимнастика (АГ) (см. учебный фильм «Гимнастика для беременных») восстанавливает естественную биомеханику движений тела, обеспечивает правильное функционирование организма как единого целого, восстанавливает системы естественной адаптации организма: иммунную, эндокринную, нервную и др., способствует обмену веществ и повышает жизненный тонус организма, позволяет добиться полной нормализации традиционной китайской пульсовой диагностики. Улучшаются все основные характеристики физической работоспособности организма беременной, что благотворно сказывается на развитии плода. АГ состоит из 21 упражнения.

Основное исходное положение (ОИП): стоя, ноги шире плеч, присогнуты, носки чуть врозь, колени параллельно (не вовнутрь), спина прямая, смотрим перед собой.

1. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза — 25 сек.)

ИП. Стоя, ноги прямые, на ширине плеч, руки вниз.

Скрестите руки на уровне живота.

ВДОХ: медленно поднимаем руки вверх, встаем на носки, выпрямляем руки над головой, потянуться вверх.

ВЫДОХ: медленно опускаем прямые руки через стороны вниз (ладони смотрят вниз), при этом тянемся пальцами вдаль (потягивание), и опускаемся на полную стопу.

2. ПОТЯГИВАНИЕ «РУКА-НОГА» (50 сек.)

А. ОИП.

ВДОХ: поднимаем правую руку вверх, в сторону, одновременно перенося центр тяжести на правую ногу и слегка приседаем.

ВЫДОХ: потягиваемся от левой пятки к правой кисти.

Затем делаем то же в левую сторону. Повторить упражнение 8 раз. Руки меняем плавно, не останавливаясь. Макушка головы перемещается параллельно полу.

Б. ОИП. Руки в сторону, кисти разогнуты в лучезапястном суставе, пальцами вверх (на себя), как будто через руки проходит несгибаемый стержень. Совершаем поочередно круговые движения руками вперед за счет боковых наклонов то к одной прямой ноге (при этом одноименной рукой стремимся коснуться колена и сгибаем противоположную ногу), то к другой. Таз описывает «8» в горизонтальной плоскости. На выдохе: правая рука идет вниз к прямой правой ноге, слегка сгибаем левую ногу.

Затем то же самое делаем назад.

Сделать 8 раз в одну сторону, 8 — в другую.

3. «БАБОЧКА» (55 сек.)

ИП. Полуоборот вправо, правая нога впереди, левая сзади, обе ноги присогнуты, расстояние между ногами небольшое.

ВЫДОХ: вес тела на левой ноге, кисти тыльной стороной сложены вместе, мизинцы прижаты к груди.

ВДОХ: переносим вес тела на правую ногу, разводим руки, сводим лопатки, ладони смотрят в стороны, локти вниз (вдоль туловища), кисти идут к плечам. Вперед не наклоняться, пятки не отрывать. Повторить 9 раз. То же самое с другой ноги.

4. ХОДЬБА (1 мин. 45 сек.)

А. Ходьба на носках.

Идем на носках по кругу, тянемся макушкой головы вверх. Руки согнуты, локти смотрят в стороны, большой и указательный пальцы соединены колечком, ладонь развернута от себя, остальные пальцы смотрят веером вверх. Кисти на уровне солнечного сплетения (ниже локтей), не прижимаются к телу.

Растем в ногах, в позвоночнике (как ствол березы). Спина прямая, плечи свободны, смотрим перед собой. Вес тела перемещаем с ног вверх и чуть вперед. Идем легко, как будто ничего не весим, плывем над землей.

Б. Ходьба на полной стопе с приподниманием бедра скрестным шагом.



Идем плавно по кругу, тянемся макушкой вверх, стопы свободны. Когда мы делаем шаг вперед правой ногой, руки закручиваются вокруг туловища вправо, а подбородок тянется к левому плечу (оно в этот момент выходит вперед). Перекрест ног, рук и головы начинается при подъеме ноги и максимальный перекрест, когда ставим ногу.

5. «ОГЛЯНИСЬ» (10 раз — 14 сек.)

ОИП. Колени разведены (чтобы таз не шевелился при поворотах верхней части туловища). Руки согнуты, кисти сжаты в кулаки.

ВДОХ: смотрим перед собой (не останавливаемся в этом положении).

ВЫДОХ: замахиваясь руками, оглядываемся назад, скручиваем верхнюю часть туловища над нижней, поворот происходит по инерции.

6. «РУКИ-ПЛЕТИ» (20 раз — 10 сек.)

ОИП. Руки присогнуты в локтях. Туловище поворачивается то вправо, то влево. Повороты от бедра. Руки свободно, расслабленно выбрасываются из-за спины (локтями вперед).

7. «КРУГИ КОЛЕНОМ» (по 5 раз в каждую сторону — 37 сек.)

Совершаем круги правой ногой, согнутой в колене, перед собой изнутри наружу, затем снаружи внутрь. То же повторяем другой ногой.

8. «САПОГ» (16 раз — 34 сек.).

ОИП.

ВЫДОХ: центр тяжести переносим на левую ногу, правую ногу выбрасываем вперед и вверх, стопа расслаблена (как будто хотим скинуть с ноги тапок). При этом полусогнутые руки выбрасываются снизу изнутри наружу и в стороны ладонями вверх. То же повторить другой ногой.

9. «ВЕРЕВОЧКА» (28 сек.)

ОИП.

А. Поднять прямые руки до уровня плеч (ладони вовнутрь). Поочередно «выдвигаем» вперед то правую, то левую руки, следя глазами за кистями рук. Одноименные бедро и плечо перемещаются назад. Пальцы рук при этом описывают круги в вертикальной плоскости относительно друг друга.

Б. Постепенно переводим руки вверх, смотрим на кончики пальцев.

Дыхание: короткий вдох и длинный выдох (как будто поем песню).

10. «МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН» (32 сек.).

А. Растираем по краю ушные раковины указательным и большим пальцами снизу вверх и сверху вниз.

Б. Указательный палец помещаем сразу за наружным слуховым проходом и делаем вращательные движения сначала назад, затем вперед. Затем растираем всю внутреннюю поверхность ушной раковины.

В. Делаем «вилочку» из пальцев — ухо находится между указательным и средним пальцами — и совершаем движения вверх-вниз, растирая поверхности перед ухом и за ухом.

Г. Дергаем за мочки вниз и за верхушки ушей наверх.

Д. «Потрепать» уши ладонями вверх-вниз.

11. МАССАЖ РУК (45 сек.)

А. Поглаживание по наружной, по внутренней, по локтевой поверхностям. Массаж проводится от плеча к кисти. По 2 раза по каждой поверхности каждой руки.

Б. «Умываем» кисти.

В. Массаж каждого пальца в отдельности — прокрутить и скинуть.

Г. Спокойно умываем кисти и лицо ладонями.

12. ПОТЯГИВАНИЕ — Упр. 1. (3 раза — 25 сек.).

13. «КОРАБЛИК» (2 мин. 45 сек.)

ИП: стоя прямо. А. Круги ногой спереди назад (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу вперед, носок на себя, потягиваясь пяткой. Затем отводим ее в сторону и назад на одном уровне от пола (пятка — «кораблик», скользящий по поверхности воды).

ВЫДОХ: переводим ногу назад на одном уровне от пола, пяткой тянемся вдаль, сводим лопатки.

Б. Круги ногой сзади наперед (10 раз).

ВДОХ: поднимаем правую ногу сзади, сводим лопатки, пяткой тянемся вдаль. Переводим прямую ногу вбок на одном уровне от пола.

ВЫДОХ: переводим правую ногу вперед на одном уровне от пола и касаемся противоположной рукой колена.

То же повторить с левой ногой.

14. «МИШКА НЮХАЕТ ЦВЕТЫ» (25 раз — 25 сек.)

ИП. Ноги на ширине плеч, согнуты, стопы параллельно, носки слегка смотрят внутрь, спина прямая. Прямые руки вытянуты вперед, ладонями вниз, руки и кисти вытянуты в одну линию.

ВДОХ носом: кисти на себя (пальцы смотрят вверх).

ВЫДОХ носом: ИП кисти параллельно полу.

На вдохе ноздри расширяются, акцент на вдох: 1—2, 1—2.

15. ПОТЯГИВАНИЕ В СТОРОНЫ (9 раз — 55 сек.)

ОИП. Руки в стороны, чуть присогнуты, ладони смотрят вверх.

ВДОХ: тянемся руками в стороны, макушкой вверх.

ВЫДОХ: ИП, расслабиться.

16. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ ПОД ВОДОЙ» (17 раз — 12 сек.)

ОИП. Руки прямые вдоль туловища. Кисти на себя, пальцы смотрят в стороны.

ВЫДОХ: опустите силой плечи вниз (топим мячи).

ВДОХ: расслабиться, плечи вверх не поднимать.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

17. «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИ НАД ГОЛОВОЙ» (17 раз — 14 сек.)

ОИП. Руки над головой, чуть присогнуты. Ладони смотрят вверх, пальцы рук — навстречу друг другу. Смотрим на кончики пальцев.

ВЫДОХ: толкаем руки вверх (подбрасываем мячик).

ВДОХ: ИП.

18. «ГИБКАЯ СПИНКА» (6 раз — 60 сек.)

ИП: стоя, руки вдоль туловища. Делаем правой ногой полувыпад вперед, левая в упоре на носке сзади. Руки свободно свисают вдоль туловища.

ВДОХ: тянемся за руками вперед ладони вверх, наверх и одновременно подтягиваем левую ногу, но не до конца. Стоим на прямой правой ноге, левая на носке сзади, руки вытянуты вверх.

ВЫДОХ: переносим вес тела на заднюю ногу на полную стопу, руки опустить вниз и чуть прогнуться. Голову назад не запрокидываем.

3 раза с одной ноги, 3 раза с другой.

Акцент на выдохе: выдох-выдох-выдох (вдох короткий).

19. «ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ» (60 сек.)

ОИП.

ВДОХ: ноздри расширяются, спина идет назад, живот вперед.

ВЫДОХ: все подтягивается.

20. МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА (30 сек.)

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из ИП ноги на ширине плеч: одна нога идет назад, затем в ИП, затем другая.

21. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза 25 сек.) — см. упражнение № 1.

### Остеопатия — новый взгляд на беременность и роды

С начала 1990-х годов в России благодаря заслугам крупнейшего специалиста в области детской ортопедии и травматологии проф. Л. Л. Андрианова появилось новое направление в медицине — остеопатия. Группа врачей получила образование и дипломы признанных остеопатических школ Западной Европы (Франция, Англия). Задача врача-osteopata — найти болезнь и восстановить слаженные движения всех сред организма (суставы, кости, органы, ликвор, связки, клетки, и т. п.) как своеобразную «музыку» тела с помощью терапевтических сил самого организма.

*Если человек здоров, то его организм звучит как прекрасный оркестр.*

Беременность — это большая нагрузка на все системы организма. Кроме того, стрессы, усталость, экологические вредности — все это искажает «музыку здоровья».

Поэтому каждый день нужно восстанавливать утерянную гармонию организма будущей матери с помощью специальной гимнастики, построенной на принципах остеопатии. В нее вошли все три составные части программы поведения женщины в родах: движение, расслабление, родовые позы в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием, также специальные упражнения для профилактики разрывов промежности и тренировки мышц, необходимых для успешных родов. Остеопатическая гимнастика восстанавливает осанку беременной путем выпрямления позвоночного столба. Улучшается сегментарная иннервация органов, их активность и правильность выполнения функций. Восстанавливается уровень стояния тазовых костей и улучшается тонус мышц тазового дна, улучшается работа кишечника.

Очень важным элементом остеопатической гимнастики является тренировка естественных движений и поз организма: ходьбы, сидения, вставания, лежания. Они занимают практически весь день человека, а любая гимнастика — это только короткий период времени. Поэтому правильные естественные позы в течение дня определяют здоровье человека. Беременной женщине не рекомендуется сидеть без перерыва более 45 мин., далее нужно хотя бы походить. Для устранения вредного влияния сидячего положения на промежность следует на сидение подкладывать надувной круг (аптечный круг от пролежней) или грелку с водой (неполностью наполненную), покрытую теплым ковриком. Очень хорошо сидеть на фитболе (большой мяч) или на ковре на надувном круге, или на корточках с прямой спиной, периодически вставая. Подробно технику правильной ходьбы, сидения,

вставания, лежания см. в комплексе остеопатической гимнастики. Все это предотвращает дополнительное травмирование новорожденного в родах, вызванное нарушением осанки матери, *нормального течения родов (слишком быстрые или длительные роды)*.

«Во время родов особенно часто травмируется череп новорожденного, так как он еще не сформирован и потому очень уязвим. По различным оценкам, от 50 до 86% всех детей сейчас рождается с микротравмами черепа, а 15% получают серьезные повреждения. Сместившаяся на сотую долю миллиметра косточка начинает давить и мешать нормальному кровообращению мозга» (Д. Е. Мохов, В. В. Тарасова, 2002).

*Это приводит к появлению неврологической симптоматики, которую обычно обозначают диагнозами: перинатальная энцефалопатия, повышенная нервная возбудимость.*

*По данным СПб академии развития ребенка, у большинства детей врачи-osteопаты находят повреждения в родах. Но только в единичных случаях это обусловлено простой механической травмой во время родов. В остальных случаях родовая травма у новорожденного является логическим завершением нарушения внутриутробного формирования ребенка до его рождения. Первыми общими проявлениями этой патологии являются частое срыгивание, постоянный плач и крик ребенка, слабое сосание, нарушение мышечного тонуса и другие проявления остеопатической дисфункции.*

Часто при небольших смещениях и хорошем уходе за новорожденным наступает компенсация клинических проявлений энцефалопатии и ребенка снимают с учета в поликлинике по данной патологии. Но любые нагрузки на организм вновь выявляют эту патологию, которая проявляется в зависимости от возраста различными нарушениями. Особенно ярко она проявляется с началом систематического обучения ребенка.

При определении готовности детей к систематическому обучению в школе установлено, что только 18,5% детей выполнили тест Керна–Йерасена с оценкой «зрелые», половина (49,3%) — с оценкой «средне-зрелые» и 32,2% — «незрелые». Повышенная интеллектуальная и эмоциональная нагрузка у таких детей приводит к снижению их умственной работоспособности, функционального состояния ЦНС и зрительного анализатора. Развивается синдром дефицита внимания с гиперактивностью. Резко снижается успеваемость, параллельно нарастают нарушения осанки. Оздоровительная экологическая программа, используемая уже в 150 детских садах Санкт-Петербурга, включает в себя комплекс остеопатической гимнастики, позволяющей значительно помочь детям-дошкольникам устранить последствия родовой травмы.

#### **Правильное дыхание (диафрагмальное)**

Правильное дыхание — важнейший фактор, определяющий благоприятный исход родов. У здорового человека, в том числе у беременных, правильное дыхание происходит автоматически (у современного человека оно встречается крайне редко). В районах экологического неблагополучия дыхательные упражнения следует выполнять после обеспечения экологической защиты организма.

Нормальным дыханием здорового человека (вне родов) является диафрагмальное дыхание. По данным современной остеопатии (Ласовецкая Л. А., руководитель клиники остеопатической медицины, контактный тел. 542-80-92), оно представляет следующий процесс (рис. 9):

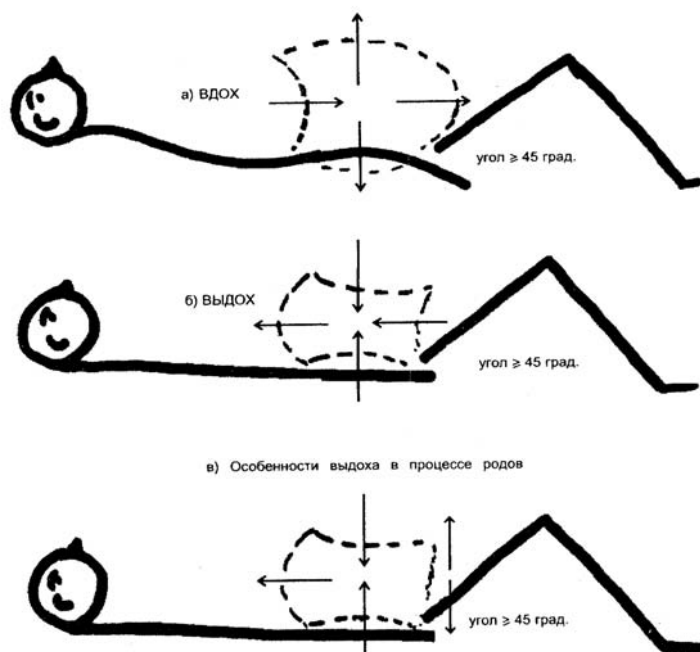


Рис. 9. Схема дыхания

**И. На вдохе** диафрагма опускается, уменьшая пространство в брюшной полости, при этом:

- 1) живот расширяется вперед,
- 2) промежность — вниз,
- 3) поясничный отдел позвоночника — назад; при этом спина выпрямляется,

выступ крестца (промонториум) и копчик отодвигаются назад. При этом важно достигнуть ощущение расширения таза изнутри. В родах это способствует более быстрому и мягкому продвижению ребенка по родовым путям. Движение расширения живота более заметно, так как передняя брюшная стенка представлена мягкими, эластичными тканями. Расширение спины и таза происходит менее интенсивно, так как они менее подвижны, но тем не менее именно это движение наиболее важно, особенно во время родов. Оно не только способствует продвижению ребенка по родовому каналу, но и оказывает обезболивающее действие во время схватки. Главное в правильном диафрагмальном дыхании не амплитуда движения, а ваше представление о движении, которое выполняется мелкими мышцами спины. Эти мышцы лучше всего реагируют на представление движения. Диафрагма матери мягко массирует малыша как в течение беременности, так и в родах. Представляйте, что с каждым вдохом грудная диафрагма идет вниз, воздух, как каток, прокатывается по позвоночнику, выпрямляя его в поясничном отделе, отодвигая выступ крестца назад, таз мягко расширяется упругим воздушным шариком под давлением диафрагмы сверху, растягивая крестцово-подвздошное сочленение и отодвигает копчик назад. Если во время упражнения ваш помощник

видит, как у вас двигаются ноги, тело, то упражнение выполняется неправильно! Если вам трудно понять, как должна двигаться спина, то сделайте следующие упражнения. Сядьте на стул и наклонитесь вперед, оперевшись локтями на колени, в этом положении подышите животом и вы сразу почувствуете, как у вас расширяется спина. Используйте правильное дыхание ежедневно для устранения любых болей (в спине, голове, животе и т. д.) и вы уверенно сможете обезболить схватки в родах.

**II. На выдохе** диафрагма поднимается вверх, увеличивая пространство под собой, при этом:

- 1) живот возвращается в исходное положение (слегка подтягивается);
- 2) подтягивается промежность (что способствует подъему органов малого таза и хорошему «вынашиванию» беременности);
- 3) спина возвращается в исходное положение, расслабляется.

### **Правильное дыхание во время родов**

1. В родах *изменяется характер выдоха*: при выдохе следует полностью расслабить промежность и представлять ее расширение, раскрытие, поэтому это дыхание называется **диафрагмально-релаксационным** (*первый вид дыхания в родах*). Это способствует раскрытию шейки матки, подготавливает мягкие ткани родовых путей.

**На вдохе** (см. Диафрагмальное дыхание) — диафрагма опускается вниз, расширяются родовые пути, ребенок продвигается вниз.

Таким образом, правильное диафрагмально-релаксационное дыхание ускоряет роды и позволяет ребенку мягко, не травмируясь, появиться на свет. Это дыхание *следует начинать тренировать с 37 недель* и использовать в родах.

2. *Вторым видом дыхания* является **дыхание во время потуг**. Для усиления их эффективности дыхание изменяется на похожее дыхание при акте дефекации: делаем вдох, на задержке дыхания тужимся по направлению вниз, затем плавный выдох. При этом верхняя половина тела (диафрагма и мышцы брюшного пресса) толкает содержимое брюшной полости вниз, а нижняя часть тела (промежность) максимально расслабляется. При этом нужно следить за тем, чтобы лицо (губы, глаза) не напрягалось, так как это приводит к рефлекторному напряжению мышц промежности и снижает эффективность потуги. Вы можете ежедневно тренировать дыхание во время потуг во время акта дефекации.

*Во время перерыва* (2–3 мин.) между потугами следует выполнять диафрагмально-релаксационное дыхание.

У некоторых народов женщины рожали сидя на стуле с отверстием (как туалет). Этот стул переходил по наследству от матери к дочери. Такие роды являются разновидностью вертикальных родов, которые признаны самыми естественными во всех современных родах Европы. Главное преимущество вертикальных родов — это содействие родам силы тяжести ребенка.

Голова ребенка давит на шейку матки и стимулирует ее раскрытие, что ускоряет естественное течение родов. Во втором периоде вертикальные позы способствуют более быстрому прохождению ребенком родовых путей матери. Самая «рас-

крытая» вертикальная поза — сидя на корточках (родовая поза № 8), с прямой спиной без наклона вперед. Сила тяжести ребенка при родах в вертикальном положении способствует выходу его из чрева матери. Л. И. Ильенко и соавт. (1996 г., Москва) в своих научных исследованиях сделали вывод о меньшей травматизации детей при так называемых «вертикальных родах». Особенностью вертикальных родов является то, что акушерка просит женщину не тужиться на вдохе для профилактики разрывов промежности (иначе вероятность травматизации промежности в этой позе увеличивается), а просит тужиться на выдохе, когда тазовое дно максимально расслаблено и раскрыто.

В случае горизонтальных родов (лежа на спине) матери приходится самой выталкивать ребенка весом 3 кг и более, поэтому акушерка просит женщину тужиться на вдохе во время потуги. Врачи-остеопаты для усиления эффективности потуг в положении роженицы на спине рекомендуют упираться стопами о поручни родовой кровати (или любой другой упор для стоп). Опытная акушерка, регулируя силу потуг, обеспечивает профилактику разрывов промежности.

Во время потуг, когда происходит выведение головки, акушерка попросит вас сдерживать потуги, не тужиться; в этом случае применяется третий вид дыхания.

### 3. Дыхание для сдерживания потуг:

- «всхлипывающее дыхание» (2 коротких вдоха и длинный плавный выдох);
- дыхание «по-собачьи» (частое поверхностное дыхание ртом);
- дыхание «на пушинку» (аналогично дыханию «по-собачьи», на выдохе губы трубочкой).

Применяется в конце первого периода родов, если возникает желание тужиться, а шейка матки еще не полностью раскрылась, и акушерка не разрешает тужиться. При этом можно применить родовую позу № 3 для сдерживания потуг (см. ниже).

Врачи-остеопаты называют роды естественными, когда роженица имеет возможность интуитивно выбрать любые комфортные позы, движения, а также методы помощи естественной медицины (ароматерапия, гомеопатия, психотерапия, музыкотерапия, массаж и т. п.). При появлении осложнений в родах все необходимые методы медицинской помощи назначаются врачом.

## Комплекс остеопатической гимнастики

Остеопатическая гимнастика представляет собой набор самых разнообразных и эффективных движений, поз в сочетании с правильным диафрагмальным дыханием, что позволяет беременной женщине ежедневно тренировать все разнообразие своего родового поведения для обеспечения безопасных родов. Первые 10 упражнений остеопатической гимнастики рекомендуется выполнять ежедневно, перед сном (в кровати), слушая традиционные колыбельные песни и засыпая полностью сняв все дневное напряжение, успокаивая будущего ребенка.

Днем выполняется весь комплекс остеопатической гимнастики (удобнее утром после сна), под музыку звуков природы (морской прибой, лес и т. п.) и шедевров классической музыки. Очень важно не вставать резко. Знаменитый врач Авиценна считал, что большинство хронических заболеваний появляются в результате частого быстрого перехода из горизонтального положения в вертикальное.

Если у вас мало времени, можно утром выполнять остеопатическую гимнастику начиная с 10-го упражнения, подготавливая организм к вертикальной позе.

**Комплекс остеопатической гимнастики для беременных**  
(см. учебный фильм «Гимнастика для беременных»)

Опорожните мочевой пузырь. Приготовьте валик из полотенца (махровое полотенце 45 × 110 см скатать в трубочку).

**1. Растягивание нижнегрудного отдела позвоночника (20 сек.).**

А. Лечь спиной на валик так, чтобы он проходил по нижним углам лопаток. Руки откинuty вверх за голову. «Раскисаем» на валике.

Б. Улыбаемся губами, глазами, всем лицом, животом, грудью. Ощущение улыбки, радости, света разливается по всему телу.

**2. УМЫВАНИЕ.**

Переложить валик под шею и затылочную область, подбородок в нейтральном положении, шея прямая.

А. Растереть ладони до тепла.

Б. Умываем лицо.

Ладони лежат на лице, мизинцами вместе, большие пальцы касаются мочек ушей. Ведем ладонями по лицу вверх, назад за голову. При этом большие пальцы описывают круг вокруг ушей. Затем переводим руки на шею и соединяем их на груди.

В. Умываем руки.

Берем левую руку правой рукой хватом снизу в районе мизинца и ведем по внутренней поверхности от лучезапястного сустава к локтевому, к плечевому, к талии. При этом фиксируем внимание на каждом суставе. То же повторить с правой рукой.

Г. Умываем ноги.

Сгибаем правую ногу и ставим ее стопой на пол, на нее кладем наружной поверхностью голени согнутую левую ногу. Держим левый голеностопный сустав левой рукой, а правой растираем подошву. Затем нажимаем на подошве основные корешки (точки, которые опираются на пол при стоянии и ходьбе) — 5 малых корешков на подушечке каждого пальца и 4 больших корешка под большим пальцем, под маленьким пальцем, в центре пятки и боковой корешок — четырьмя пальцами на подошве ниже мизинца.

Далее берем левую ногу правой рукой за голеностопный сустав с внутренней стороны и ведем по внутренней поверхности от голеностопного сустава к коленному, к тазобедренному и разглаживаем левую паховую складку. Все повторить с правой ногой.

Д. Умываем живот.

Делаем несколько кругов по животу по часовой стрелке одной и второй рукой.

**3. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ (3 раза).**

Руки сложить в замок на животе, ноги вместе, прямые, носки оттянуты.

**ВДОХ:** руки вверх, ладони от себя, носки на себя. Потянуться ладонями вверх, пятками вниз.

**ВЫДОХ:** руки на живот, оттянуть носки (как балерина).

**4. ВЕЛОСИПЕД (16 раз).**



Ноги согнуты, стопы стоят на полу. Имитация езды на велосипеде. Совершаем круг одной и второй ногами поочередно. Одновременно две ноги от пола не отрывать.

#### 5. ПОТЯГИВАНИЕ НАИСКОСОК (6 раз).

ИП. Левая нога согнута, наружной поверхностью лежит на полу. Левая рука лежит вверх. Правая нога прямая, отодвинута чуть вправо, носок на себя и смотрит влево. Правая рука опущена вниз. Делаем ВДОХ.

**ВЫДОХ:** потянуться левой рукой вверх, пяткой правой ноги вниз. Приподнять правое бедро, чуть прогнувшись. Голова повернута к вытянутой вверх руке.

Поменять положение и потянуться в другую сторону.

6. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ (7 раз). (С 37 недель беременности дыхание меняется на диафрагмальное-релаксационное, в этом и остальных упражнениях.)

ИП. Ноги согнуты, стопы «укоренили» (все 9 корешков плотно прижаты к полу). Ягодицы чуть напряжены, чтобы приподнять копчик и выровнять поясницу.

**ВДОХ:** ноздри раздуваются, диафрагма опускается, уменьшая пространство под собой, что приводит к тому, что:

- живот идет вперед;
- поясница назад (вжимается в пол);
- промежность (и ребенок) вниз.

Выступ крестца и копчик отходят назад, что позволяет в родах ребенку мягко опускаться вниз и не травмироваться.

**ВЫДОХ:** диафрагма поднимается, увеличивая пространство под собой, что приводит к:

- втягиванию живота;
- втягиванию спины;
- втягиванию промежности (ребенок идет вверх), что способствует подъему органов малого таза и хорошему «вынашиванию» беременности.

После 37 недель и во время родов на выдохе вы будете не втягивать, а расслаблять промежность, что способствует раскрытию шейки матки.

#### 7. ТРЕНИРОВКА РАССЛАБЛЕНИЯ (1 раз).

ИП: то же.

Сначала поочередно напрягаем, не сбрасывая напряжения, стопы, икры, бедра, ягодицы, спину, живот, плечи, руки, лицо. Затем сбросить напряжение, полностью расслабиться.

#### 8. КРОКОДИЛ (10 раз).

ИП: то же. Руки в стороны, ладони прижаты к полу. Кладем две ноги вправо, а голову поворачиваем влево (стараясь ухо прижать к полу). Потянуться. Затем поменять положение.

#### 9. РОДОВАЯ ПОЗА № 1 — лежа на боку.

Ложимся на удобный бок. Под голову подложить валик или руку. Между ног можно положить подушку.

А. Диафрагмальное дыхание.

Б. Релаксация («Храм тишины» — психотерапевтическая техника, см. ниже).

#### 10. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — (3 раза) см. упр. 6.

#### 11. ВЫТЯГИВАНИЕ В ДЛИНУ — (1 раз) см. упр. 3.

#### 12. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОТЯГИВАНИЕ.

ИП: стоя на четвереньках. Позвоночник прямой, спина и голова на одной линии (голову не поднимать и не опускать). Вытянуть вперед левую руку и одновременно назад правую ногу. Удерживаем это положение не менее 15 секунд. Поменять руку и ногу.

**13. РОДОВАЯ ПОЗА № 2 — На четвереньках.**

ИП: то же.

А. Диафрагмальное дыхание.

Б. Покачивание вперед-назад — представляйте себя одним большим мячом.

В. Поставить правую ногу стопой у правой руки и покачаться. То же с другой ноги.

**14. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА (5 раз).**

ИП: то же.

ВЫДОХ: втянуть живот, напрячь ягодицы, округлить спину и подать таз вперед. Замереть на несколько секунд.

ВДОХ: ИП.

**15. РОДОВАЯ ПОЗА № 3 — для остановки потуг.**

ИП: то же. Опуститься на предплечья и положить голову на руки. Сделать двойной вдох и длинный выдох открытым ртом (уф-уф-фу-у-у-у). Тот же эффект дает дыхание по-собачьи.

**16. СИНХРОННОЕ ПЕРЕКРЕСТНОЕ ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.**

Во время ползания спина прямая, голову не поднимаем. Ладонь одной руки и колено противоположной ноги опускаются на пол одновременно.

**17. РОДОВАЯ ПОЗА № 4 — сидя или стоя на коленях, опираясь на опору разной высоты.**

ИП: сидя на коленях, носки вместе, пятки врозь.

А. Спина прямая, диафрагмальное дыхание.

Б. Сидя на коленях, лечь вперед на низкую опору, диафрагмальное дыхание.

В. Сидя на коленях, опереться прямыми руками о свои колени или на высокую опору, диафрагмальное дыхание.

Г. Стоя на коленях, опереться на низкую опору (спина горизонтально), диафрагмальное дыхание.

Д. Стоя на коленях, опереться на высокую опору, диафрагмальное дыхание.

**18. ВЫТЯГИВАНИЕ СИДЯ.**

А. Сидя на коленях (носки вместе, пятки врозь), спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении, плечи свободно опущены.

Б. Тянемся макушкой вверх, встаем на колени. Затем встаем на стопы и вытягиваемся стоя.

**19. ВЫТЯГИВАНИЕ В ХОДЬБЕ.**

А. Ходьба на носках. Макушкой тянемся вверх, спина прямая (как ствол березы), руки и плечи свободно свисают (как ветви дерева). Растем в ногах, всем позвоночником. Вес тела поднимается наверх и чуть вперед. Ступаем легко, как будто плывем над землей.

Б. Ходьба на всей стопе с приподниманием бедра. Спина прямая, макушкой тянемся вверх. Подбородок в нейтральном положении. Стопа расслаблена. Ступаем мягко, легко, неслышно.

**20. ВЫТЯГИВАНИЕ У СТЕНЫ.**

А. К стене прижаты пятки, икры, таз, межлопаточная область и затылок. Тянемся макушкой вверх, выпрямляем позвоночник, стремимся распластаться спиной по стене. Стопы «укоренены».

Б. Родовая поза № 5 — стоя с опорой спиной о стену (на партнера). Ноги шире плеч, согнуты, спина прямая (поясница прижата к стене). Диафрагмальное дыхание.

В. Три неглубоких приседания, скользя спиной по стене.

Г. См. пункт А.

Д. Отойти от стены и вытянуться как в пункте А.

21. РОДОВАЯ ПОЗА № 6 — стоя с опорой на высокую опору.

Опираемся локтями на стену или помощника, голову положить на руки. Диафрагмальное дыхание.

22. «ТОЛКАНИЕ СТЕНЫ» (растяжка задней поверхности ног).

Прямыми руками упираемся в стену. Правая нога согнута впереди. Левая прямая — сзади. Пятки не отрываем. Толкаем стену. То же повторить с другой ноги.

23. РОДОВАЯ ПОЗА № 7 — стоя без опоры.

Ноги шире плеч, согнуты, спина прямая. Покачиваемся вправо-влево. Можно в паре, держась за руки. Диафрагмальное дыхание.

24. ПРИСЕДАНИЯ (укрепление тазового дна и тренировка отхождения копчика назад во время родов).

Стоим в паре, держась за руки, или держимся за опору (стол, кресло). Ноги врозь, согнуты.

А. ВДОХ: приседаем с прямой спиной. Пятки не отрываем. 5 раз.

ВЫДОХ: встаем с прямой спиной, напрягаем ягодицы. Повторяем приседания 5 раз.

Б. РОДОВАЯ ПОЗА № 8 — сидя на корточках.

Колени разведены, пятки стоят на полу, спина прямая. Покачиваемся вправо-влево.

25. УПРАЖНЕНИЕ КЕГЕЛЯ. Встаньте прямо. Чередуйте напряжение ягодичных мышц, мышц промежности с их расслаблением 40 раз. В течение дня повторяйте это упражнение до 100 раз в день.

26. ТРЕНИРОВКА бедер и подготовка мягких тканей промежности к родам (растяжка).

ИП: сидя на полу, на круге или подушке, ноги согнуты, колени разведены, стопы вместе и придвинуты к себе, спина прямая (Японский сид).

А. ВЫДОХ: стопы скользят по полу от себя.

ВДОХ: подтягиваем стопы к себе.

Б. ВЫДОХ: давим на колени (растяжка).

### Отдых и расслабление между схватками

Займите удобную позу на боку, полностью расслабьтесь, слушайте следующий текст (или мысленно вспоминайте текст — психосинтез Ассаджиолли) на фоне тихой, гармоничной музыки (звуки природы, классической музыки и т. п.):

Представьте большую, людную улицу. Вы движетесь в одном ритме со всеми людьми, полностью зависите от толпы, связаны с ней. Вам жарко, душно. Пот

струйками стекает по вашему телу. Все вокруг что-то говорят, куда-то торопятся, толкаются. Рядом режут машины, скрипят тормоза. Запах выхлопных газов, горячего асфальта.

Посмотрите вокруг. Какое-то необычное здание привлекает ваше внимание. Вы делаете усилие и пробиваетесь сквозь толпу.

Вы приблизились к его большим дверям. Прикоснитесь к ним, ощутите дерево. Перед тем как открыть дверь, знайте, что как только вы переступите порог, вы попадете в мир тишины. Вы толкаете дверь, ощущая ее тяжесть, и входите в храм. Дверь плотно и тихо закрывается.

Вы ощущаете атмосферу тишины и покоя вокруг вас. Слышите свое учащенное дыхание, гулкие удары сердца. Глаза ничего не видят после яркого солнца. Постепенно они привыкают. Ваше внимание привлекает бело-голубой свет, струящийся сверху, над лестницей в дальнем углу храма. Вы начинаете идти вперед.

Шаги ваши медленные, тяжелые, эхом отдаются по залу. Ощутите контакт ног с полом. Одежда прикасается к вашему телу. Приятная прохлада овеивает ваше разгоряченное тело. Воздух пропитан нежным ароматом, свежестью и тишиной. Идти становится все легче. Шаги все тише. Музыка струится по стенам храма — тише и тише. Вы почти плывете по лестнице вверх, к свету. На лестнице — окно, далеко внизу видна шумная улица. До вас не долетает ни звука. Вы остановили бег времени и сделали передышку, чтобы лучше услышать себя, отдохнуть, набраться сил и света. Вы поднимаетесь на верхний этаж.

Свет и тишина окутывают вас. Примите самое комфортное для отдыха положение. Вслушивайтесь в тишину. Тишина — это существует качество, а не просто отсутствие звуков. Возможно в памяти всплывет приятное воспоминание, комфортное для вас. Находись в этой тишине (2–3 мин.), отдыхайте.

Вы полностью отдохнули, восстановили свои силы и медленно возвращаетесь по светлой лестнице вниз. Вы проходите по залу и останавливаетесь у двери. Выйдите наружу. Все та же шумная улица, но внутри вас сохраняется мир, радость, и тишина.

### Гимнастика по триместрам

В районных женских консультациях беременным женщинам предоставлена возможность заниматься лечебной физкультурой по специальным, стандартным методикам. Эти гимнастические комплексы для **подготовки к родам** соответствуют различным срокам беременности. 1-й, 2-й и 3-й комплексы проводятся для улучшения эластичности мышц тазового дна, гибкости позвоночника, укрепления мышц бедер и, в конечном счете, для подготовки к родам.

Для активной подготовки к родам необходимо выполнять физические упражнения. Они укрепляют организм беременной женщины, улучшают питание каждого органа тела, помогают снять напряжение мышц таза и бедер, что уменьшает болезненные ощущения в родах. Упражнения надо выполнять в проветренной комнате на полу, на коврике. С начала беременности эти гимнастические комплексы делают в основном сидя на кровати или на стуле для уменьшения нагрузки на мышцы живота. Обязательны дыхательные упражнения. С 16-й недели беременности добавляются упражнения для мышц живота и бедер.

**Упражнения с 16–32 нед. беременности**

1. Исходное положение (ИП) — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отведите прямую правую руку в сторону — ВДОХ. Верните руку на пояс — ВЫДОХ. Повторите 4 раза, поочередно меняя руки.

2. ИП — стоя, ноги вместе, вдоль туловища.

На счет 1 — отведите прямые руки в стороны, ладонями вниз.

На счет 2 — поставьте руки перед собой.

На счет 3 — полуприсядьте, прямые руки перед собой.

На счет 4 — выпрямитесь — ИП. Повторите 4 раза.

3. ИП — сидя, прямые ноги широко разведены в стороны. Руки (ладонь правой поверхности на тыльную сторону левой) с нажимом скользят по наружной боковой поверхности левой ноги к стопе — ВЫДОХ. На ВДОХЕ — соединенные кисти скользят от стопы по внутренней поверхности левой ноги к телу. Повторить 4 раза с каждой ногой (упражнение для профилактики варикоза).

4. ИП — сидя, упор на прямые руки за туловищем.

На счет 1 — согните ноги в коленях.

На счет 2 — согнутые ноги в коленях разведите в стороны.

На счет 3 — сведите колени вместе.

На счет 4 — выпрямите ноги перед собой. Повторите 4 раза.

5. ИП — сидя, упор на прямые руки за туловищем, ноги вместе (согнутые в коленях). Поочередно касайтесь коленями пола то справа, то слева. Повторите по 4 раза.

6. ИП — сидя, упор прямыми руками за туловищем. Прямые ноги широко развести в стороны — ВДОХ. Ноги соединить — ВЫДОХ. Повторить 8 раз.

7. ИП — стоя, руки на поясе. Корпус прямо, голову не опускать. По 1–2 мин. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружной стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы. Дышите равномерно.

8. ИП — (Цветок). На 4 счета. Опуститесь на правое колено, левое согните и поставьте перед собой, опустите голову и закройте себя прямыми руками (как лепестки цветка) — ВЫДОХ. На 4 счета поднимитесь и выпрямите плечи, руки вдоль туловища — ВДОХ. Повторите по 2 раза на каждой ноге.

**Упражнения с 32 нед. — до родов**

1. ИП — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счет 1 — поднимите прямые руки перед собой.

На счет 2 — отведите прямые руки в стороны.

На счет 3 — поднимите прямые руки вверх.

На счет 4 — примите ИП. Повторите 4 раза.

2. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделайте выпад вперед на правую ногу (правое колено полусогнуто) — вдох. Вернитесь в ИП — выдох. Повторите 4 раза каждой ногой.

3. ИП — стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые, разведены в стороны, ладони смотрят вниз — ВДОХ. Правой рукой, за спиной, попытайтесь дотянуться до левой руки — ВЫДОХ. Повторите по 4 раза поочередно каждой рукой.

4. ИП — лежа на спине, ноги вместе, руки прямые разведены в стороны.

На счет 1 — хлопок прямыми руками перед собой.

На счет 2 — прямые руки в стороны.

На счет 3 — хлопок правой рукой по левой.

На счет 4 — прямые руки в стороны.

Повторить 4 раза, поочередно делая хлопки по каждой руке.

5. ИП — лежа на правом боку, правая рука под головой, левая — на полу перед грудью — ВДОХ. Притяните к себе согнутые в коленях ноги — ВЫДОХ. Повторите 4 раза на каждом боку.

6. ИП — лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, руки вдоль туловища. Поднимите таз — ВДОХ. Опустите таз — ВЫДОХ. Повторите 8 раз.

7. ИП — сидя, ноги прямые перед собой. Поочередно скрещивайте прямые ноги. Повторите 8 раз.

8. (Кошачья спинка). ИП — коленно-локтевое положение. Спину прогнуть к полу — ВДОХ. Спину округлить кверху — ВЫДОХ. Повторить 4 раза.

9. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые вместе — ВДОХ. Согнуть правую ногу в колене и притянуть к животу — ВЫДОХ. Повторите 8 раз, поочередно меняя ноги.

10. ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести ноги широко в стороны — ВДОХ. Соединить прямые ноги вместе — ВЫДОХ. Повторить 12 раз.

11. ИП — лежа на правом боку, правая ладонь под головой, левая — на полу перед грудью. Поднимите прямую левую ногу вверх — ВДОХ. Опустите — ВЫДОХ. Повторите 8 раз на каждом боку.

12. ИП — стоя, руки на поясе. Корпус прямой, голову не опускайте. По 1–2 мин. — ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на наружной стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы. Дыхание равномерное.

13. ИП — стоя, ноги слегка расставлены, руки прямые, скрещенные внизу, перед собой. Поднять прямые руки через стороны вверх, потянуться — ВДОХ. Опустить прямые руки, через стороны вниз — ВЫДОХ. Повторить 3 раза.

### Традиционная пластика для будущей матери

Впервые научно обосновал применение движений, используемых в традиционной народной культуре, для восстановления здоровья детей, будущих матерей петербургский исследователь В. А. Куц. Эти движения он назвал традиционной пластикой.

**Традиционная пластика** — народные танцы, игры, которые являются уникальной лечебной физкультурой для профилактики и лечения нарушений опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и гормональной систем человека. Ритм движения в народном танце, пении соответствует математической формуле гармонии мира — «золотому сечению вселенной». Он подобен ритму дыхания, биения сердца, биоритму нервных клеток, звону колоколов, качанию колыбели и т. п. Движения в этом ритме лечат бронхиальную астму, бронхит, благоприятствуют зачатию ребенка. Так, группа молодых пар, страдающих бесплодием, смогла решить свою проблему зачатия ребенка после полугода регулярных занятий традиционной пластикой.

В народном танце все движения симметричны, одновременно двигаются все части тела, двигаются не линейно, а по окружности. Осмотр беременных женщин врачом-остеопатом сразу после занятий по традиционной пластике (исполнение танца «Ладу, ладу, ла») выявил синхронизацию движений костных структур: связок жидкостей, объединение организма в единую, целую симметричную структу-

ру. Восстановление симметрии тела матери крайне важно для формирования средней линии тела ее будущего ребенка. Сегодня 9 из 10 новорожденных несимметричны, особенно в нижней части тела (дисплазия тазобедренных суставов). Эта симметрия нарушается от многих причин: экологическая агрессия, проблемы здоровья беременных женщин, но самое главное, по данным итальянских врачей, — это отсутствие мотивации родителей на зачатие ребенка: нежеланная, случайная беременность. Это можно исправить, прежде всего, путем выполнения оздоровительной экологической программы, а также улучшением формирования средней линии у плода с помощью движений матери — традиционных народных танцев и пения. Лучшие из них собраны в комплексе «Материнский массаж с потешками» врачами-остеопатами Европейской остеопатической школы и фольклорно-этнографическим клубом «Домострой». Изучая этот комплекс, будущие мамы осваивают не только исключительно эффективный комплекс родительской реабилитации, но и оздоравливают себя, гармонизируют процесс внутриутробного формирования своего ребенка.

**Психофизиологический комплекс  
для оптимизации работы системы пищеварения  
(Руденко А. С.)  
(выполняется во время еды)**

1. Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).
2. Погладить живот.
3. Сесть за стол на край стула с прямой спиной, стопы упираются плотно в пол (укореняются), не сгибаться в подложечной области — «свободный» проход для пищи.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить медленно.
7. Есть медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывать пищу.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

— Фильтры для дополнительной очистки питьевой воды, ограничение времени пребывания на летнем солнце (нежелательно с 11 до 15 часов), ограничение времени воздействия электромагнитного излучения (телевизор, компьютер и т. д.); обеспечение экологической чистоты в местах проживания (оздоровление природы, безопасная утилизация мусора и т. д.).

— Выведение токсических веществ, в том числе тяжелых металлов, из организма: запаренное яблоко (яблочный пектин), свекловичный пектин (в таблетках и порошке) и др. пектины, морские водоросли, отруби, измельченные в муку, биосорбенты.

— Защита самого организма от повреждения экотоксикантами, повышенной солнечной радиацией и другими негативными факторами (природные адаптогены: аралия, женьшень, лимонник, элеутерококк, эхиноцея, и гомеопатические адаптогены — гомеопатический экологический защитный комплекс).

Обеспечение экологической безопасности матери и ребенка — одно из самых важных условий рождения здорового ребенка.

По данным лаборатории экологической эпидемиологии НИИ гриппа СПб, применение только одного этого раздела оздоровительной программы позволяет в 2,5 раза уменьшить вероятность рождения ребенка с низкой оценкой по шкале Апгар.

Ученые города сравнили два типа районов Петербурга: относительно экологически чистые, например, Красносельский, и более «грязные», например, Выборгский, Московский, Фрунзенский и др. Оказалось, что в «грязных» районах по сравнению с «чистыми», по данным Горметодотдела (форма № 14 за 10 лет), зарегистрировано в 2 раза больше врожденных уродств, энцефалопатий, доброкачественных опухолей и неврологических расстройств у новорожденных, в 2 раза выше младенческая смертность от заболеваний органов дыхания, в 3 раза больше число детей с отклонениями в состоянии здоровья, в 2 раза выше показатели общей заболеваемости. В «грязных» районах рождается в 2 раза больше детей с низким весом, чем в «чистых».

Наибольшему риску от воздействия токсических веществ подвержены беременные женщины, а также дети в период внутриутробного развития и кормления грудью, что требует комплекса защитных мер, прежде всего в экологически неблагоприятных районах.

После рождения такие дети отстают в развитии и страдают различными хроническими заболеваниями. Очевидно, что у детей, рождающихся в настоящее время с признаками поражения нервной системы, она страдает вследствие не только родовой травмы, но и повреждающего действия любых экологически неблагоприятных факторов (в том числе отсутствия естественного природного окружения, натурального питания, негармоничного музыкального и видео фона и т. п.). Девять месяцев идет созревание всех систем и органов ребенка, которое определяет его движения в родах (возможность достаточно согнуть головку и т. д.), его способность перенести испытания при прохождении родовых путей. Родовая травма — это прежде всего логическое завершение всех проблем и трудностей, с которыми приходится сталкиваться ребенку в течение 9 месяцев. Мнение, что родовая травма зависит только от квалификации акушерки, в настоящее время опровергается врачами-остеопатами, четко различающими во время осмотра новорожденного время возникновения повреждения.

На современного жителя такого крупного города, как СПб, заводы и автомобили выбрасывают за год 50 ведер химической грязи. Клетки организма «задыхаются» от этой грязи, но организм борется и на первом этапе (см. таблицу — острая фаза заболевания) удаляет ее из себя с помощью различных выделений (моча, кал, пот), поддерживая чистоту внутренней среды. Когда с помощью этих естественных выделений не удастся очистить внутреннюю среду, включаются дополнительно механизмы защиты, характерные для острой стадии заболевания, — плотность, избыточное слюноотделение, избыток ушной серы и т. д.

На следующем этапе, подострой стадии заболевания, включается защитный механизм — воспаление — поднимается температура тела (более 38° С) для «сжигания» вредных веществ, появляются выделения из носа (ринит), признаки ОРЗ. Если помочь организму, поднять его силы, улучшить выход вредных веществ, то организм очищается и опять работает даже в условиях неблагоприятной экологии. В этих условиях обеспечение экологической безопасности для беременной женщины **обязательно** для рождения здорового ребенка! Для этого существуют оздоровительная программа и средства обеспечения экологической безопасности.



К сожалению, часто защитные механизмы в организме подавляются с помощью жаропонижающих средств, неоправданно назначенных анальгетиков, антибиотиков, вакцинации против обычных заболеваний. Вакцинации против гриппа, например, не снижают частоту заболеваний гриппом, но в 2,5 раза снижают частоту тяжелых форм гриппа. Этот же эффект можно получить и с помощью общеоздоровительных процедур, не вводя в организм инородные вещества.

В клетках организма при ослаблении защитных сил глыбки инородных веществ не выводятся и остаются (стадия депонирования) (см. табл. 5). Эти глыбки как каменные ядра при каждом движении клетки, которая постоянно меняет свой объем, ударяют по органам (органеллам) клеток и разрушают их, формируя хроническое заболевание (стадия импрегнации).

На этой стадии уже недостаточно оздоровительной программы, необходимо лечение, направленное на очищение от инородных веществ ядер клеток (дренажная терапия) и восстановление разрушенных структур.

Таблица 5

**Развитие хронической патологии при неправильном лечении, отсутствии здорового образа жизни и экологической защиты**

Стадии заболевания	Фазы гомотоксикоза	Патогенетический этап	Клинические примеры
0. Выздоровление	Отсутствует	Нет	Нет
1. Острая (благоприятная)	Экскреторная	Гуморальный	Потливость, избыток ушной серы, прозрачные выделения из носа*, слюны и т. д.
2. Подострая (благоприятная)**	Воспаления	Гуморальный	Дерматит, ринит, фарингит, ангина, простуда (ОРЗ), стоматит, бронхит, энтерит и т. д.
Субхроническая	Депонирования	Матричный	Бородавки, лимфаденопатия, невралгия, запоры, ожирение и т. д.
Хроническая	Импрегнации	Матричный	Мигрень, тик, грипп, астма, язвенная болезнь, пиелонефрит и т. д.
Хроническая необратимая	Дегенерации	Клеточный	Атрофический ринит, туберкулез, инфаркт миокарда, кахексия и т. д.
Опасная для жизни	Дедифференциации (новообразований)	Клеточный	Трофическая язва, рак, карцинома, саркома

\* Это физиологический насморк — не требует специального лечения, кроме выполнения оздоровительной программы для младенца и закапывания в нос грудного молока после кормления.

\*\* При правильном лечении переходит в стадии 1 и 0.

## Дренажная терапия

### 1. Дренаж через кожу:

— усиление потоотделения (русская баня, сауна, фиточай с малиной, липовым цветом и т. д.);

— раздражающие средства (перцовый пластырь, горчичники, вьетнамский бальзам «Звездочка»);

— закаливание.

### 2. Дренаж через легкие:

- отхаркивающие и разжижающие мокроту фитосредства;
- лечебные ингаляции;
- гомеопатические средства (Аконит, Апис, Белладонна, Бриония, «Кальгид», «Кальгид-Д», «Грипп-Хель», «Траумель», гомеопатическое масло Туи — капли в нос);

- лечебный массаж раствором «Аурум-С» и лечебная физкультура;

- тепловые процедуры, в т. ч. масляные обертывания.

### **3. Дренаж через кишечник:**

- клизма с гомеопатическими композициями («Апиор», «Аурум-С»);

- гомеопатические средства («Реприз», «Апиор», «Витамин-НВ», «Гастринкум-Хель»);

- дренажная диета, в т.ч. пищевые волокна, пектины.

### **4. Дренаж через печень:**

- гомеопатические средства («Экоберин», «Витамин-НВ», «Реприз», «Гепар композитум», гомеопатическое масло календулы — капли в нос);

- желчегонные и гепатопротекторные фитосборы;

- пророщенные злаки.

### **5. Дренаж через почки:**

- гомеопатические средства («Реприз», «Экоберин» (ОКО), «Кальгид», «Кальгид-Д», «Ренеель»);

- цзю-терапия.

- фитосборы.

## **Гомеопатия: аптека внутри нас**

Восстановление внутренней экологии организма возможно с помощью методов естественной медицины. Более 200 лет для этих целей широко используется гомеопатия. В 1833 г. была открыта первая в России гомеопатическая аптека на Невском проспекте (СПб). В настоящее время гомеопатические аптеки есть во всех городах РФ (приказ МЗ № 115 от 1.06.1991 г.).

Гомеопатия — комплементарная система лекарственного лечения, которая стремится восстановить естественный баланс в организме и повысить его сопротивляемость болезни с помощью сверхмалых доз веществ растительного, минерального и животного происхождения. Для этого гомеопатические препараты получают с помощью технологий последовательного разведения и динамизации лекарственного гомеопатического сырья.

Капля исходного раствора такого сырья (например, настойки календулы), попадая в чистую дистиллированную воду (разведение), в процессе динамизации меняет ее структуру: дипольные молекулы воды выстраиваются в определенные узоры (кластеры). Встряхивание (во время динамизации) гомеопатических растворов после последующих разведений обеспечивает сохранение полученной информации о структуре исходного вещества. Таким образом, новый раствор приобретает кластерную структуру, подобную маточному раствору исходного вещества. Эта закономерность сохраняется и в растворах, имеющих сверхмалые концентрации гомеопатического сырья (менее  $10^{-18}$ , т.е. в потенции С9 и более), когда следы исходно растворяемого и разводимого вещества в растворе не определяются даже методами радиоиммунного или спектрального анализа. Считают,

что информационная составляющая лекарственного воздействия такого гомеопатического препарата доминирует над субстратной.

Тело взрослого человека на 60% в среднем состоит из воды. При правильном подборе гомеопатического препарата его капля, попадая в организм, может изменять макромолекулярную структуру водной среды организма, запуская и резонансно усиливая процессы самоизлечения и самовосстановления.

Прием правильно подобранного гомеопатического средства может предотвратить проявление у будущего ребенка наследственной (от родителей) склонности к аллергии, экземе и т. п., или устранить их развитие. Успешно подобранный гомеопатический препарат поможет при тошноте, запорах во время беременности и снимет послеродовую депрессию; окажет обезболивающее и стимулирующее действие в родах и улучшит становление лактации в послеродовом периоде.

Если препарат подобран неправильно или применяется в неадекватной (избыточной) дозе (например, если малыш сразу съест всю упаковку гомеопатического средства в потенции С12, не содержащей молекул сырья), лечебный сигнал может быть не распознан организмом. В этом случае препарат не окажет никакого воздействия на организм, что равносильно приему чистого сахара, из которого изготовлены гомеопатические гранулы.

Врач-гомеопат стремится подбирать гомеопатическое средство индивидуально с учетом особенностей конституции, темперамента и пристрастий пациента в соответствии с главным принципом гомеопатии «Подобное следует лечить подобным». Старейший в России курс гомеопатии Санкт-Петербургской медицинской академии последипломного образования (заведующий курсом — главный редактор настоящего руководства — кандидат медицинских наук, доцент Коваленко Вячеслав Семенович) проводит консультации по вопросам гомеопатического лечения и оздоровления пациентов всех возрастных групп. Индивидуальный подбор лекарственных гомеопатических препаратов осуществляется на основе конституциональных особенностей пациента, результатов его традиционной пульсовой диагностики и с применением аппаратных технологий метода Р. Фолля. Контактный телефон: (812) 356-41-49. Этот глубокий подход в сочетании с выполнением оздоровительной программы способен перевести болезнь из стадии серьезных нарушений (соответствующих гомотоксикологическим стадиям депонирования, импрегнации и дегенерации) в стадию выздоровления.

Оказать помощь себе и своим близким при различных острых болезненных состояниях может каждый человек, пользуясь рекомендациями по оказанию доврачебной помощи гомеопатическими средствами.

Возможность длительного, безопасного применения гомеопатических средств позволила специалистам СПбМАПО (научный руководитель — доцент Коваленко В. С.) разработать гомеопатическую защиту организма от агрессии экологически неблагоприятной среды обитания. За основу было взято растительное сырье известных природных адаптогенов: женьшень, барбарис и др. Применение их в сверхмалых дозах, как показали научные исследования, эффективно защищает организм от действия химических экотоксикантов, жесткого ультрафиолетового излучения повышенной интенсивности (модель «озоновой дыры»), стресса и т. п.

### Схема применения экологического гомеопатического комплекса

Экологический гомеопатический комплекс состоит из четырех частей (см. табл. 6):

1) *прием гомеопатических средств*

перед завтраком:

1 кр. «Экоберин» + 1 кр. «Реприз» + 2 кр. «Кальгид» для профилактики гриппа и ОРЗ ежедневно вместе под язык (октябрь–декабрь), через 6 месяцев «Реприз» исключить.

перед полдником: 5 кр. «Витамин НV», ежедневно, 1–15-е число каждого месяца.

2) *местные аппликации раствора средства «Авеналам»*

после дневного сна в конце гимнастики:

р-р «Авеналам» с помощью пульверизатора наносится на кожу стоп, затем однократно распыляется над волосистой частью головы. После чего проводится массаж стоп.

3) *уход за полостью рта*

после завтрака и чистки зубов:

втирать в ткань десен и зубную эмаль комплекс «Апиор».

перед сном:

прием 1 ст. ложки меда с 15-го по 30-е число каждого месяца ежедневно.

4) *очистка овощей, фруктов и зелени от нитратов.*

Максимальный эффект экологической защиты достигается за три месяца при применении только первой части комплекса. Дополнительное применение второй части ускоряет достижение максимального эффекта в два раза.

Таблица 6

**Состав  
экологического гомеопатического комплекса**

Название (рус. и латин.), доза (г/л)	Примечание	Действие
Барбарис ( <i>Berberis vulgaris</i> ) 10 <sup>-600</sup> , роза ( <i>Rosa centifolia</i> ) 10 <sup>-600</sup> , женьшень ( <i>Ginseng</i> ) 10 <sup>-600</sup> , золотая роза ( <i>Solidago</i> ) 10 <sup>-600</sup>	Утром 1 кр. под язык	Оказывает защитное действие при экологическом загрязнении окружающей среды продуктами химической промышленности, сырой нефтью, никотином (при пассивном курении) и др. Повышает устойчивость организма к повышенной солнечной радиации в условиях истончения озонового слоя атмосферы, уменьшает влияние стрессов на организм. Улучшает психомоторную саморегуляцию, функции печени, кишечника, легких, эндокринной системы, обезвреживающих токсины в организме

Название (рус. и латин.), доза (г/л)	Примечание	Действие	
Древесный уголь бука (Carbo vegetabilis) 10 <sup>-40</sup> , подорожник (Plantago major) 10 <sup>-40</sup> , петрушка (Petroselinum) 10 <sup>-40</sup> , грецкий орех (Juglans regia) 10 <sup>-40</sup>	Перед ужи- ном 5 кр. под язык 2 недели прием 2 недели перерыв	Улучшает всасывание и использование естественных витаминов и микроэлементов из пищи. Способствует нормализации различных процессов обмена в организме. Устраняет дефицит витаминов, связанный с их неполноценным поступлением из желудочно-кишечного тракта (при дисбактериозе и др.), а также повышенной потребностью в витаминах (период роста, беременности, лактации, состояния эмоционального и физического перенапряжения)	
Календула (Calendula officinalis) 10 <sup>-16</sup> , цинк валерианат (Zincum valerianicum) 10 <sup>-16</sup> , медь (Cuprum metallicum) 10 <sup>-14</sup> , платина (Platinum metallicum) 10 <sup>-16</sup> , бессмертник (Gnaphalium arenarium) 10 <sup>-16</sup>	Утром 1 кр. под язык	Восстанавливает равновесие нормальной микрофлоры кишечника, препятствует развитию гнилостной и условно-патогенной флоры. Способствует нормализации процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике и уменьшению образования кишечных токсинов. Усиливает неспецифическую резистентность организма к факторам поражения желудочно-кишечного тракта экологическими вредностями. По канонам восточной медицины: восстанавливает циркуляцию энергии в системе меридианов (канала тройного обогревателя)	
Морские водоросли (Fucus) 10 <sup>-22</sup> , одуванчик аптечный (Taraxacum officinalis) 10 <sup>-22</sup> , овес посевной (Avena sativa) 10 <sup>-22</sup>	Днем на- ружно водный раствор распылять над голо- вой и сто- пами	Способствует восстановлению функционального равновесия вегетативной нервной системы. Оказывает нормализующее влияние на всех уровнях нейрогуморальной регуляции – от коры головного мозга до периферических отделов вегетативной нервной системы. Предупреждает психоэмоциональное перенапряжение у детей и взрослых	
Зверобой (Hypericum perforatum) 10 <sup>-26</sup> , Дамиана (Damiana) 10 <sup>-26</sup> , кальция йодат (Calcium iodatum) 10 <sup>-26</sup>	Утром 2 кр. под язык	Повышает сопротивляемость организма к простуде. Уменьшает проницаемость сосудистой системы при воспалении, что нормализует микроциркуляцию в тканях. Улучшает лимфоотток. Повышает иммунологическую реактивность. Предупреждает осложнения гриппа и ОРЗ (пневмонию, фронтит, гайморит, миокардит и др.)	Экоберин
Натуральные минеральные соли Моршинской минеральной воды: натрия сульфат (Natrium sulfurgicum) 10 <sup>-22</sup> , магния сульфат (Magnesium sulfuricum) 10 <sup>-22</sup> , кальция карбонат (Calcium carbonicum) 10 <sup>-22</sup> , натрия хлорат (Natrium chloratum) 10 <sup>-22</sup>	Смесь с медом втирать в десны по- сле завтрака и чистки зубов	Восстанавливает основные физиологические процессы в эмали зубов и слизистой оболочке десен. Повышает защитные функции слюны и пелликулы зуба. Подавляет метаболическую активность микробного зубного налета, улучшая внешний вид зубов и защищая их от кариеса. Улучшает микроциркуляцию в тканях десен, предотвращает кровотечение и воспаление десен	Витамины НУ

Название (рус. и латин.), доза (г/л)	Примечание	Действие
Микродозы золота и др. минералов: золото (Aurum metallicum) 10 <sup>-1200</sup> , калия бихромат (Kalium bichromicum) 10 <sup>-1200</sup> , магния фосфат (Magnesium phosphoricum) 10 <sup>-1200</sup> , натрия карбонат (Natrium carbonicum) 10 <sup>-1200</sup>	Погружать в водный раствор овощи, фрукты, зелень	Улучшает регуляцию клеточного дыхания в клетках. Нормализует физиологические и биохимические процессы в клетках растений, повышая их жизнеспособность, придает свежесть и здоровье. Выводит экотоксиканты (нитраты) из плодов и улучшает переносимость овощных диет. Используется для полива экологически чистых садов и огородов

Реприз

Многим родителям будет интересно познакомиться с результатами научных исследований эффективности гомеопатической защиты от действия экологически неблагоприятных факторов на примере растений и животных. Уникальность этих результатов заключается в том, что средства гомеопатической защиты использованы в сверхмалых дозах (10<sup>-600</sup> г/л и менее). Хотя в этих дозах обнаружить традиционный фармакологический субстрат (следы сырья) стандартными лабораторными методами, как правило, невозможно, эффект от их воздействия клинически не уступает фармакологическим средствам и даже может превосходить их в плане защиты от вредных факторов окружающей среды (например, при острой интоксикации бензолом).

Авентурин

Кальмит

### 1. Защита от интоксикации бензолом.

Ниже представлены отдельные результаты экспериментальной научной работы, выполненной в НИИ токсикологии МЗ РФ. В течение 3 месяцев мышам группы «плацебо» ежедневно давали по 1 капле воды внутрь, а животным второй группы — по 1 капле водного раствора средства «Экоберин». Затем животным ввели внутрь смертельные дозы бензола — одного из самых распространенных экологических ядов.

Бензол грубо повредил почки мышей в 1-й группе (рис. 10), содержание белка в их моче увеличилось, и не оказал никакого вредного воздействия на мышей 2-й группы, получавших гомеопатическую защиту в виде средства «Экоберин». Количество белка в моче животных 2-й группы соответствовало норме.

У животных, получавших простую воду (1-я группа), бензол вызвал резкое снижение эритроцитов в крови (рис. 11). Кровь животных из 2-й группы, защищенных средством «Экоберин», осталась в норме.

Один из механизмов защиты от яда (бензола) показан на рис. 12. Животные, получавшие по 1 капле гомеопатического средства «Экоберин» (2-я группа) в течение трех месяцев до введения яда, имели уровень защитных ферментов печени выше, чем животные, получавшие воду (1-я группа). После введения бензола уровень защитных ферментов у животных во 2-й группе остался высоким, а у животных в 1-й группе упал значительно ниже нормы.

Амфор

«Диффериал»

### 2. Очистка овощей, фруктов и зелени от нитратов.

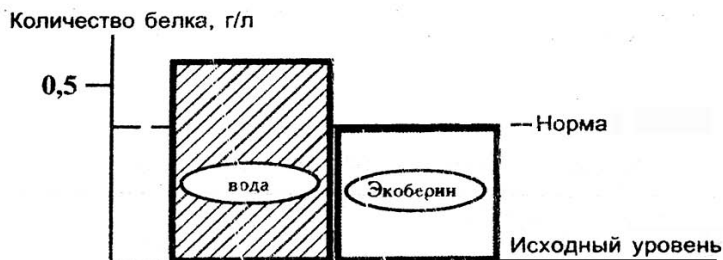


Рис. 10. Содержание белка в моче животных при остром тяжелом отравлении бензолом

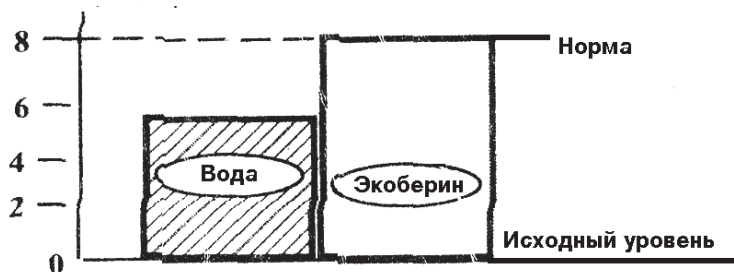


Рис. 11. Количество эритроцитов в периферической крови животных при остром тяжелом отравлении бензолом

На рис. 13 представлены результаты экспериментов, проведенных в Агрофизическом научно-исследовательском институте (Санкт-Петербург). Для снижения содержания нитратов в овощах часть их замачивали на 2 часа в простой воде. И это приводило к незначительному снижению содержания в них нитратов. Замачивание овощей на 2 часа в растворе гомеопатического средства «Аурум-С» («Здоровый сад») (микродозы минералов  $10^{-1600}$ ) привело к резкому уменьшению количества в них нитратов. Особенно это важно при использовании методов естественного оздоровления организма. По мнению Ганемана, основоположника гомеопатии, эти методы напоминают «нежнейшие звуки флейты, доносящиеся издалека, а инородный шум (прием кофе, лекарства, экологически «грязная» пища) создает помехи, искажающие восприятие необходимой информации организмом». Овощи после этого значительно лучше хранились. Интересно, что только такие, очищенные от нитратов, овощи в эксперименте активно поедали австралийские улитки. От употребления обычных (неочищенных раствором «Здоровый сад») овощей они отказывались.

### Профилактические мероприятия по обеспечению экологической безопасности

Экологическая безопасность (защита от воздействия экологически вредных веществ и излучений) обеспечивается тремя видами профилактических мероприятий:

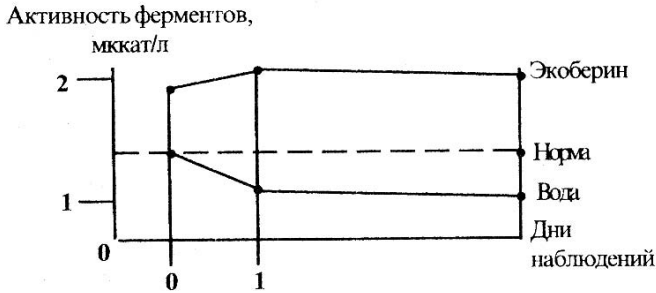


Рис. 12. Активность микросомальных ферментов печени животных при остром тяжелом отравлении бензолом

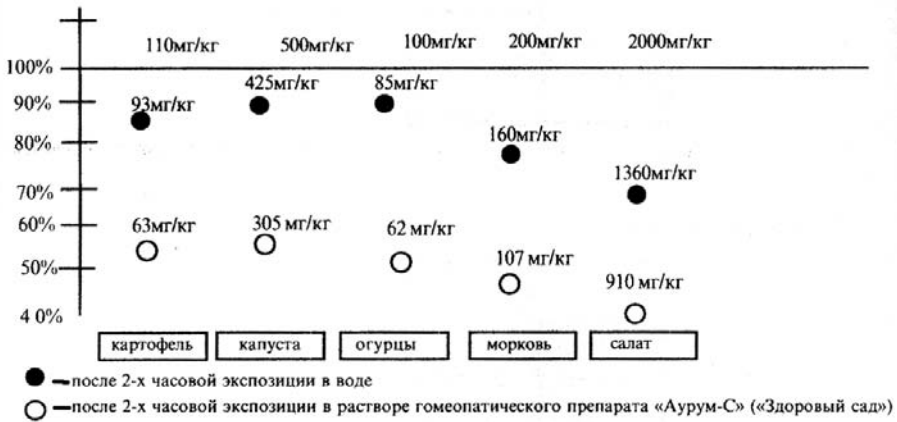


Рис. 13. Сравнительная эффективность очистки свежих овощей от нитратов (данные СПб Агрофизического НИИ)

- 1) гигиенические мероприятия по обеспечению безопасности среды;
- 2) методы, улучшающие выведение токсических веществ из организма;
- 3) методы, усиливающие внутреннюю защиту организма от повреждения экологическими токсинами и повышенной солнечной радиацией (применение природных и гомеопатических адаптогенов).

В детских дошкольных учреждениях СПб в первую группу мероприятий входит установка фильтров, очистителей воды и воздуха, регулирование режима пребывания на солнце в летнее время с 11 до 15 часов, ограничение времени воздействия электромагнитного излучения (телевизор, компьютер и т. д.).

Вторая группа мероприятий — выведение токсических веществ из организма с помощью яблочного пектина, морских водорослей, отрубей, целлюлозы и других продуктов — источников пищевых веществ. Прост и эффективен метод детоксикации с применением особым образом приготовленного яблока. Яблоки моют, нарезают пополам, вынимают косточки и заливают крутым кипятком. Когда вода остынет, ее сливают. Приготовленное таким образом яблоко содержит большое количество натурального яблочного пектина, являющегося одним из самых лучших естественных средств детоксикации организма. Ребенок ежедневно получает 1 половину запаренного и 1 половину свежего яблока (в разное время суток).



Таким же действием, при сохранении в своем составе витаминов, обладают крио-порошки из овощей и фруктов (фруктовые и овощные пектины). Весной дополнительно проводится курс детоксикации с помощью препарата яблочного пектина: ежедневно в течение 16 дней применяют 1 стакан киселя (препарат яблочного пектина, разведенный в горячей воде и охлажденный до комнатной температуры).

Городским детским гастроэнтерологическим центром Санкт-Петербурга выявлено, что подобный лечебно-профилактический курс особенно эффективен для лиц с поливалентной аллергией, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, гастродуоденит, колит, дискинезия желчевыводящих путей). Неприятный запах изо рта исчезает в течение недели с начала проведения курса.

Как показали научные исследования, при постоянном поступлении в организм экотоксинов применение только методов выведения их не защищает организм от повреждения. Так, в НИИ токсикологии группе подопытных животных вводили ежедневно в течение трех месяцев свинец. Затем исследовали содержание его в организме и оказываемое им токсическое повреждение костного мозга и крови. Оказалось, что применение самых современных препаратов, выводящих из организма свинец (энтеросорбентов последнего поколения), действительно предотвращает накопление свинца в костях и внутренних органах животных. Но при этом, несмотря на низкое содержание свинца в организме животных, у них отмечалось выраженное поражение костного мозга и крови, характерное для хронической свинцовой интоксикации.

Другая группа животных, также подвергшихся длительному введению свинца, получала не энтеросорбенты, а экологическую защиту микродозами растительных адаптогенов женьшеня, барбариса и др. (гомеопатическое средство «Экоберин»). У животных этой группы свинец накапливался в костях так же, как у контрольных животных (не получавших никакой защиты от свинца). Но при этом отмечали выраженное защитное действие на красный костный мозг и кровь, которые имели минимальные токсические повреждения.

Защитное действие препарата «Экоберин» распространялось и на центральную нервную систему. Из этого следует, что недостаточно выводить яд из организма, необходимо также защищать организм во время контакта с ядом. Наиболее целесообразно сочетание этих двух форм обеспечения экологической безопасности.

Основное преимущество препаратов гомеопатической защиты заключается в возможности их постоянного применения в условиях проживания в экологически неблагоприятной среде, так как эти средства в диапазоне применяемых доз ( $10^{-600}$  г/л) не обладают субстратно-токсическим потенциалом. Гомеопатическая защита оказывает действие, подобное сигналу, запускающему собственные анти-токсические механизмы оздоровления организма. Это особенно важно при аллергии.

Природные адаптогены получают, как правило, из лекарственного растительного сырья (элеутерококк, аралия, женьшень и др.) в виде концентрированных настоек. Поэтому применять их постоянно нельзя. Они применяются курсами — 25 капель в день для взрослых (1 капля на год жизни ребенка) по 1 месяцу осенью

и зимой. Весной и летом данные препараты назначают только по рекомендации врача в особых случаях. В традиционной китайской медицине в эти сезоны применять природные адаптогены не рекомендуется, особенно детям с малой массой тела и румянцем на щеках.

Гомеопатический экологический комплекс успешно применяется в Санкт-Петербурге и в 15 крупных промышленных регионах России.

Познакомимся с гомеопатическими средствами, входящими в экологический гомеопатический комплекс (см. табл. 6). Все средства этого комплекса безопасны и абсолютно безвредны, т. к. применяются в сверхмалых дозах ( $10^{-16}$  до  $10^{-1600}$  г/л), не обладающих субстратно-токсическим действием.

Из опыта врачей-гомеопатов известны случаи, когда ребенок, по недосмотру взрослых, съедает несколько упаковок данных средств без каких-либо осложнений. При этом наблюдался только эффект сахара. Тем не менее, прием гомеопатических средств в дозах, рекомендованных врачом (например, по 1 грануле под язык 1–2 раза в день до еды и т. д. ...), у этих детей давал выраженный и долговременный лечебный эффект.

Экологический гомеопатический комплекс с успехом применяется в экологически неблагоприятных зонах. Так, в г. Чапаевске, объявленном ЮНЕСКО зоной экологического бедствия, применение этого комплекса – своеобразного гомеопатического «зонтика» – позволило снизить заболеваемость детей острыми респираторными заболеваниями в 1,5–2 раза. Данные подтверждены результатами иммунологического исследования детей сотрудниками НИИ гриппа. Эксперимент показал, что экологический гомеопатический комплекс эффективно защищает организм не только от токсических агентов (свинец, бензол, загрязнение сырой нефтью), но и от жесткого ультрафиолетового излучения, стрессовых перегрузок.

Применение гомеопатической защиты для беременных позволяет устранить неблагоприятное влияние факторов внешней среды на внутриутробное развитие плода. У группы рожениц, применявших в период беременности средства гомеопатической защиты, 84,3% детей родились без патологии нервной системы (в группе, не применявшей такой защиты, — 57%) и получили высокую оценку жизнеспособности по Апгар (по среднестатистическим данным, в Санкт-Петербурге с высокой оценкой жизнеспособности по Апгар рождаются не более 8% детей).

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Внимательно прочитайте весь учебный материал введения и темы № 1. Для лучшего усвоения материала ответьте на вопросы программированного контроля знаний.

Возьмите тетрадь, напишите название темы № 1 и запишите номер вопроса и номера положительных ответов (их может быть от 1 до всех предложенных). Если эта книга ваша собственная (не библиотечная), вам не обязательно записывать ответы на отдельном листе. Обведите кружком прямо в тексте программированного контроля номера правильных ответов простым карандашом (вам легко будет стереть эти кружки, когда вы решите передать эту книгу своим взрослым детям).

Выполняя домашнее задание во время беременности, будущая мама помогает своему ребенку полюбить учиться. В дальнейшем вам будет легко играть с ним во младенчестве, обучать его. Он будет рад и читать с вами книжку, и строить дом, и рисовать... Через несколько лет он, как и вы, добросовестно выполнит свое первое школьное домашнее задание. Ведь такое отношение к учебе было запечатлено ребенком в утробе матери. Тогда учеба вашего ребенка в школе будет для вас радостью, а не печалью. (К сожалению, большинству родителей приходится выполнять уроки со своим чадом из-под палки.) Кроме того, выполняя домашнее задание самостоятельно, вы облегчаете себе жизнь. Вместо того, чтобы на курсах по подготовке к родам часами слушать теоретический материал на лекциях (сидеть беременной женщине не рекомендуется более 45 мин. не вставая), вы освобождаете себе время для гимнастики, танцев, освоения практических навыков по уходу за младенцем. Все эти знания помогут вам в самом важном и трудном деле на свете — воспитании здорового ребенка — вашего друга, помощника, Человека.

Кроме теоретической домашней подготовки, обязательно ежедневно выполняйте практическое домашнее задание: адаптационную, остеопатическую гимнастику, комплекс по пестованию младенцев с куклой (см. учебный видеофильм: «Гимнастика для беременных» и «Пестование младенцев»), а также остальные разделы оздоровительной экологической программы для беременной женщины и ребенка до его рождения.

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ВВЕДЕНИЮ и ТЕМЕ № 1 (по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 1, 2, 6, 7)**

1. *Основными результатами выполнения беременными женщинами программы «К здоровой семье через детский сад» являются:*

- а) увеличение в 4 раза количества новорожденных с высокой оценкой жизнеспособности;
- б) уменьшение в 10 раз числа младенцев, состоящих на учете у невропатолога в возрасте 1 года;
- в) увеличение в 5 раз числа матерей, кормящих грудью младенцев до 1 года;
- г) уменьшение в 3 раза числа осложнений в родах;
- д) улучшение всех показателей здоровья беременных женщин.

2. *Какие четыре новых фактора за последние 20 лет необходимо учитывать при подготовке к родам и воспитанию детей:*

- а) уменьшение калорийности пищи;
- б) глобальная экологическая катастрофа;
- в) почти все дети имеют отклонение в здоровье;
- г) разрушение семьи;
- д) разрушение детского сообщества.

3. *В каком возрасте заканчивается формирование основных структур личности ребенка:*

- а) 3 года;
- б) 5 лет;
- в) 20 лет.

4. Ребенок может родиться больным из-за:

а) болезнью родителей, имеющих на момент зачатия (духовных, душевных, телесных);

б) повреждения плода во время беременности матери агрессивными экологическими факторами;

в) травматизма ребенка в процессе родов;

г) отсутствия современных методов родовспоможения в родильных домах.

5. Экологически «чистые» и «грязные» районы Санкт-Петербурга различаются по следующим показателям:

а) рождаемость;

б) общая заболеваемость детей раннего возраста;

в) детская смертность;

г) число врожденных аномалий у новорожденных.

6. В какую стадию может перейти хроническое заболевание «лимфаденопатия» при подавлении воспалительного процесса фармакологическими препаратами без строгих показаний (например, применение парацетамола или антибиотиков при температуре 38° С и нормальном состоянии):

а) в подострую стадию (катаральная ангина и др.);

б) в стадию хроническую (астма и др.).

7. Основные виды мероприятий по обеспечению экологической безопасности:

а) обеспечение безопасности среды обитания;

б) выведение токсинов и тяжелых металлов из организма;

в) внутренняя защита организма от повреждения экологическими токсинами и повышенной солнечной радиации.

8. Сжигание полиэтиленовой пленки, пластмассовых изделий на дачном участке приводит к:

а) улучшению экологических условий среды проживания;

б) отравляет землю суперядами на десятки лет.

9. Современные энтеросорбенты при свинцовой интоксикации организма способны:

а) вывести свинец из организма;

б) предотвратить поражение костного мозга.

10. Гомеопатический экологический защитный комплекс способен:

а) вывести токсины из организма;

б) предотвратить поражение органов токсинами;

в) защитить организм от жесткого ультрафиолетового излучения;

г) повысить переносимость стрессов организмом;

д) защитить плод на внутриутробной стадии развития.

11. Нарушение осанки беременной женщины приводит к:

а) «скручиванию» родового канала матери и повреждению ребенка в родах;

б) изменению характера будущего ребенка.

12. Нарушение положения костей черепа у новорожденного в процессе родов может произойти, если:

а) роды идут слишком быстро;

б) роды длительные.

13. Специальные гимнастические упражнения по триместрам:

а) укрепляют мышцы, необходимые для хорошего родового процесса;

б) улучшают кровообращение в различных системах организма ребенка и будущей матери;

в) восстанавливают правильную архитектуру и движение во всех жидкостях и структурах организма беременной женщины и ребенка.

14. *Остеопатическая гимнастика:*

а) укрепляет мышцы, необходимые для хорошей родовой деятельности;

б) улучшает кровообращение в различных системах организма ребенка и будущей матери;

в) восстанавливает правильную архитектуру и движение во всех жидкостях и структурах организма беременной женщины и ребенка.

15. *Правильное дыхание в родах:*

а) отодвигает внутренний край крестца назад, предупреждая возможность родового травматизма ребенка;

б) обеспечивает достаточное поступление кислорода в организм матери и ребенка;

в) облегчает болезненные ощущения матери и способствует правильному течению родов;

г) способствует быстрому восстановлению стройной фигуры матери после родов.

16. *Виды правильного дыхания в родах:*

а) диафрагмально-релаксационное;

б) специальное дыхание во время потуг для усиления эффективности потуг;

в) специальное дыхание для сдерживания потуг по указанию акушерки.

17. *Предвестниками родов являются:*

а) нарушение сна будущей матери;

б) облегчение в дыхании;

в) появление выделений из влагалища (слизисто-сукровичных);

г) ощущение тянущих болей в поясничной области и внизу живота;

д) появление редких, коротких, нерегулярных схваток.

18. *В роддом следует отправляться при:*

а) появлении регулярных схваток;

б) ощущении тянущих болей в поясничной области;

в) отхождении околоплодных вод.

19. *Появление потуг во время родов характерно для:*

а) периода раскрытия;

б) периода изгнания;

в) послеродового периода.

20. *Каким должно быть положение пояснично-крестцового отдела позвоночника женщины в родах и при выполнении облегчающих поз:*

а) легкий наклон вперед;

б) легкий наклон назад;

в) прямо.

## Тема № 2

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Часть 2)

### ПИТАНИЕ

В настоящее время появились новые понятия и термины, наиболее часто употребляемые при обсуждении вопросов питания. Некоторые из них приведены ниже.

**Пищевые продукты** — продукты в натуральном или переработанном виде, употребляемые человеком в пищу (в том числе продукты детского питания, диетического питания), бутилированная вода, алкогольная продукция (в том числе пиво), безалкогольные напитки, жевательная резинка, а также продовольственное сырье, пищевые добавки и биологически активные добавки.

**Продовольственное сырье** — сырье растительного, животного, микробиологического, искусственного происхождения и вода, используемые для изготовления пищевых продуктов.

**Пищевые добавки** — природные и искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты в процессе их изготовления в целях придания пищевым продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества пищевых продуктов.

**Биологически активные добавки** — природные (идентичные природным) биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов.

**Пробиотики** — биологически активные добавки, содержащие живые микроорганизмы, дружественные нормальной микрофлоре кишечника.

**Пребиотики** — компоненты пищевых продуктов, способствующие поддержанию наиболее благоприятной собственной микрофлоры желудочно-кишечного тракта.

**Синбиотики** — сочетание про- и пребиотиков.

Обеспечить правильное питание для беременной женщины достаточно просто. Если до беременности вы придерживались основных принципов здорового питания, то теперь нужно лишь немного увеличить количество пищи, но обратить серьезное внимание на качество пищи (табл. 7).

Все необходимое для Вас и будущего ребенка содержится в наборе продуктов, указанном в табл. 8. В некоторых женских консультациях предоставляется возможность оценить и скорректировать ваш рацион питания с помощью компьютерных программ.

В день беременной женщине требуется 96 г белков. Из них не менее 55–60% должны составлять белки животного происхождения. Продукты, содержащие белки животного происхождения, занимают первую часть табл. 8.

Белки — важнейший элемент питания беременной женщины. Если для питания взрослого человека требуется в среднем 1 г белков на 1 кг массы тела в день, то женщине, начиная с 4-го месяца беременности, необходимо 1,5 г белков на 1 кг массы тела. С 17-й недели беременности на каждые 100 г белков, съедаемых матерью, примерно 1 г приходится на долю плода. Доношенный плод содержит примерно 500 г белков, из которых 60% (330 г) ему отдает материнский организм в последние 2–3 месяца, а в течение последнего месяца — 170 г. Между тем за весь период беременности материнскому организму требуется дополнительно 500 г белка для нормального развития молочных желез и увеличения общей массы крови.

*Белки животного происхождения* содержатся в:

- мясных продуктах (постной свинине, говядине, телятине, баранине, печени, мясе кури, индюшки); яйцах;
- молочных продуктах (сыр, молоко, творог и т. д.);
- рыбе (лосось, форель и др., креветки, кальмары).

*Белки растительного происхождения* содержатся в:

- бобовых (особенно полезны чечевица, нут, фасоль), в крупах (пшено, греча, овсянка), орехах, дрожжах (винные, пивные), семечках.

Недостаток белков в рационе беременной женщины может вызвать нарушения функции различных систем и органов, поэтому вегетарианское питание беременным женщинам и кормящим матерям не рекомендуется. В эти периоды женщины православного и других вероисповеданий разрешается не придерживаться строгого соблюдения постов (см. тему № 10).

Избыток белка в пище также не является рациональным. Полезно употреблять оптимальное количество продуктов, содержащих белки (табл. 8).

Таблица 7

Рекомендуемые уровни потребления для женщин

Нутриенты	МЗ России, 1991 (норма физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии, для различных групп населения СССР, Москва, 1991)		
	1	2	3
Энергия, ккал	2200	2550	2700
Белок, г, всего	66	96	106
в т. ч. животные	36	56	62
Жиры, г	73	85	88
Углеводы, г	318	348	358
Витамин А, мкг рет. экв.	800	1000	1200
Витамин D, мкг	2,5	12,5	12,5
Витамин Е, мг	8	10	12
Витамин С, мг	70	90	110

**ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА**

Нутриенты	МЗ России, 1991 (норма физиологических потребностей в пищевых веществах, энергии, для различных групп населения СССР, Москва, 1991)		
	1	2	3
Витамин В1, мг	1,1	1,5	1,7
Витамин В2, мг	1,3	1,6	1,8
Витамин В6, мг	1,8	2,1	2,3
Ниацин, мг	14	16	19
Фолат, мкг	200	400	300
Витамин В12, мкг	3	4	4
Кальций, мг	800	1100	1200
Фосфор, мг	1200	1650	1500
Магний, мг	400	450	450
Железо, мг	18	38	33
Цинк, мг	15	20	25
Йод, мг	0,15	0,18	0,20

Примечание. 1 — для женщин 18–29 лет, второй группы физической активности, весом 70 кг; 2 — беременные; 3 — кормящие.

Таблица 8

**Суточный набор продуктов для беременной женщины и кормящей матери  
(изменения в количестве питания, которые необходимо сделать кормящей матери,  
указаны в скобках)**

№	Наименование продукта	Кол-во в день (г, вес brutto)*	Раз в нед.
1	Мясо нежирных сортов, индюшки, куры	120,0 (170,0)	5
2	Рыба, морепродукты	100,0	3
3	Творог	170,0	5
4	Сыр (брынза)	15,0	5
5	Молоко, кисломолочные продукты	200,0 (500,0)	5
6	Сметана	30,0	5
7	Яйцо 1 куриное (соответствует 4 перепелиным)	0,5 шт.	5
8	Масло сливочное	15,0 (35)	5
9	Масло растительное: соевое, кукурузное, рапсовое, оливковое, подсолнечное, кедровых орехов	25,0	7
10	Картофель	200,0	7
11	Капуста (белокочанная, брюссельская, цветная)	150,0	7
12	Морковь (свежая) и свекла	200,0	7
13	Другие овощи (кабачки, тыква, томаты, перец сладкий) по сезону	150,0	7
14	Зелень (салат, укроп, петрушка, лук, сельдерей)	30,0	7
15	Чеснок	1–2 зуб.	7
16	Фрукты, ягоды, плоды	400	7
17	Сок свежеприготовленный без сахара фруктово-ягодный, овощной, настой шиповника	200,0	7
18	Орехи: грецкий, фундук, кедровые, семена тыквы, семечки подсолнуха	6,0	7
19	Сухофрукты (изюм, курага, чернослив, инжир)	20,0	7



№	Наименование продукта	Кол-во в день (г, вес брутто)*	Раз в нед.
20	БАДы к пище и специализированные продукты: источники пищевых волокон (криопорошки фруктов, овощей, зерновых («Витасорб» и др.), винные дрожжи с отрубями («Эубикор» и др.), сухие измельченные, зародыши пшеницы, сухая морская капуста, «Фитолон»	по схеме	7
21	Крупы: пшено, овес, греча, рис, кукуруза	35,0	7
22	Бобовые: чечевица, нут, фасоль, горох	20,0	7
23	Хлеб пшеничный	100,0	7
24	Хлеб ржаной	100,0	7
25	Кондитерские изделия (печенье, мармелад, конфеты, зефир, варенье)	60,0	7
26	Сахар (в том числе фруктоза)	40,0	7
27	Мед	4–5 ч.л.	7
28	Чай, в том числе зеленый и чайные напитки	0,2	7
29	Кофейный напиток	2	7

\* «Грязный» вес (неочищенный продукт).

**Жиры:** суточная потребность — 90 г. Служат источником энергии, являются структурными элементами клеток организма, а также необходимы для усвоения белков и витаминов. Основными источниками полноценных жиров являются: сливочное масло, сливки, растительные масла (кукурузное, оливковое, льняное, подсолнечное и др.).

**Углеводы:** суточная потребность — 300 г. Обеспечивают возмещение энергетических затрат организма, выполняют функцию резерва питательных веществ. Углеводы делятся на усвояемые организмом человека и неусвояемые — пищевые волокна.

К усвояемым углеводам относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, лактоза, крахмал, гликоген и др. Усвояемые углеводы (рафинированные) быстро всасываются в пищеварительном тракте, вызывая резкий подъем уровня сахара в крови. Поэтому необходимо ограничивать употребление рафинированных углеводов. Их источниками являются в первую очередь сахар (свекловичный или тростниковый), все виды кондитерских изделий, манная крупа, макароны. Медленнее всего усваивается крахмал, поэтому прием его с пищей не вызывает резкого повышения уровня сахара в крови.

Неусвояемые углеводы (пищевые волокна) в основном не расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта, не являются источником энергии. Но они подвергаются расщеплению под действием микрофлоры кишечника, являются питательным субстратом для кишечных микроорганизмов, способствуют благоприятным изменениям в составе кишечной микрофлоры (см. пребиотики). Кроме того, пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, формируют каловые массы, способствуют ускоренному выведению чужеродных химических веществ и продуктов обмена из организма. К продуктам с «защитными» (нерафинированными) углеводами, где клетчатка защищает углеводы этих продуктов от быстрого переваривания, относятся гречневая, овсяная, перловая, пшеничная крупы, хлеб грубого помола, все виды овощей. Особенно много клетчатки в свек-

ле, моркови, капусте, зелени, крыжовнике, яблоках, сливах, сухофруктах (чернослив, курага), черной смородине.

В день беременной женщине необходимо съесть 600 г овощей и 400 г фруктов и ягод. Будущим мамам нужна еще зелень и свежеежатый сок, который употребляется сразу после приготовления. Уникальный комплекс способствует восстановлению слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и верхних дыхательных путей.

Во время беременности не стоит бояться прибавки в весе, выходящей за пределы физиологической нормы. При этом обычно вес увеличивается равномерно, а с начала четвертого месяца — заметно. **За неделю средняя прибавка массы тела не должна превышать 400 г.** Если масса тела увеличивается еженедельно на большую величину, то следует выяснить причину и скорректировать состав пищи. Можно 1–2 раза в неделю рекомендовать разгрузочные дни: яблочно-творожные (1 кг яблок и 250 г творога в сутки на 5–6 приемов пищи).

Необходимость потреблять ценные питательные вещества за двоих не требует значительного увеличения объема питания, так как в норме расход энергии у беременных увеличивается лишь на 10–15%, или максимум на 100–300 ккал. В то же время потребность в определенных питательных веществах, прежде всего витаминах и минеральных веществах, возрастает в несколько раз!

**Помните!** Питание — это процесс, в ходе которого пища становится частью вашего организма и организма будущего ребенка. Поэтому не рекомендуется употребление в пищу чипсов, рулетов, жевательных резинок, газированных напитков, алкоголя (вино, пиво и т. п.) и прочих продуктов с опасными консервантами, красителями.

Лучшее питание — натуральная простая разнообразная пища, приготовленная из указанных в табл. 8 продуктов.

Ограничить следует соль (до 7 г в сутки), сладости (рафинированные сахара), маринованные, жареные, копченые продукты, крепкие мясные бульоны, употребление горчицы, хрена и других острых приправ, ухудшающих функцию почек.

В последние недели беременности рекомендуется не солить пищу и употреблять продукты, богатые калием и обладающие мочегонным действием (абрикосы, персики, дыни, кабачки, тыква, черешня, картофель). Со второго триместра беременности следует ограничить количество рафинированных сахаров, кондитерских изделий, конфет, так как они способствуют развитию ожирения у беременных и избыточной массе новорожденных, а также аллергизации матери и плода.

**Вода.** Лучше употреблять бутилированную родниковую воду или воду, прошедшую через фильтр (угольный: Аквафор, Гейзер и др.), или пользоваться талой водой (приготовленной в морозильной камере).

**Отвары:** шиповник, брусника, клюква, чернослив и др.

#### **Специализированные продукты питания для беременных женщин и кормящих матерей**

Питание в период беременности и лактации должно обеспечивать удовлетворение физиологических потребностей женщин во всех заменимых и незаменимых пищевых веществах и энергии (см. табл. 7).

Если в период беременности трудно поддерживать оптимальный пищевой рацион (Воронцов И. М.), то он дополняется с помощью специализированных продуктов для беременных женщин и кормящих мам: сухих молочных смесей, обогащенных витаминно-минеральными комплексами: «Фемилак», «Олимпик», «Млечный путь», «Энфамам» и др. Их назначает врач на основе результатов обследования и оценки здоровья женщины. Минимальный прием составляет 100 мл, при явно недостаточном рационе — до 600 мл в день.

Особое место в питании беременной женщины занимают кисломолочные продукты. Они не только богаты белком, но и способствуют восстановлению микрофлоры кишечника, которая имеет первостепенное значение для здоровья человека. Кишечная микрофлора, «дружественная» нашему организму, в основном представлена бифидо- и лактобактериями. И те и другие полезны, но лактобактерии способны вырабатывать молочную кислоту, обладающую выраженным «антибактериальным» действием, что создает дополнительный барьер на пути вредных для человека микроорганизмов.

Пробиотические продукты — это продукты, в состав которых входят живые микроорганизмы, сохраняющие свою жизнеспособность при попадании в желудочно-кишечный тракт человека и оказывающие благотворное влияние на микрофлору и работу кишечника.

В настоящее время имеется большой ассортимент кисломолочных продуктов, содержащих бифидо-, лактобактерии, ацидофильные бактерии и другие, обладающие пробиотической активностью. Состав микроорганизмов указан на упаковке. Лактобактерии (и другие полезные микроорганизмы) содержат «Витафлор», «Бифилакт» и др. Регулярное применение подобных продуктов создает дополнительный барьер на пути опасных бактерий, активизирует защитные силы организма и улучшает состав кишечной микрофлоры. Пробиотические кисломолочные продукты следует употреблять во время приема пищи, так как при этом снижается кислотность желудочного содержимого, что способствует выживанию полезных лактобактерий.

### **Биологически активные добавки (БАД) из растительного сырья**

В настоящее время в аптеках представлен большой выбор БАД. Особое место среди них занимают БАД из растительного сырья. Например, сухие измельченные зародыши пшеницы, ржи, порошкообразные фитоконцентраты из пищевых продуктов растительного происхождения (овощей, фруктов, злаковых). Криопорошки получают путем низкотемпературной вакуумной сушки и криогенного измельчения. Это позволяет сохранить весь комплекс биологически активных веществ и увеличить их концентрацию. Так, например, в криопорошках, используемых при производстве продуктов торговой марки «Эквит», выход витамина С увеличивается в 2–6 раз, тиамин — в 6–11 раз, токоферолов — в 8–10 раз и т. д. Это увеличение происходит только за счет повышения концентрации натуральных пищевых веществ в продуктах, без добавления витаминных препаратов и других добавок. Криопорошки из растительного сырья используются для оздоровительных целей, так как обладают иммунокорректирующим, антиаллергическим и антиоксидантным эффектами, нормализуют микрофлору кишечника (пребиотическая активность), являются дополнительным источником витаминов, минера-

льных веществ и пищевых волокон. Кроме того, правильное сочетание различных видов растительного сырья усиливает их воздействие: морковь, свекла и шиповник («Многосил»), черника, морковь («Зоркость»), арония, боярышник, укроп («Лекор»). Входящие в состав криопорошков из растительного сырья пищевые волокна способствуют восстановлению состава кишечной микрофлоры при дисбактериозе. Подобное благоприятное действие на микрофлору кишечника оказывает также один из наиболее известных природных пребиотиков — инулин. Он содержится в земляной груше (топинамбур, солнечник клубеносный), артишоке, цикории. Беременных женщин ирокезов (племя из Северной Америки) называли «поедательницами солнечника клубеносного». Они рожали много крепких, здоровых и красивых детей. Топинамбур входит в состав БАД «Фитонулин» (земляная груша, черника), «Долголет» (солнечник клубеносный).

При наличии неприятных ощущений со стороны пищеварительной системы: вздутия живота, изжоге, тошноте и других — рекомендуется прием БАД «Эуби-кор» (винные дрожжи и отруби), также проявляющего пребиотическую активность.

Специальными исследованиями показано, что криопорошки эффективно выводят из организма токсичные металлы — свинец и кадмий: овес (на 82–88%), петрушка (на 88–94%), сельдерей (на 88–93%) («Витасорб»). Яичная скорлупа с калиной, боярышником, земляной грушей («Кальций-эффект») не только выводит эти токсиканты (на 88–94%), но и является богатейшим источником кальция и других ценных веществ.

Криопорошки из растительного сырья рекомендуется принимать по 1–2 таблетки 3 раза в день по 10–15 дней, чередуя курсы различных их видов.

Разработка новой технологии многократной криогенной сублимации с поэтапным обогащением растительными экстрактами позволяет ведущим мировым производителям БАД создавать новую высокоэффективную стандартизированную продукцию. Например, известный системный сорбент «Локло» компании Nature's Sunshine Products, Inc. («NSP», *подробную информацию см. стр. 96 и цветную вклейку*), изготовленный из растительного сырья яблоч, овсяных отрубей, брокколи, куркумы, свеклы, томатов, капусты и др., выводит токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды не только из клеточного, но и межклеточного пространства. Для проверки качества растительного сырья в производстве «NSP» используется более 300 методов контроля, в том числе такие высокоточные методы, как плазменный анализатор с масс-спектрометром, позволяющий обнаружить в сырье вредные примеси в пропорции 1 к триллиону. Это гарантирует высокую чистоту продукции и безопасность, необходимую для беременных женщин и детей. Применяется «Локло» по 1 чайной ложке на 1 стакан воды на ночь. Нормализуется стул, исчезают симптомы хронической интоксикации (сонливость, утомляемость) и, как следствие, улучшается цвет кожи, появляется блеск волос.

Применение данной технологии при переработке люцерны позволило создать БАД «Хлорофилл» (производство «NSP»), рекомендуемый так же для детоксикации и нормализации функций пищеварительной системы (устранение изжоги), а также состояния слизистых оболочек полости рта (пародонтозы, стоматиты). «Хлорофилл» применяется по 1 чайной ложке на 1 стакан воды дробно в течение дня курсами по 15 дней в каждый месяц.

## О витаминах

Витамины и микроэлементы нужны для нормального функционирования организма матери и плода. Потребность в них (см. табл. 7) может удовлетворяться за счет поступления из продуктов питания (см. табл. 8). При выборе продуктов для построения ежедневного рациона питания пользуйтесь таблицами содержания различных важных пищевых веществ в 100 г продуктов (см. табл. 9, 10). Беспорядочное употребление витаминных препаратов в высоких концентрациях и их передозировка представляет собой потенциальную опасность развития обменных нарушений, которые называются гипervитаминозами. Поэтому назначение витаминов и биологически активных добавок к пище должно проводиться только специалистами, на основании оценки рациона питания, условий жизни и состояния здоровья беременной женщины.

**Витамин А** — ретинол. Влияет на рост и развитие организма, формирование скелета и нормальное состояние клеток эпителия кожи и слизистых оболочек глаз, дыхательных, пищеварительных и мочевых путей. Витамин А содержится в «готовом виде» в животных продуктах: печени морских животных и рыб, сливочном масле, сливках, сыре, яичном желтке куриного яйца (или по массе равных 1 куриному яйцу 4 перепелиных).

В растениях имеются вещества называемые каротинами. Они превращаются в организме человека в активный витамин А. Каротины имеются в темно-зеленых листьях овощей, в капусте, шпинате, брокколи, моркови, томатах, красном перце.

**Витамин В1** — тиамин. Необходим для нормальной деятельности центральной и периферической нервной системы, сердечно-сосудистой, эндокринной и пищеварительной систем. Наиболее богаты тиаминем хлеб из муки грубого помола, крупы (греча, пшено, овес), зеленый горошек, цветная капуста, печень, субпродукты, проросшие зерна.

**Витамин В2** — рибофлавин. Имеет большое значение для построения в организме белка и жира, вместе с витамином А обеспечивает нормальное зрение. Положительно влияет на состояние нервной системы, кожи, слизистых оболочек, на функцию печени, стимулирует кроветворение. Важнейшими источниками рибофлавина являются молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, гречневая, овсяная, пшеничная крупы, хлеб.

**Витамин В6** — пиридоксин. Обеспечивает нормальное усвоение белков и жиров, благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения. Содержится в мясе, рыбе, печени, крупах, бобовых, яичном желтке, зелени свеклы, картофеле.

**Витамин В12** — цианокобаламин. Стимулирует рост, благоприятно влияет на жировой обмен печени, состояние центральной и периферической нервной системы. Регулирует функцию кроветворных органов.

Содержится в печени, почках, мясе, сыре, яйцах, морепродуктах, рыбе, молоке.

**Витамин С** — аскорбиновая кислота. Улучшает рост всех клеток, иммунитет, функцию щитовидной железы. Содержится в свежих фруктах и овощах: апельсинах, шиповнике, черной смородине, капусте, томатах, зеленом горошке, лимоне, киви.

**Витамин Е** — токоферол, витамин, «несущий потомство» (греч.). Стимулирует образование половых гормонов, участвует в обмене белков и углеводов, росте плода. Содержится в растительном масле (оливковом, льняном, кедровом и др.), пророщенной пшенице, овсе (зародышах); орехах, семечках, яйцах (желтках), зеленом горошке, сардинах, салате, листьях свеклы, чеснока, лука. Особенностью витамина Е, полученного из натуральных продуктов питания и сырья (например, «Витамин Е» компании «NSP»), является то, что он не содержит L-форм токоферолов, которые присутствуют в синтетическом витамине Е. «Витамин Е» компании «NSP» содержит все формы природных токоферолов ( $\alpha$ ,  $\beta$ ,  $\gamma$ ,  $\Delta$  и токотриенол в D-форме), что делает его препаратом выбора для беременных женщин.

**Витамин D** — кальциферол. Участвует в образовании костной ткани, зубов, мышц. Может быть получен из пищи или синтезирован организмом под воздействием солнечных лучей.

Витамин D содержится в печени рыб, жирных сортах рыб (рыбьем жире), яйцах, сыре, сливочном масле, цельном молоке, кефире.

**Фолиевая кислота.** Имеет особое значение для процессов роста и развития плода. Стимулирует кроветворение, способствует образованию лейкоцитов и эритроцитов.

Содержится в свежих зеленых овощах: салате, капусте, зеленом луке, шпинате, петрушке, темно-зеленой листовой зелени, зеленом горошке, фасоли, свекле, моркови, томатах; плодах моринда цитрифолия (сок «Нони», пр-во «NSP»); крупах, орехах, почках, твороге, сыре, яйцах, лососе, молоке.

Фолиевая кислота — самый важный витамин для беременных. Доказано, что назначение фолиевой кислоты перед зачатием и в течение первых трех месяцев беременности может предотвратить возникновение некоторых пороков развития. В результате исследований американскими учеными установлено, что 75% случаев врожденных дефектов позвоночника можно было бы предотвратить, если бы женщины ежедневно принимали по 0,4 мг «Фолацина» за 3–4 мес. до и во время беременности или ежедневно выпивали сок из 1/4 кочана капусты, 3 свеклы, 3 моркови, 2 яблок (предварительно очистив их от нитратов в водном растворе микроэлементов).

Витамины А, Е, D являются жирорастворимыми. Для лучшего усвоения их следует принимать после приема пищи, в состав которой входили продукты, содержащие жиры, или готовить пищу так, чтобы витамины, содержащиеся в ней, усваивались. Например, морковь, лук, шпинат нужно готовить в виде салата с добавлением растительного масла, тогда витамин А, содержащийся в этих продуктах, будет усваиваться значительно лучше.

### О минеральных веществах

**Железо.** Участвует в кроветворении и тканевом дыхании, входит в состав гемоглобина. С истинной анемией беременных женщин связан высокий риск задержки развития плода, поэтому она подлежит лечению с применением препаратов железа.

Однако часто при нормальном течении беременности со второго ее триместра наблюдается снижение уровня гемоглобина. Источниками железа являются многие продукты питания.

Табл 10-1

Табл 10-2



Табл 10-3

Табл 10а

Железо содержится в печени, бобовых (нут), мясе, рыбе, сердце, яйцах, пшенице, грече, хлебе грубого помола, сухофруктах, минеральной воде («Полюстрово»), зелени. Лучше всего железо усваивается из мяса животных, птиц, субпродуктов. Огородная зелень наряду с хлорофиллом содержит большое количество таких кроветворных элементов, как фолиевая кислота, витамин С и др.

**Магний.** Необходим для образования костной ткани, участвует в обмене веществ. Важен для профилактики слабости родовой деятельности и судорог новорожденного.

Содержится в зеленых листьях овощей, шпинате, бананах, крупах, морской соли, желтке яиц, орехах, проросших зернах.

**Селен.** Обеспечивает антиоксидантную защиту организма, входит в состав ферментов, обеспечивающих защиту организма от действия свободных радикалов. Недостаток приводит к патологии сердца, печени, иммунной недостаточности новорожденного.

Содержится в злаковых культурах, отрубях, чесноке (из регионов богатых селеном — Китай), пивных дрожжах, проросших зернах, морской капусте, мидиях, морской рыбе и продуктах моря, мясе, печени.

**Цинк.** Укрепляет волосы, ногти и кожу; способствует формированию нервной системы ребенка.

Содержится в мясе, субпродуктах (телячьей печени), сыре, овсе, семечках, зеленых листьях овощей.

**Кальций.** Участвует в построении костей и зубов, служит основой клеточной мембраны, обеспечивает деятельность сердечно-сосудистой системы. Пищевые источники: молочные продукты, сыр, бобовые, темно-зеленые овощи (лук, капуста), орехи (миндаль), БАДы, содержащие кальций («Кальций-эффект»; «Кальций Магний Хелат», производство «NSP», 1 табл. в день). Для улучшения усвоения кальция из пищи применяется гомеопатическое средство Weleda Aufbaukalk.

**Йод.** Крайне важен для развития мозга ребенка и щитовидной железы.

Содержится в морепродуктах, морской капусте, красном сладком перце, морской и йодированной соли.

### Рекомендации по правильному питанию

1. Прием пищи должен осуществляться в спокойной обстановке без спешки. Не ешьте, если вы раздражены или волнуетесь, перед тяжелой умственной или физической работой, при утомлении. Сначала отдохните, успокойтесь, а затем принимайте пищу.

2. Тщательно пережевывайте пищу для того, чтобы она хорошо обрабатывалась ферментами слюны.

3. Приступайте к еде только с чувством голода (для беременных допустимо 5–6 раз в день).

4. Употреблять жидкость рекомендуется за 15–20 минут до приема пищи, а не перед самой едой или после нее. Начинать питание (особенно утром) следует с употребления жидкости (вода, настой сухофруктов, свежотжатые фруктовые, овощные соки), затем сырых овощей, несладких фруктов. Полезно в течение дня

выпивать 1 глоток в час родниковой бутылированной воды. Между приемами пищи можно пить столовую минеральную воду, подкисленные морсы, компоты и напитки из ягод, фруктов, готовый почечный чай. В первой половине беременности можно пить до 2 л жидкости в сутки, во второй половине — до 1 л. При проблемах с почками, необходимый объем жидкости определяет врач. Натуральный кофе должен быть исключен из употребления, так же как и шоколад, крепкий чай.

5. В период беременности большую нагрузку испытывают все системы организма.

Для профилактики токсикоза беременных рекомендуется один-два раза в неделю устраивать разгрузочные дни. В эти дни рекомендуется ограничивать мясные продукты и яйца.

Для улучшения функции печени можно использовать один из вариантов разгрузочного завтрака: с вечера приготовить настой шиповника (в термосе 3 столовых ложки шиповника залить кипятком 0,5 л). Утром натощак выпить 1 стакан теплого настоя, растворив в нем предварительно 3 ст. ложки ксилита. Через 20 минут допить оставшийся настой без ксилита. Через 45 минут съесть фрукты или овощной салат, выпить зеленый чай с кусочком подсушенного хлеба. Между приемами жидкости и пищи надо активно двигаться (находясь поближе к туалету, поскольку ксилит обладает послабляющим действием).

6. Следите за разнообразием видов круп в вашем рационе питания, чередуйте их, например: понедельник — греча или рис; вторник — ячмень; среда — пшено; четверг — рожь; пятница — ячмень, овес; суббота — каша из кукурузы; воскресенье — пшеница. Сухие зародыши пшеницы, ржи добавляются в готовую кашу перед употреблением.

7. Объем потребляемой пищи не должен превышать 300–400 г продуктов (по объему это примерно количество пищи, помещающееся в пригоршнях ладоней) на один прием пищи. Вставайте из-за стола с чувством, что можете съесть еще столько же.

8. Готовить пищу следует непосредственно перед ее употреблением. Не рекомендуется готовить впрок.

9. Вместо поваренной соли рекомендуется употреблять морскую капусту (соленый порошок — 0,5 чайной ложки в день, подсыпая в различные блюда).

10. Устраните из кухни алюминиевую посуду.

11. После вскрытия консервов сразу перекладывайте содержимое в эмалированную, стеклянную, пластмассовую посуду во избежание перехода металлов из стенки консервной банки в продукты.

12. Подвергайте пищу возможно меньшей термической обработке для максимальной сохранности витаминов и минеральных веществ.

13. При употреблении отдельных продуктов может возникнуть вздутие кишечника. Для уменьшения этого явления рекомендуется замочить бобовые перед варкой на 12–24 часа, или варить их при минимальной температуре не менее 6 часов. Капусту перед употреблением погрузите на 40 минут в водный раствор гомеопатического средства «Здоровый сад». Если подобные способы приготовления не устранят вздутие живота, замените эти продукты другими. Например, горох часто

вызывает вздутие живота, а гораздо более ценные бобовые — чечевица и нут — не вызывают такую реакцию.

14. Учитывайте оптимальное сочетание продуктов (подробно см. табл. 11). Беременным, особенно в ранние сроки, свойственны некоторые «капризы аппетита». С этим нужно считаться.

Мы познакомили вас с тем, что полезно в питании беременной женщине. Следует также знать, что вредно употреблять в период беременности и как обеспечить безопасность питания.

*Таблица 11*

**Оптимальное сочетание продуктов**

Группа продуктов	Дополнительно	Примечание
1. Блюда из круп, картофеля, и крахмалистых овощей (свекла, морковь, зел. горошек и др.)	1. Жиры (масло растительное, сливочное; сметана, сливки)	—
2. Продукты, содержащие белки (в один прием пищи только один вид белка: или одно яйцо, или только мясо, рыба, птица, сыр, творог, орехи)	2. Некрахмалистые овощи (огурцы, помидоры, капуста, кабачки и др.) в виде зеленых салатов и термич. обработанные	Орехи можно сочетать с кислыми фруктами
3. Фрукты (любые, в том числе сухофрукты) и их соки	3. Кисломолочные продукты промышленного изготовления	Сладкие молочные продукты лучше употреблять отдельно или с кислыми фруктами
4. Сахара (варенье, повидло, мед)	—	Употреблять отдельно
5. Дыни	—	Употреблять отдельно

### **Рекомендации по обеспечению качества и безопасности пищи**

Покупать продукты следует только в местах, разрешенных для торговли пищевыми продуктами (универсамы, магазины, киоски, палатки, продовольственные рынки, где беспрепятственно предоставляются покупателю разрешительные документы для ознакомления), и при условии соблюдения продавцами санитарных правил хранения и реализации скоропортящихся и особоскоропортящихся продуктов питания, правил торговли продуктами питания.

Индивидуальные предприниматели и юридические лица, осуществляющие деятельность по оказанию услуг в сфере розничной торговли пищевыми продуктами и в сфере общественного питания, обязаны предоставлять покупателям или потребителям полную и достоверную информацию о качестве и безопасности пищевых продуктов.

Покупая продукты питания, необходимо проверить целостность и чистоту упаковки, наличие на этикетке, ярлыке или листке-вкладыше следующей информации на русском языке:

— о пищевой ценности (калорийности, содержании белков, жиров, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов);

— о назначении и об условиях применения продуктов (в отношении продуктов детского питания, диетического питания и биологически активных добавок к пище);

— о способах и об условиях изготовления готовых блюд (в отношении концентратов и полуфабрикатов пищевых продуктов);

— об условиях и сроках хранения (в отношении пищевых продуктов, для которых установлены требования к условиям их хранения);

— о дате изготовления и дате упаковки пищевых продуктов.

Покупая продукты на продовольственных рынках, необходимо убедиться в наличии на пищевые продукты непромышленного изготовления заключений государственной ветеринарной службы РФ, удостоверяющих соответствие их требованиям ветеринарных правил и норм. Покупая продукты без упаковки (овощи, фрукты, орехи), следует их внимательно осмотреть на наличие повреждений, загрязнения, порчи, выбирая целые, чистые без признаков порчи (пятна, изменение консистенции, цвета).

Хранить и употреблять продукты следует в соответствии с указаниями на этикетке (ярлыке, вкладыше).

**Сроки хранения и реализации особоскорпортящихся продуктов: при t от +2 до +6° С не более часов:**

— мясные крупнокусковые полуфабрикаты — 48;

— печень замороженная — 48;

— печень охлажденная — 24;

— мясо птицы, кролика охлажден. — 48;

— мясо птицы, кролика заморож. — 72;

— колбасы вареные: высшего сорта/первого сорта — 72/48;

— сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта — 48;

— молоко пастеризованное, сливки, ацидофилин, кефир — 36;

— протокваша — 24;

— творог жирный, обезжиренный, диетический — 36;

— сметана — 72;

— сырково-творожные изделия — 36 (при t 0–2° С);

— сыры сливочные в коробочках из пластироля и других полимерных материала-

лов:

а) сладкий и фруктовый — 48

б) острый советский — 72;

— масло сливочное брусочками — 6;

— рыба всех наименований охлажденная — 24 (при t 0–2° С);

— рыба и рыбные товары всех наименований замороженные — 48 (при t 0–2° С);

— овощи отварные неочищенные — 6.

**Отдельные рекомендации для целей профилактики некоторых токсикоинфекций и инвазий:**

- избегайте мягких сыров (твердые сыры безопасны);
- избегайте всех видов паштетов и печеночных сосисок;
- не употребляйте подогретую вчерашнюю пищу;
- никогда не ешьте сырого или полуприготовленного мяса, будьте осторожны с сосисками и гамбургерами. Тщательно мойте руки после разделки сырого мяса. Мойте кухонные поверхности и утварь после контакта с сырым мясом;
- надевайте перчатки при садовых работах, при уходе за кошачьими туалетами, тщательно мойте фрукты и овощи;
- не убирайте сами кошачьи экскременты, дезинфицируйте кошачий туалет ежедневно;
- избегайте употребления сырых яиц и блюд из яиц, не подвергшихся тепловой обработке (майонез, коктейли), мороженого;
- подвергайте пищу надежной тепловой обработке (например, сальмонеллы погибают при +60° С).

**Некоторые советы беременным женщинам по устранению недомоганий с помощью питания**

*Тошнота и рвота* — частые жалобы, встречающиеся у здоровых беременных женщин в первые 1–3 месяца беременности. Для облегчения состояния в первые месяцы беременности рекомендуется следующее:

1. Утром натощак выпивайте 1 стакан воды (температура — приятная для вас) с 1 ч. л. яблочного уксуса или небольшим количеством сока лимона и 1–3 г меда или специальный БАД коктейль «ТNT», производство компании «NSP».

2. С постели вставайте медленно.

3. Принимайте пищу через 2–3 часа, малыми порциями (соки, сухофрукты и т. д.).

4. Чаше бывайте на свежем воздухе и избегайте запахов пищи.

5. При тошноте и рвоте применяются:

— от запаха пищи — гомеопатический препарат «Колхикум-6» по 3 кр. 3 раза в день;

— обложенный белым налетом язык — «Антимониум крудум 6» по 3 кр. 3 раза в день;

— чистый язык — «Ипекакуана 6» по 3 кр. на ночь;

— при непереносимости молока — «Антимониум крудум 6» или «Этуза синапиум 6» по 3 кр. 3 раза в день;

— точечный массаж (пальцем) в 13.00 в течение 5 минут в точках Нэйгуан (рис. 14) на правой и левой руке в области запястья. При любой тошноте (рвоте) можно применять комплекс гомеопатических препаратов — «Вомикумхеель» по 7–9 капель до еды или свечи 2 раза в день в прямую кишку.

*Изжога* (встречается у 30% беременных из-за гастроэзофагеального рефлюкса).

1. Ешьте понемногу, часто и медленно.

2. Во время еды сидите прямо.

3. Для смягчения изжоги можно принимать негазированную минеральную воду, 1–2 ст. л. сырого картофельного сока, молоко, несладкий йогурт.

4. Ограничьте жирную пищу, кофе, крепкий чай, цитрусовые, шоколад.

5. Избегайте переедания, особенно перед сном.

6. Спите и отдыхайте на высокой подушке.

7. При красном лице и аллергии на перец принимайте «Капсикум 6».

8. БАД «Хлорофилл» (люцерна), пр-во компании «NSP»; в разведении 1 чайная ложка на 1 стакан воды, дробно в течение дня.

*Профилактика запоров.* Исключительно важно для здоровья будущего ребенка наличие регулярного стула у беременной женщины (1–2 раза в день). Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих балластные вещества (некрахмалистые полисахариды). Эти вещества названы балластными, так как не всасываются в кишечнике, а стимулируют его подвижность, являются как бы венником для кишечника. Эффективно помогают криопорошки из растительного сырья (серия «Эквит»), «Эубикор» и др.

Хорошо стимулирует кишечник: на ночь 1 стакан ацидофилина с 1 ст. л. растительного масла. Для нормализации функции кишечника и микрофлоры регулярно употребляйте кисломолочные продукты или БАД «Бифидофилус Флора Форс», пр-во «NSP» (бифидо-, лактобактерии и фруктоолигосахариды). Также рекомендуется выпивать необходимое количество жидкости (от 6 до 8 чашек в день минимально).

Гомеопатическая помощь: «Реприз» в течение двух недель по 3 кр. 3 раза в день, затем ежедневно 1–2 раз в день.

Очень хорошие результаты лечения запоров получаются при подборе врачом-гомеопатом индивидуальных средств. Вот некоторые из них: «Нукс вомика 6» (спастические запоры) по 3 кр. 3 раза в день; «Ликоподиум 6» (атонические запоры на фоне вздутия живота); «Сульфур 6» (запоры с болезненной дефекацией на фоне кожных высыпаний).

*Судороги.* Главным образом, возникают в голенях и стопах, обычно ночью. Могут возникать по причине недостатка кальция или дисбаланса между кальцием и фосфором (см. рекомендации по кальцию и фосфору). Вторая причина судорог может заключаться в нарушении венозного кровообращения в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Рекомендовано:

— Пить отвар сухофруктов (длительность варки не менее 1,5 часов), по одной горсти изюма, чернослива и т. д. на 1 день или прием БАД «Кальций Магний Хелат», пр-во «NSP», по 1 табл. в день.

— Уменьшить количество соли (заменить поваренную соль на морскую), с 17 часов сократить количество жидкости.

— Массаж пояснично-крестцовой области с курсом втирания на ночь мази «Троксевазин» в течение 2-х недель (2 недели перерыв).

— Лечебная дыхательная гимнастика в постели.

Гомеопатическое лечение: «Купрум металликум 6» (ночные судороги икроножных мышц).

Как показали исследования В. А. Линде (Руководство по гомеопатической терапии акушерской и гинекологической патологии, 2004, СПб), назначение гомеопатических препаратов эффективно помогает при различных отклонениях здоровья беременной женщины и подтверждается объективными диагностическими методами. Например, назначение гомеопатического препарата «Мелилотус 3» вызывает статистически достоверное замедление свертывания крови, что приво-

дит к улучшению маточно-плацентарного кровообращения и уменьшению гипоксии плода при гестозе.

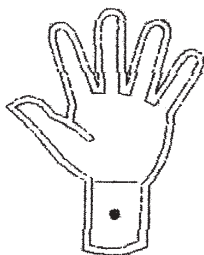


Рис. 14.

### Советы аллерголога будущей матери

Автор книги «Аллергия: помоги себе сам» (1996, Москва «Бином», СПб., «Золотой век») Шарон Фелтэн считает, если у родителей нет аллергии, то у их будущего ребенка есть только один шанс из десяти стать аллергиком. Если один из родителей аллергик, шансы ребенка 50/50. Если оба родителя аллергики, то риск стать аллергиком повышается до 75%. Как помочь матери и ребенку предупредить аллергию?

Первое: проводить оздоровление матери и ребенка (программа, с которой вы знакомитесь); использовать методы естественной медицины для укрепления индивидуальной конституции человека (например, методом гомеопатии).

Второе: следовать принципу раннего избегания всех аллергенов. Именно этому и будет посвящена данная статья.

В своей книге доктор Шарон Фелтэн приводит рекомендации по составлению гипоаллергической диеты. Каждой рекомендации посвящен отдельный раздел. Здесь мы только перечислим их.

Для того чтобы составить гипоаллергическую диету (выявить и исключить или уменьшить воздействие продукта-аллергена), рекомендуется: 1 — вести дневник питания; 2 — элиминационная диета; подобранная индивидуально для каждого человека (безмолочная, без яиц, без пшеницы, без кукурузы, без дрожжей и т. п.); тестировать продукты. Исключить пищевые добавки; экологически чистая диета без пестицидов, индивидуально подбирать воду (фильтры, виды воды); применять ротационную диету. Последняя диета утешает аллергиков: им все же можно есть продукт, который вызывает у них аллергию, но при условии — сначала полностью освободить свой организм от этого продукта (на 6 мес. исключить его из питания), затем употреблять этот продукт не чаще 1 раза в 4 дня, лучше через 7–12 дней (за это время уровень антител к этому продукту успеет понизиться). Если собрать всех аллергиков к пище и не применять ничего кроме этой диеты, можно на 80% уменьшить их недомогание.

«Если вы достаточно рано начинаете применять правильные меры, аллергию можно контролировать, — отмечает доктор Фоллиер. У меня много таких примеров. Я видел очень серьезных астматиков, у которых было по 3–4 совершенно здоровых детей». Развивающийся плод может получить пищевую аллергию через плаценту. С 20–22 недель внутриутробного развития при контакте плода с пищевым аллергеном развивается первичная иммунная реакция. Чаще всего это связано с употреблением беременной женщиной чрезмерного количества коровьего молока и высокоаллергенных продуктов. Будущие матери должны избегать сильных аллергенов или продуктов, на которые у них аллергия, и сразу после рождения обеспечить ребенку грудное вскармливание в течение года и более при полном исключении коровьего молока. Если изъять коровье молоко из питания ма-



лыша, это поможет в дальнейшем предотвратить у него появление непищевой аллергии, например, к пыли и пыльце. *Если кормящая мать или беременная женщина — аллергики, они должны избегать продуктов-аллергенов, чтобы не передать свою склонность к аллергическим реакциям ребенку.* Учитывая механизм перекрестной аллергии (у мамы аллергия на продукты питания, у ребенка может быть — на детский шампунь, и наоборот), беременной женщине и в дальнейшем кормящей матери следует создать особо чистое окружение, свободное от аллергенов.

*Подберите себе подходящую косметику.* Под «косметикой», кроме обычных средств для макияжа, также подразумеваются шампуни, духи, пена для ванн, зубная паста, зубные эликсиры и т. п. В косметические средства входит более 5 тыс. различных химических соединений. Наиболее часто аллергию вызывают дезодоранты, лосьоны, лак для волос, тушь, пена для ванн. Женщина с аллергией должна применять их с предельной осторожностью. Прежде всего запомните, что чем менее косметическое средство ароматизировано, тем лучше. Если вы хотите, можете приготовить свою собственную ароматическую воду, опустив лепестки роз или лаванды в кувшин с холодной водой и добавив туда столовую ложку лимонного сока. Через 10 дней процедите содержимое кувшина и используйте его в качестве тонких освежающих духов. Используйте неароматизированную помаду, наносите ее на вазелин.

Лучший лосьон: 4 ч. воды с 1 ч. яблочного уксуса. Эликсиры для полоскания рта могут вызвать покраснения, язвы внутри рта. Для волос применяйте смываемые органические краски (красящие шампуни). Дезодоранты без запаха и средства от пота с хлоргидратом алюминия с меньшей вероятностью вызывают аллергическую реакцию.

Используйте косметику в минимальном объеме. Хорошо зарекомендовали себя специальные средства: серии лечебной косметики Mini Risk или Favors, гипоаллергические средства (их можно заказать в аптеках) и т. п. Никогда не подводите внутренний ободок век. Используйте для удаления макияжа обычное растительное масло первого холодного отжима (персиковое, миндальное, оливковое). Найдя косметическое средство, хорошо вами переносимое, его и придерживайтесь.

*Выбирайте мыло и моющие средства.* Самые безопасные сорта мыла с нейтральной кислотностью (рН 5,5) — это детское мыло и мыло для стирки шерстяных тканей и тканей хорошей выделки (белое мыло без запаха, без химических добавок). При стирке тщательно прополаскивайте одежду и постельное белье. Следите, чтобы средства не попадали вам на руки, применяйте половину рекомендуемого изготовителями количества стирального порошка, не содержащего ферменты. Работая с жидкостями, надевайте резиновые перчатки поверх посыпанных тальком хлопчатобумажных, не делайте воду слишком горячей. При выполнении домашней работы надевайте хлопчатобумажные перчатки, используйте щетки на длинных ручках.

*Выбирайте правильно одежду и обувь.* Людям, склонным к аллергии, больше подходят натуральные материалы и волокна. Аллергия на натуральную, необработанную шерсть возникает крайне редко и чаще связана с механическим раздражением. Одевайте ее на хлопчатобумажное белье. Имеются специальные гипоаллергические изделия (подушки, одеяла «Бауэр»). После химчистки пользуйтесь

вещами не ранее чем через 3 недели после их проветривания. Но лучше стирайте сами. Не забывайте, что обувь тоже может вызвать аллергию. Меняйте часто хлопчатобумажные носки, снимайте чаще обувь.

*Гипоаллергический дом.* Вам конечно будет интересно узнать, как создать для вас и вашего ребенка дом с минимальным количеством аллергенов. Многие рекомендации для этого достаточно строгие, и ваш дом-оазис будет подобен жилищу спартанца. Но если у вас аллергия и вы хотите ее избежать и предохранить от ее вашего ребенка, то вы можете последовать нашим советам и выбрать приемлемые для вас условия.

Уберите ковры, губчатую резину, портьеры (можно оставить х/б занавески). В платяном шкафу ничего не должно стоять и лежать, только висеть на плечиках, используйте чехлы с молнией. Уберите мягкие игрушки или пользуйтесь теми, которые хорошо стираются или замораживаются (должны поместиться в морозильную камеру, т. к. это уничтожает полевых клещей;  $-18^{\circ}\text{C}$  и ниже или  $+60^{\circ}\text{C}$  и выше). Используйте алюминиевую кровать (раскладушка), покрытую несколькими х/б одеялами вместо матраца. Одеяла предварительно выстирайте 6–7 раз в пищевой соде, подушка — сложенная х/б ткань. Если вы оставляете матрац, то оденьте его в чехол на молнии. Лучшая мебель — деревянная, бывшая в употреблении. Полы могут быть деревянные, пробковые или покрытые твердым пластиком (твердая виниловая плитка).

*Уборка в помещении.* Ежедневно вытирайте пыль, ежедневно делайте влажную уборку. Используйте пылесос с гидроуловителем (пыль собирается не в мешок, а в воду). Надевайте марлевую повязку во время уборки. Тщательно убирайте пыль на электронагревателях («жареная» пыль — аллерген). Кондиционер — источник грибковой аллергии. Избегайте обоев (или добавьте буры или борной кислоты в клей). Идеальное покрытие — дерево-пробка.

Очищайте воздух специальным воздушным фильтром (Нера). Электронные очистители малоэффективны.

Летом в период цветения перед сном ополаскивайте волосы от пыльцы, уберите растения-аллергены из своего сада, боритесь с сыростью и плесенью (осушайте воздух дома, посыпайте порошком буры в местах распространения плесени, например, дно помойного ведра). По возможности замените газовые плиты и нагреватели на электрические. Используйте вытяжное устройство на кухне.

*Выбирайте гипоаллергические средства для уборки дома* (стиральный порошок «Аист», Mini Risk или Favoga). *Стирка пеленок* — прополощите и положите в раствор: 0,5 чашки буры (соды) на 8 л теплой воды, замочите на ночь, чтобы отошли пятна и исчез запах. *Общая стирка* — нехлорированные отбеливатели или сушка белья на солнце, порошки без ферментов или пищевая сода (бура). Для полоскания в первую воду добавляйте 0,5 чашки буры или 0,5 чашки белого уксуса. *Дезинфицирующие средства* — бура в теплой воде. *Мойка посуды* — содой, сухой горчицей (от жира), детским мылом — мыло очень тщательно смывайте с посуды. Избегайте химических моющих средств (типа «Фери»), особенно если у вас есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. Очень тщательно промывайте посуду проточной водой. *Удаление запаха* — открытая коробка с пищевой содой или активированный уголь, на дно помойного ведра сыпьте буру. *Защита от моли* — белый уксус или бура в теплой воде, лавандовое масло, корки апельсина. *Чистка*

*обуви* — оливковое масло. *Чистка чайника* — пищевая сода. *Мытье окон* — 1 ст. ложка белого уксуса на 1 л теплой воды.

У людей с повышенной чувствительностью возможны самые неожиданные реакции на солнечный свет, холод, физическую нагрузку, эмоции, сперму, презервативы, лекарственные препараты и многое другое. В любом случае следует избегать контакта с выявленным аллергеном и укреплять свое здоровье.

Приведем один рецепт старых гомеопатов для профилактики экссудативного диатеза у новорожденных: за 1 мес. до родов беременной женщине рекомендуется прием гомеопатического средства «Карбо вегетабилис 12» (уголь бука). Применять 3 дня по 1 крупинке каждые 2 часа, 9 дней — 2 раза в день; затем 4 дня — 1 раз в день. Далее, в течение 2 недель только вторник и пятница — 1 крупинка утром.

Выбор рекомендаций согласуйте со своим лечащим врачом-аллергологом.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

— Воздушное.

— Водное: обливание стоп, контрастное обливание тела с добавлением отваров чернойбыльника, или ромашки, или череды, или фиалки и гомеопатического раствора «Экоберин», бассейн, русская баня.

— Босохождение в помещении (массажные тапки, но только, если массаж тела или стоп выполнялся до беременности), по земле.

— Специальный уход за грудью и кожей живота.

*Эффекты закаливания:* 1) специфический — увеличение сопротивляемости к температурному фактору; 2) неспецифический — повышение сопротивляемости к другим воздействиям (инфекционным заболеваниям и др.).

При водном закаливании можно использовать контрастное обливание всего тела, с перепадом температуры (не менее 15° С) 1–2 раза в день. Вылить на тело первый таз с очень теплой водой, второй таз — с водой из-под крана (12° С), предварительно добавив в оба таза по 1 кубичку гомеопатического льда «Экоберин» для улучшения кожного дыхания и нормализации упругости кожи. Если нет возможности принять душ, то можно обтираться до пояса водой (16–18° С), с постепенным понижением температуры воды до 12° С. Полезно утром и вечером делать контрастные ванны для стоп, поочередно переступая по 1–2 мин. из таза с холодной водой (12° С) в таз с теплой водой (37° С). Повторить 4–5 раз. Эту процедуру можно проделать стоя в ванне, обливая стопы душем, контрастно меняя температуру воды.

Нельзя забывать про воздушное закаливание. После водной процедуры растираются грудные железы мягким махровым полотенцем справа-налево. Нельзя вытягивать соски. Стимуляция сосков может приводить к сокращениям матки, что, в свою очередь, ведет к брадикардии плода.

Полезно походить босиком в помещении, а летом — по земле. Стопы должны быть свободны, не носите узкую обувь. Выбирайте обувь на невысоком каблучке (до 4–5 см).

Особые требования предъявляются к одежде. Она должна быть чистой и опрятной, свободной, не стягивать отдельные участки тела. Желательно избегать изделий из синтетики. Зимой одежда должна быть теплой, особенно в нижней части тела. Если выдался солнечный зимний день, то прохаживайтесь по комнате,

оголив живот, так как лучи света, проникая через брюшную стенку, благоприятно действуют на физическую активность плода.

Старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе. Наилучшее время для прогулок и солнечных ванн в жаркие летние дни — 9–11 часов и 16–19 часов.

## **СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

- Санация зубов.
- Гигиена полости рта (ежедневная чистка зубов 2 раза в день, полоскание полости рта после каждого приема пищи).
- Массаж десен (с натуральным медом, смешанным с раствором «Апиор»).
- Употребление общеукрепляющих средств, оказывающих оздоравливающее действие на зубы и мягкие ткани ротовой полости (диета, витамины, микроэлементы, экстракты трав, гомеопатический комплекс для усвоения кальция Weleda Aufbaukalk № 1 и № 2 и т. п.).

Очаг хронической инфекции в полости рта снижает эффективность всех других оздоровительных мероприятий, так как каждый зуб имеет рефлекторные связи с внутренними органами. Так, например, при кариесе верхнего резца ухудшается состояние почек (табл. 12).

*Таблица 12*

**Рефлекторные взаимосвязи зубов с различными частями организма  
(Х. Леонард. Основы электроакупунктуры по Фоллю. М.: ТОО «Имедис», 1993)**

	<b>1. Верхние резцы справа и слева (зубы 1–2)</b>
1. Органы	почки — справа и слева, мочевого пузыря — справа и слева, а также мочеполовые органы
2. Позвоночник	2 и 3-й поясничные позвонки с обеих сторон, 3, 4 и 5-й крестцовые позвонки — с обеих сторон, копчик — с обеих сторон
3. Сегменты спинного мозга	2 и 3-й поясничные сегменты с обеих сторон, 4 и 5-й крестцовые сегменты — с обеих сторон
4. Суставы	коленный сзади — с обеих сторон, крестцово-копчиковое сочленение с обеих сторон, голеностопный сустав — с обеих сторон
5. Мозговые органы	лобная пазуха — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	эпифиз — с обеих сторон
	<b>2. Верхний клык (3-й зуб)</b>
1. Органы	печень — с обеих сторон, желчный пузырь и желчные протоки — справа, желчные пути — слева
2. Позвоночник	9 и 10-й грудные позвонки — с обеих сторон
3. Сегменты спинного мозга	8, 9, 10-й грудные сегменты с обеих сторон
4. Суставы	тазобедренный с обеих сторон, коленный медиальная и латеральная части — с обеих сторон, голеностопный — с обеих сторон
5. Мозговые органы	глаза — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	задняя доля гипофиза — с обеих сторон
	<b>3. Премоляры сверху (зубы 4–5)</b>

## Тема № 2

1. Органы	легкие — слева и справа, толстая кишка — слева и справа
2. Позвоночник	5, 6 и 7-й шейные позвонки — с обеих сторон, 3 и 4-й грудные позвонки — с обеих сторон, 4 и 5-й поясничные позвонки — с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	5, 6 и 7-й шейные сегменты — с обеих сторон, 2, 3 и 4-й грудные сегменты — с обеих сторон, 4 и 5-й поясничные сегменты — с обеих сторон
4. Суставы	плечевой передняя часть — с обеих сторон, латеральная часть локтевого сустава — справа и слева, лучезапястный сустав — справа и слева, сустав большого пальца ноги
5. Пазухи	этмоидальные клетки решетчатой кости — справа и слева
6. Эндокринные железы	1) премоляр — (нейрогипофиз) задняя доля гипофиза — справа и слева, 2) премоляр — вилочковая железа с обеих сторон
<b>4. Верхние коренные зубы (моляры)</b>	
1. Органы	желудок — справа и слева, поджелудочная железа — справа, селезенка — слева
2. Позвоночник	11 и 12-й грудные позвонки справа и слева, 1-й поясничный позвонок справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	11 и 12-й грудные сегменты — справа и слева, 1-й поясничный сегмент — справа и слева
4. Суставы	височно-челюстной — справа и слева, коленный передняя часть — справа и слева, верхняя часть голеностопного сустава с обеих сторон
5. Пазухи	гайморова пазуха — справа и слева
6. Эндокринные железы	1-й моляр — щитовидная железа справа и слева, 2-й моляр — парашитовидные железы — справа и слева
7. Особое	молочные железы — справа и слева
<b>5. Зуб мудрости (8-й зуб сверху)</b>	
1. Органы	двенадцатиперстная кишка — справа, сердце — справа, тонкая кишка — слева, сердце — слева
2. Позвоночник	7-й шейный позвонок — справа и слева, 1, 5 и 6-й грудные позвонки справа, 1 и 2-й крестцовые позвонки с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	8-й шейный сегмент — с обеих сторон, 1, 2 и 3-й грудные сегменты — с обеих сторон
4. Суставы	Плечевой сустав сзади — с обеих сторон, локтевой сустав медиальная часть — с обеих сторон, лучезапястный сустав с локтевой стороны, крестцово-подвздошный сустав — с обеих сторон, суставы стопы подошвенная сторона и суставы пальцев стопы — с обеих сторон, кроме сустава большого пальца
5. Органы чувств	внутреннее ухо — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	(аденогипофиз) передняя доля гипофиза с обеих сторон
7. Особое	центральная нервная система — с обеих сторон, психика
<b>6. Резцы нижние справа и слева (зубы 1–2)</b>	
1. Органы	мочевой пузырь — справа и слева, мочеполовые органы — с обеих сторон, почки — справа и слева
2. Позвоночник	2 и 3-й поясничные позвонки — с обеих сторон, 3, 4 и 5-й крестцовые позвонки — с обеих сторон, копчик — с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	2 и 3-й поясничные сегменты — с обеих сторон, 4 и 5-й крестцовые сегменты — с обеих сторон

## ПОДГОТОВКА К РОЖДЕНИЮ И ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

4. Суставы	коленный сустав задняя часть — с обеих сторон, крестцово-копчиковое сочленение — с обеих сторон, голеностопный сустав — с обеих сторон
5. Органы чувств	лобные пазухи — с обеих сторон
6. Эндокринные железы	надпочечники — с обеих сторон
<b>7. Нижний клык (3-й зуб)</b>	
1. Органы	желчный пузырь и желчные протоки — справа, желчные протоки — слева, печень — справа и слева
2. Позвоночник	9 и 10-й грудные позвонки — справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	8, 9 и 10-й грудные сегменты — справа и слева
4. Суставы	медиальная и латеральная части коленного сустава — справа и слева, тазобедренный сустав — с обеих сторон, голеностопный сустав — с обеих сторон
5. Органы чувств	глаза — справа и слева
6. Тканевые системы	половые железы — справа и слева
<b>8. Премоляры нижние (зубы 4–5)</b>	
1. Органы	превратник желудка — справа и слева, поджелудочная железа — справа, селезенка — слева
2. Позвоночник	11 и 12-й грудные позвонки с обеих сторон, 1-й поясничный позвонок с обеих сторон
3. Спинно-мозговые сегменты	11 и 12-й грудные сегменты с обеих ст., 1-й поясн. сегмент справа и слева
4. Суставы	передняя часть коленного сустава, височно-челюстной сустав — справа и слева
5. Органы чувств	гайморова пазуха — справа и слева
6. Эндокринные железы и система тканей	1) премоляр — половые железы справа и слева; 2) премоляр — лимфатические сосуды — справа и слева
7. Особое	молочные железы — справа и слева
<b>9. Моляры (6 и 7 снизу)</b>	
1. Органы	толстая кишка справа, илеоцекальная область справа, легкое — справа, толстая кишка слева, легкое — слева
2. Позвоночник	5, 6 и 7-й шейные позвонки с обеих сторон, 3 и 4-й грудные позвонки, с обеих сторон, 4 и 5-й поясн. позвонки — справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	5, 6 и 7-й шейные сегменты с обеих сторон, 2, 3 и 4-й грудные сегменты, 4 и 5-й поясничные сегменты — справа и слева
4. Суставы	локтевые суставы, лучезапястный сустав справа и слева, суставы стопы и большого пальца — справа и слева
5. Органы чувств	этмоидальные клетки решетчатой кости — справа и слева
6. Тканевые системы	артерии, вены — справа и слева
<b>10. Нижний зуб мудрости (8-й зуб)</b>	
1. Органы	подвздошная кишка илеоцекальная область — справа, подвзд. кишка слева

2. Позвоночник	7-й шейный позвонок с обеих сторон, 1, 5 и 6-й грудные позвонки с обеих сторон, 1 и 2-й крестцовые позвонки справа и слева
3. Спинно-мозговые сегменты	8-й шейный сегмент с обеих сторон, 1, 5, 6 и 7-й грудные сегменты с обеих сторон, 1, 2 и 3-й крестцовые сегменты — справа и слева
4. Суставы	плечевой — задняя часть, локтевые суставы медиальная часть — справа и слева, лучезапястный сустав ульнарная часть — справа и слева, стопа — плантарная часть — справа и слева, пальцы ноги, кроме большого — справа и слева, крестцово-подвздошное сочленение — справа и слева
5. Органы чувств	периферическая нервная система с обеих сторон
6. Тканевые системы	энергетический баланс с обеих сторон

### **Профилактика заболеваний твердых и мягких тканей ротовой полости начинается с санации зубов.**

1. Беременным рекомендуется консультация стоматолога 2–3 раза за период беременности. При необходимости проводится лечение зубов и десен.

2. Гигиенические средства ухода за полостью рта — важнейший раздел стоматологической профилактики. Она включает в себя:

а) *Чистку зубов зубными пастами с помощью зубной щетки.*

Щетка должна охватывать в среднем два зуба, иметь редкие ряды щетинок. Новую щетку следует вымыть, намылить и оставить в стакане до утра. Утром тщательно промыть проточной водой. После каждого использования промывать ее с мылом. Хранить открытой, головкой вверх, менять щетку каждые 3 месяца.

Очень важно освоить правильную чистку зубов. Чистка зубов производится после еды. Каждые два зуба (на длину щетки) следует чистить отдельно, причем по направлению к краю коронки зуба, скребущими движениями или слегка вращающую щетку по типу подметающих движений, делая 6–8 парных движений (рис. 15). Обязательно чистить отдельно наружную, внутреннюю и жевательную поверхности. Начинать чистку зубов следует на одной из сторон, например, слева больших коренных зубов (рис. 16а), затем последовательно перемещать щетку в сторону передних зубов. Наружная поверхность зубов чистится всегда по оси зуба (вертикально). Повторить движения на правой стороне (рис. 16а); затем чистить внутреннюю поверхность больших коренных зубов (рис. 16б) слева и справа, сверху и снизу. Затем внутреннюю (рис. 16в) и наружную поверхности (рис. 16г) передних зубов. Чистят жевательные поверхности зубов круговыми движениями (рис. 16д). Вся процедура, включая энергичное полоскание, должна занимать не менее 2,5–3,5 минут.

Очень важный вопрос, волнующий каждую беременную женщину, какими зубными пастами лучше чистить зубы. Стоматологи рекомендуют беременным женщинам чистить зубы пастами, содержащими фосфорно-кальциевые препараты (глицерофосфат кальция) и содержащими экстракты растений. Не рекомендуется использовать беременным женщинам пасты, содержащие фтор, так как фтор проникает через плаценту и может оказать неблагоприятное действие на ребенка. Следует помнить, что у людей старше 15 лет фтор вообще не оказывает выраженного профилактического действия, зато фтор может блокировать щитовидную железу, конкурируя с йодом. Отдел Гос. департамента США, контролирующий





качество и свойство гигиенических товаров, строго регламентировал применение фторсодержащих зубных паст для детей во избежание передозировки фтора (условие использования фторсодержащих паст для детей см. в теме № 7). Беременным, соблюдающим рекомендации по диете, данные в этой программе, поступающего фтора с пищей вполне достаточно. Он содержится в натуральных соках. Рекомендуется утром чистить зубы после еды пастами, содержащими глицерофосфат кальция («Новый Жемчуг Кальций», «Новый Жемчуг Мультивитамины» с кальцием и пониженным содержанием фтора), а вечером пастами, содержащими экстракты растений (типа «Лесная» без фтора).

Для восстановления эмали зубов (возврат кальция в эмаль) беременным рекомендуются курсы аппликации зубных паст, содержащих глицерофосфат кальция, типа «Жемчуг». Зубы покрываются тонким слоем пасты с помощью пальца (толстый слой будет сползать на десны), десны обкладываются ватками. Через 12–15 мин. этими же ватками (они уже пропитаны слюной) протирают зубы от пасты. После этой лечебной процедуры нельзя пить, есть, полоскать рот в течение часа. Такой курс реминерализации эмали следует проводить весь период беременности (по 15–30 дней ежедневно) и после родов. Это позволяет не принимать фармакологические препараты кальция (против этого приема возражают педиатры из-за опасности передозировки для будущего ребенка) и сохранять зубы здоровыми.

б) *Чистка зубных промежутков флоссами.*

Промежутки между зубами чистят нитями — флоссами со специальной лечебной пропиткой. Нить наматывается на средние пальцы рук (рис. 17а), натягивается и вводится между зубами до десны, затем движением к краю коронки очищается промежуток между зубами (рис. 17б). Можно использовать специальные приспособления для фиксации этой нити.

в) *Полоскание полости рта.* После чистки зубов и перед сном рекомендуется полоскание зубов водными растворами морской соли, календулы (10 капель на 0,5 стакана воды, полоскать 10 сек.), зубными эликсирами, содержащими экстракты растений, препараты кальция и другие полезные добавки: «Фитолон», «Весна +», «Полион Мирга», «Флоридек», «Фитодент» и др.

3. У взрослых заболевания мягких тканей ротовой полости (эти ткани удерживают зуб в лунке) встречаются в 75–85% случаев. У современных детей начальная форма — гингивит встречается в 82% случаев. При прогрессировании пародонтита зубы расшатываются и выпадают, в том числе у молодых людей. Поэтому профилактика пародонтита важна для каждого человека с раннего возраста. Для укрепления десен используется новый, эффективный метод: массаж десен (рис. 18) гомеопатическим средством АПИОР, растворенным в меде (светлые сорта меда) — утром после чистки зубов. (По данному методу стоматологической профилактики в 1996 г. была защищена кандидатская диссертация ассистента кафедры терапевтической стоматологии Лелеткиной Н. А.). Доказано, что втирание медовой композиции «Апиор» уменьшало микробное обсеменение полости рта и более чем в 10 раз улучшало кровообращение в деснах. До курса профилактики гингивит наблюдался у 82% детей детского сада, после курса состояние десен нормализовалось у всех детей. В настоящее время на кафедре терапевтической стоматологии № 1 Санкт-Петербургской медицинской академии постдипломного об-

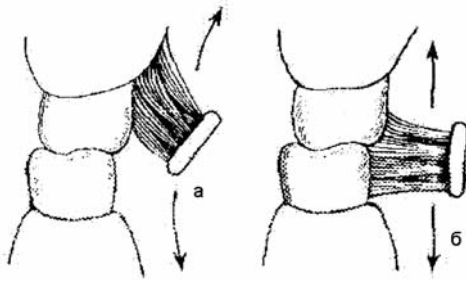


Рис. 15. Движение при чистке зубов:  
а — подметающее, б — скребущее

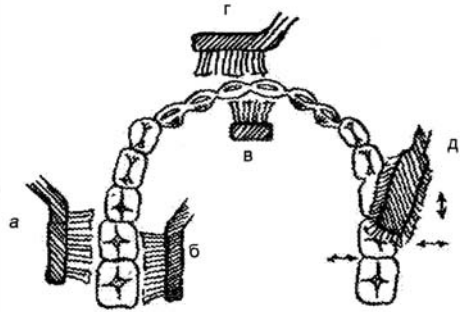


Рис. 16. Схема последовательной чистки зубов (а, б, в, г, д — поверхности зубов) (объяснения в тексте)

разования под руководством автора зубной пасты «Жемчуг» ведется научная работа по созданию гомеопатической зубной пасты, объединяющей в себе эффекты «Жемчуга» (*реминерализующий*) и «Апиор» (*улучшающий кровообращение, восстанавливающий состояние мягких тканей ротовой полости*). Кроме того, исследуется возможность улучшения обмена кальция в зубах при помощи диетических средств, например, зеленого чая и натуральных соков нового поколения, которые оказывают минерализующее действие на зубы.

4. Большое значение имеет применение *общеукрепляющих средств, оказывающих оздоравливающее действие на зубы и мягкие ткани*. Употребление продуктов богатых кальцием: творог, брынза, кисломолочные продукты. Для лучшего усвоения кальция рекомендуется гомеопатический комплекс Weleda Aufbaukalk № 1, 2 — два раза в день на кончике ножа (утром № 1, вечером № 2) или порошок скорлупы яиц сваренных и очищенных от внутренней пленки. Беременным в первой трети беременности полезно создать запас кальция в организме на весь период беременности. Это можно сделать с помощью продуктов питания, а для беременных, не имеющих повышенного тонуса матки, — с помощью глицерофосфата кальция: 0,5 г 2 раза в день во время еды с основными блюдами, кроме молочных. Длительность 30 дней, между курсами 1 месяц перерыв. Глицерофосфат кальция входит в знаменитую программу профилактики кариеса проф. Ю. А. Федорова — один раз в полгода в течение 30 дней рекомендуется принимать 1 раз в день: 1) глицерофосфат кальция 1 г, 2) одна чайная ложка морской капусты или 30 капель препарата «Фитолон» в 1/4 стакана воды, 3) витамины группы В (1 таб. «Аэровита» или пивные или винные дрожжи «Эубикор»). После рождения ребенка для кормящей матери необходимо повторять этот курс: 2 недели — прием, 2 недели перерыв — все время кормления. Кроме того, обязательна консультация у стоматолога.

## ПОВЫШЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА

- Фиточаи, фитосборы, улучшающие вынашиваемость беременности.
  - Адекватное максимально безвредное лечение острых заболеваний (использование фитосборов, гомеопатических средств, массажа и т. п. при гриппе, ОРЗ, расстройстве кишечника и т. д.).
  - Натуральные витамины: свежие салаты из культурных и дикорастущих растений, а также натуральные витамины с антиоксидантными свойствами: свежие соки, все виды капусты, морковь, облепиха, сельдерей, красная рябина, крапива, сныть, петрушка, укроп, лук-порей и др.
  - Медикаментозные средства (только по назначению врача): поливитамины, биопрепараты «Нарине», лактобактерин — короткими курсами (10–20 дней).
  - Адаптогены: экстракт элеутерококка — 15–20 кап. 30 дней (перерыв 1 месяц) в осенне-зимний период (ноябрь–январь).
  - Профилактика ЛОР-заболеваний: а) полоскание рта и носоглотки физиологическим раствором соли, отварами трав (ромашки, шалфея), б) закапывание в нос масляного раствора календулы ежедневно, в) 2 раза в неделю масляного раствора туи, г) чесночно-масляные капли, д) только по назначению врача раствор йодиола в нос и полоскание им горла.
  - Физиотерапия и рефлексотерапия — общее УФО, КУФ, аэрозольтерапия (масло фенхеля и т. д.), ионизация и увлажнение воздуха, оздоровительный массаж и т. п.
  - Соблюдение правил гигиены жилища и своего тела: температура, освещенность, влажная уборка помещений.
  - Соблюдение режима дня.
  - Нормализация функций центральной нервной системы: а) соблюдение режима дня, б) музыкотерапия; в) ароматерапия; г) применение биологической обратной связи (БОС) в подготовке беременных женщин к родам.
- Рассмотрим некоторые технологии повышения сопротивляемости организма.

### Ароматерапия

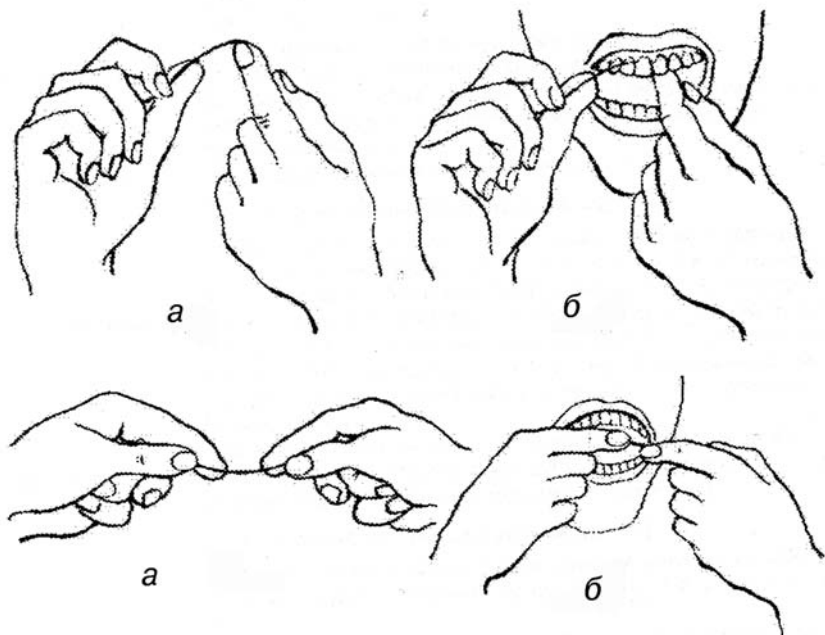
Ароматерапия — это метод применения сильно благоухающих масел, полученных из душистых растений, с целью лечения и укрепления здоровья. Она используется в различных видах:

*Ароматическая ванна* — в две-четыре чайные ложки молока добавьте четыре-шесть капель эфирного масла. Размешайте в ванне, расслабьтесь и глубоко дышите; оставайтесь в ванне не более 10–15 мин.

*Душ* — нанесите две-три капли эфирного масла на влажную губку и, стоя под теплым душем, растирайте все тело, глубоко вдыхая душистые испарения.

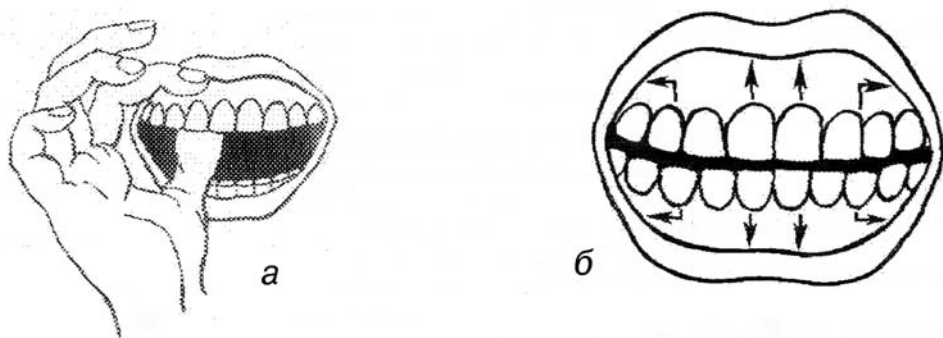
*Массаж* — в две чайные ложки растительного масла добавьте две капли эфирного масла. Перемешайте и выполняйте массаж.

*Вдыхание ароматов* — 1–2 капли эфирного масла нанести на носовой платок. Накройте лицо. Отдыхайте. Либо 1–2 капли эфирного масла нанести на кусочек



**Рис. 17.** Использование специальной нити (флосса) для удаления мягкого налета с межзубной поверхности:

а — фиксация нити на пальцах; б — положение нити между зубами в процессе очистки их от налета



**Рис. 18.** Массаж десен

а — направление массирующих движений при проведении массажа десен;  
 б — прием одновременного двухстороннего пальцевого массажа десен

бумаги, положите его на фумигатор и включите в розетку, либо 2–6 капель добавьте в воду, которая слегка горелкой подогревается снизу.

Познакомьтесь с эфирными маслами, их действием и показаниями по применению:

*Лаванда* — оказывает расслабляющее, освежающее, тонизирующее, антисептическое, антиспазматическое, обезболивающее действие. Предотвращает образование рубцов беременности.

Показания: депрессия, расстройства пищеварения, бессонница, боли, беспокойство, усталость (особенно после родов), высокое кровяное давление, ожоги, кожные болезни, напряжение при родах.

*Нероли* (из цветков апельсинового дерева) — расслабляющее, общеукрепляющее, предотвращающее образование рубцов беременности.

Показания: беспокойство, стресс, бессонница, поражение кожи.

*Сосна* — освежающее, смягчающее, антисептическое, отхаркивающее, разжижающее мокроту.

Показания: инфекция, отеки, грипп, простуда, кашель.

*Сандаловое дерево* — смягчающее, освежающее, мочегонное.

Показания: инфекция, отеки, поражения кожи, катаральные (простудные) явления.

### **Эфирные масла, которые не рекомендуется употреблять во время беременности**

Эти масла рекомендуется употреблять во время родов, так как они усиливают схватки:

*Розовое масло* — расслабляющее, успокаивающее.

*Мускатный шалфей* — усиливает схватки путем снятия стресса и напряжения, расслабляет.

*Ромашка* — в родах снимает напряжение, успокаивает.

## **Профилактика образования «растяжек» кожи у беременных**

Часто во время беременности на коже живота, бедер, груди появляются бледные шрамообразные полосы — стрии или «растяжки». Они могут образовываться не только во время беременности, но и в периоды повышенной гормональной активности организма женщины. Начинать профилактику следует не позже 3-го месяца беременности: душ, массаж полотенцем, втирание кремов, стимулирующих производство клетками кожи волокон коллагена и эластина. Хорошо зарекомендовала себя специальная гомеопатическая профилактика.

Для профилактики мастита и стрий («растяжек» кожи) выполняются следующие процедуры: по четным дням втирать гомеопатическую мазь «Бриония», по нечетным дням — гомеопатическую мазь «Рус» в области живота, крестца, груди. Втирать легкими движениями пальцев (круговыми), передвигаясь по спирали от плеча вокруг груди к околососковому кружку, а затем легкими поглаживающими движениями сверху груди к соску, вокруг всей груди (рис. 19).

Одним из средств профилактики растяжек является применение бандажа. По назначению врача его рекомендуют при: угрозе прерывания беременности во II и III триместре, при чрезмерном увеличении размера матки, наличии рубца на матке, предлежании плаценты, повторной беременности, искривлении позвоночника (сколиоз, кифоз), остеохондрозе, особенно при возникновении болей в спине.

Если женщина чувствует себя комфортно без бандажа, то носить его постоянно не только не имеет смысла, но и в определенном смысле вредно. Так как мышцы передней брюшной стенки при этом не тренируются и ослабевают. Даже при наличии медицинских показаний бандаж следует снимать несколько раз в день на 20 мин. Врачи не рекомендуют носить бандаж при неправильном положении плода. Ношение бандажа нужно обязательно сочетать с гимнастикой (можно в бандаже).

### **Профилактика варикозного расширения вен**

Часто беременность вытягивает на поверхность все скрытые проблемы организма. Может появиться в ногах чувство тяжести, усталости. По ночам судороги в ногах. Это первые симптомы затруднения венозного оттока из нижних конечностей. Только позже может появиться синий извитой рисунок на ногах. При должном усердии со стороны будущей мамы эта проблема может не возникнуть. Для этого рекомендуются:

1) ежедневные контрастные обливания ног, поочередно — горячей затем холодной водой, хорошо добавить в эту воду отвар конского каштана;

2) ежедневный массаж ног лежа: ногу приподнять и «выжимать» кровь из стоп к паховым складкам. Эффективен массаж с маслом кипариса и мирта по 3 капли каждого на 1 ст. ложку любого растительного масла;

3) при первых признаках венозного полнокровия ног (в том числе, **варикозном расширении вен**) дополнительно на ночь проводить процедуру «контроль вен»: кубики льда «Экоберин» облить небольшим количеством столового уксуса и протереть ноги в положении лежа на спине или сидя от стоп к бедрам;

4) как можно чаще выполнять упражнение: а) сидя выпрямите ноги, вытяните носки; затем потяните носки на себя; б) упражнение Кегеля — напрягите мышцы промежности, затем расслабьте, не менее 10 раз; повторяйте при любой возможности; в) перед подъемом с постели выпрямите носки, затем потяните носки на себя, 30 раз;

5) питание улучшающее кровообращение — отвар листьев малины с медом, липовый цвет, цветочная пыльца, грецкие орехи, грейпфруты;

6) по назначению врача рекомендуется ношение лечебных (или плотных) колготок, бандажа.

### **Применение биологической обратной связи (БОС) для нормализации психофизиологических процессов организма беременных и подготовки к родам**

Индивидуальный подход к конкретной беременной женщине и инструментальный контроль за ходом беременности и подготовкой к родам стал возможен с применением новой методики, разработанной в Санкт-Петербургском центре медицинской реабилитации «Биосвязь» (Сметанкин А. А. и соавторы, 1999 г.). Эта методика не только нормализует психоэмоциональное состояние беременной

женщины, но и способствует благоприятному течению беременности и облегчает роды.

Приборы БОС позволяют увидеть и услышать трудно ощутимые физиологические процессы, освоить навыки саморегуляции, не оказывая вредного воздействия на организм. При желании беременной женщины достичь лучшего состояния организма, она может научиться управлять работой органов или систем. При тренировках с помощью БОС человек вырабатывает новый стереотип поведения, позволяющий нормализовать деятельность организма.

Метод БОС появился более 40 лет назад. В настоящее время 39 стран мира успешно применяют этот метод. Крупнейшим производителем аппаратуры БОС в России является фирма «Биосвязь». Дородовая подготовка по методу БОС позволяет женщине выработать навыки мышечного расслабления, снятия психоэмоционального напряжения, овладеть методом диафрагмально-релаксационного дыхания. Кроме того, создаются позитивные установки на благоприятный исход родов. И наконец, в послеродовом периоде восстановление матери после родов способствует лучшему удовлетворению потребностей новорожденного.

Программа дородовой подготовки содержит в себе: 1) коррекционно-оздоровительный курс для беременных методом БОС; 2) курс подготовки к родам методом БОС.

### **Коррекционно-оздоровительный курс для беременных методом БОС**

*1. Обучение навыкам управления кардио-респираторной системой методом БОС по параметрам сердечно-сосудистой и дыхательной систем (ДАС-БОС).*

Дыхание является одной из важнейших функций организма и оно связано с деятельностью сердечно-сосудистой системы. При координации функций этих двух систем отмечается значительный стабилизирующий эффект на деятельность организма в целом. Использование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания позволяет формировать новое состояние равновесия процессов торможения и возбуждения. С другой стороны, брюшной тип дыхания обеспечивает «кислородный комфорт» для мышц матки и плода. При таком дыхании происходит снижение числа дыхательных движений и частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот экономичный тип дыхания позволяет снизить избыточную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что важно как во время беременности, так и особенно в период родов.

Во время сеанса беременная располагается в удобном кресле. На тело под грудь крепятся два датчика, регистрирующие ЧСС. Данные поступают в приборы БОС и компьютерный комплекс.

Вдох нужно производить через нос свободно и без усилий. Во время вдоха живот надувается, а грудная клетка должна оставаться неподвижной и не участвовать в дыхании. Вы-



Рис. 19

дох медленный и плавный, сквозь слегка сомкнутые губы, с максимально возможным расслаблением. На выдохе живот втягивается. На вдохе рука, лежащая на животе, должна ощущать движение брюшной стенки, а рука на груди оставаться в покое. То же на выдохе. Женщина должна делать волевой акцент именно на выдохе. Она должна стремиться к максимальному уменьшению ЧСС на выдохе за счет максимального расслабления. Чем легче без усилий выполняется это упражнение, тем лучше результат тренировок.

Во время сеанса перед беременной находится экран монитора, на котором она видит сюжет с движущимся объектом, например, столбиком, открывающим картинку. На вдохе столбик должен двигаться вверх, на выдохе — более медленно вниз. Во время отдыха звучит приятная музыка и демонстрируется видеосюжет. По окончании занятия дается домашнее задание — дышать диафрагмально в течение нескольких минут.

*2. Обучение навыкам мышечной релаксации методом БОС по электромиограмме (ЭМГ-БОС).*

Во время этой процедуры на лобную мышцу крепится датчик и регистрируется уровень мышечного напряжения в компьютерном комплексе БОС. Музыка звучит только в тот момент, когда беременная достигает определенного уровня мышечного расслабления. Ее задача хорошо почувствовать и запомнить ощущение расслабления тела во время звучания музыки.

*3. Обучение навыкам управления отдельными ритмами головного мозга методом БОС по электроэнцефалограмме (ЭЭГ-БОС).*

Во время процедуры беременная занимает удобное положение в кресле, расслабляется. Глаза закрыты. Отброшены посторонние мысли о текущих делах и заботах. Во время сеанса звучит музыка, но только тогда, когда пациентке удастся достичь определенного уровня расслабления по данным, регистрируемым методом БОС по электроэнцефалограмме.

### **Курс индивидуальной подготовки к родам**

Курс включает 12–16 сеансов длительностью по 45–60 минут каждый и проходит четыре этапа.

*1 этап.* Его задачей является обучение диафрагмально-релаксационному дыханию по методу БОС (6–8 сеансов). Если женщина не может освоить это дыхание, следует попытаться воспользоваться ЭМГ-БОС. Наконец, при наличии нарушений психоэмоционального состояния, тревожности, эмоциональной лабильности можно провести сеансы ЭЭГ-БОС.

*2 этап.* Целью второго этапа является обучение женщине применению диафрагмально-релаксационного дыхания в первом периоде родов — *в периоде раскрытия*. Особенностью дыхания на схватке является равная длительность диафрагмального дыхания на вдохе и выдохе на пике схватки. В среднем, одна схватка длится 1 минуту, пик схватки примерно 20 секунд. Между схватками перерыв примерно 3 минуты, когда женщина отдыхает и дышит диафрагмально-релаксационно. Беременная женщина тренирует этот дыхательный режим перед монитором БОС и согласует свое дыхание с частотой сердечных сокращений. Она понимает, что схватка и связанная с ней боль не бесконечны, а в период между схват-



ками можно полностью восстановить силы за счет правильного дыхания и расслабления. Обычно, для отработки навыков правильного дыхания во время схваток периода раскрытия бывает необходимо 2 сеанса БОС (см. рис. 20).

*3 этап.* На третьем этапе женщины проходят обучение по применению полученных навыков *во втором периоде родов (в периоде изгнания)*. Женщина учится воспроизводить усвоенные навыки в кульминационный период родов, когда от скоординированности фаз дыхания и напряжения при потугах зависит правильное распределение сильного напряжения брюшной стенки и максимального расслабления мышц тазового дна. Сочетание этих действий дает возможность ребенку благополучно пройти родовые пути и является эффективной профилактикой детско-материнского родового травматизма.

Тренировка проводится с задержкой дыхания на 20 сек. после вдоха. Задержка дыхания проводится с закрытием голосовой щели после вдоха, с последующим плавным выдохом.

Поскольку потуга длится примерно 1 мин., роженица должна сделать за это время три таких дыхательных цикла с задержкой дыхания. Особый акцент делается на максимальное расслабление мышц промежности. В наступающем после потуги периоде отдыха необходимо дышать спокойно, диафрагмально, с удлиненной фазой выдоха и одновременным расслаблением всех мышц. Обучение такому режиму дыхания проводится за 2–3 занятия (см. рис. 21).

*4 этап.* На этом этапе закрепляются полученные в ходе дородовой подготовки навыки. Обязательно несколько раз моделируется весь процесс родов.

Таким образом, пройдя курс психофизиологической дородовой подготовки по методу БОС беременные получают не только общее представление о том, что будет происходить во время родов, но и знания и реальные практические навыки, как необходимо вести себя в родах. Научный анализ результатов подготовки показал ее высокую эффективность: значительное снижение частоты преждевременных и запоздалых родов, укорочение длительности родов; снижение в 2 раза необходимости применения медикаментозного сна — отдыха, медикаментозной родостимуляции, обезболивающих и спазмолитических средств. В 4 раза снизилось количество разрывов промежности.

В группе матерей, проходивших подготовку методом БОС, оценку 8 баллов по шкале Апгар на 1-й минуте получили 68% новорожденных (в контрольной группе 55,5%), оценку 9 баллов — 8% новорожденных (в контрольной группе оценки 9 баллов не было). Оценка Апгар на 5-й минуте: в группе матерей, проходивших подготовку по методу БОС, оценку 9 баллов получили 73,5% новорожденных (в контрольной — 48,9%), оценку 10 баллов — 1,5% новорожденных (в контрольной — оценки 10 баллов не было). В 3 раза снизилось количество послеродовых осложнений. Практически все женщины (97%), прошедшие подготовку, кормили ребенка самостоятельно до 3 месяцев и около 70% — до 6 месяцев. При этом в контрольной группе показатели были на 20% меньше.

## ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 2 (по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 3,4)

### *1. Эффекты закаливания:*

а) специфический — увеличение сопротивляемости организма к температурному фактору;

б) неспецифический — повышение сопротивляемости организма к другим воздействиям (инфекционным заболеваниям и т. д.)

2. *Специальный уход за грудью и кожей живота при подготовке к родам и кормлению ребенка грудью включает:*

а) легкий массаж грудных желез мягким махровым полотенцем;

б) вытягивание сосков;

в) втирание гомеопатических мазей.

3. *Стоматологическая профилактика:*

а) снижает частоту заболеваний кариесом;

б) улучшает кровоснабжение десен;

в) нормализует состояние внутренних органов;

г) улучшает память.

4. *До какого периода беременности можно принимать препараты кальция (при нормальном тонеусе матки):*

а) до 3 месяцев;

б) до 6 месяцев;

в) до 9 месяцев.

5. *Какими зубными пастами следует чистить зубы беременным женщинам:*

а) кальцийсодержащими;

б) фтористыми;

в) содержащими экстракты трав.

6. *Ежедневная профилактика ЛОР-заболеваний включает:*

а) промывание носоглотки;

б) закапывание растительного масла (масло календулы, туи) в нос;

в) закапывание сосудосуживающих средств.

7. *Во время беременности необходимо:*

а) увеличить объем пищи — питание за двоих;

б) употреблять в пищу продукты с ценными питательными веществами достаточной калорийности;

в) употреблять пищу, имеющую дренажные свойства;

г) соблюдать разгрузочные дни.

8. *Объем одного приема пищи для беременной женщины:*

а) 500 г;

б) 50 г;

в) две пригоршни.

9. *Что нужно ограничить и даже исключить из рациона:*

а) каша рисовая, с молоком (коровьим);

б) жареные блюда животного происхождения;

в) бездрожжевой хлеб;

г) консервы;

д) булка и макароны с колбасой;

е) суп, сваренный на мясном бульоне;

ж) вегетарианский суп;

з) кондитерские изделия.

<b>Подготовка к первому периоду родов (периоду раскрытия)</b>	
<b>СХВАТКА</b>	
Реальный временной режим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диафрагмальное дыхание</li> <li>• Вдох = Выдоху на пике схватки</li> <li>• Длительность 1 мин.</li> </ul>
<b>ОТДЫХ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диафрагмально-релаксационное дыхание без обратной связи</li> <li>• Длительность 3 мин.</li> </ul>	

**Рис. 20.** Схема сеанса подготовки к первому периоду родов

<b>Подготовка ко второму периоду родов (периоду изгнания)</b>	
<b>ПОТУГА</b>	
Реальный временной режим	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Глубокий вдох</li> <li>• Закрытие голосовой щели</li> <li>• Задержка дыхания 20 сек.</li> <li>• Глубокий плавный выдох</li> <li>• 3 цикла за 1 мин.</li> </ul>
<b>ОТДЫХ</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диафрагмально-релаксационное дыхание без обратной связи</li> <li>• Длительность 3-2 мин.</li> </ul>	

**Рис. 21.** Схема сеанса подготовки ко второму периоду родов

10. При заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры, предпочтительно:

- а) высококалорийное питание (мясной бульон, мясо, масло и т. д.);
- б) обильное питье;
- в) соки, овощи, фрукты.

11. Оптимальные сочетания продуктов:

- а) каша (рисовая, овсяная) и животный белок (мясо, яйцо, рыба, сыр, творог);
- б) каша и салат;
- в) каша и сливочное масло;
- г) творог и орехи;
- д) сладкое молоко и фрукты;
- е) кислое молоко и фрукты;
- ж) животный белок (мясо, яйцо, рыба) и зеленый салат;
- з) орехи и кислые фрукты.

12. Овощи, фрукты, зелень, ягоды перед употреблением следует предварительно:

- а) вымыть;
- б) добавить сахар;
- в) отварить;
- г) очистить от нитратов в водном растворе гомеопатического средства «Аурум-С».

13. При подготовке к первому периоду родов с применением БОС тренируется следующий режим дыхания во время схватки:

- а) диафрагмальное дыхание, вдох = выдоху на пике схватки, длительность 1 мин.;
- б) глубокий вдох, закрытие голосовой щели, задержка дыхания на 20 сек., глубокий плавный выдох, 3 цикла за 1 мин.

14. Метод применения БОС в подготовке беременных женщин к родам:

а) безопасный немедикаментозный метод самоуправления системами организма;

б) специальный метод, требующий большой осторожности применения с возможными частыми осложнениями.

15. Каковы шансы появления у ребенка аллергии, у которого оба родителя аллергики:

а) 1:10;

б) 50/50;

в) до 75%.

16. Может ли предотвратить развитие аллергии у ребенка избегание аллергических факторов (питание, пыль и т. п.) беременной женщиной, имеющей аллергические проявления:

а) да;

б) нет.

17. Какими средствами следует мыть посуду беременной с аллергическими проявлениями:

а) химическими средствами типа «Фери»;

б) содой;

в) горчицей;

г) детским мылом.

## Тема № 3

# ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН (Часть 3)

### НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО МИКРОКЛИМАТА

Нормализации психологического микроклимата во время беременности способствуют:

— Духовно-нравственное совершенствование будущей матери и младенца, пение колыбельных песен, чтение литературных произведений, созерцание шедевров мирового искусства.

— Психологическая помощь в проблемных ситуациях в семье и на работе.

— Психологическая адаптация во время беременности (ограничение стрессовых воздействий).

Воспитание у беременных женщин эстетических, нравственных, духовных навыков необходимо, чтобы в подсознании ребенка уложился богатый, всесторонне развитый внешний и внутренний мир.

*Желательны:* чтение литературных произведений Пушкина, Тютчева, Фета, Лескова, Шмелева; посещение художественных музеев, выставок; просмотр иллюстраций классиков живописи; прослушивание музыки Чайковского, Моцарта, Вивальди, Гайдна, Брамса, Шопена, Шуберта. Если есть возможность, желательно слушать музыку не только в записи, но и в «живом звуке», посещая симфонические концерты, оперные театры. Музыка снимает внутреннее напряжение, уменьшает восприятие боли. У плода активизируется вестибулярный аппарат и развивается его кинетическая чувствительность, которая в будущем станет основой равновесия.

Особенно полезно много петь колыбельных, народных и нежных песен о любви. Установлено, что дети, матери которых пели колыбельные до рождения и в первый год после рождения, опережают в интеллектуальном развитии своих сверстников у непеющих мам в несколько раз.

Пение тренирует мышцы диафрагмы, увеличивает жизненную емкость легких, контролирует внимание на длительном выдохе, что пригодится в родах, и вызывает положительные эмоции, поднимает настроение и главное — успокаивает. Благодаря этому улучшается регуляция всего процесса родов.

Беседы с психологом (психологическая коррекция) проводятся во всех женских консультациях. Психолог поможет вам научиться определять свой темперамент и понимать себя, разговаривать с еще не родившимся малышом, снимать напряжение и страх в родах. Полезны занятия релаксацией (расслабление) под музыку, звуки и пение птиц, шум прибоя, журчание ручья.

### **Визуализация**

Предупреждение, лечение болезней, снятие беспокойства с помощью формирования зрительного образа называется визуализацией. Визуализация очень полезна для здоровья — она ускоряет естественные оздоровительные процессы. Доктор Бернанд Сигал, изучавший воздействие на пациентов визуальных образов, как воображаемых, так и нарисованных, пришел к выводу, что многие люди обладают способностью к самоисцелению, если они наделены волей к жизни и готовы нести ответственность за свое здоровье.

Во время беременности очень хорошо представлять свое тело здоровым, это самый простой способ визуализации. Представляйте себя в прекрасном и уютном месте (лучше в том, которое само всплывает в мыслях, когда вы успокоитесь). Очень полезно во время беременности представлять себе, как легко и благополучно протекают роды, как во время родов тело окружает заботой и поддержкой. Представляйте свое тело расслабленным и легко раскрывающимся, позволяющим ребенку появиться на свет. Некоторые акушеры признают, что если женщина настроена на легкие роды, у нее действительно больше шансов родить без проблем. Оптимистический настрой должен сочетаться с готовностью женщины и ее близких к столкновению с трудными и неожиданными ситуациями, часто встречающимися в реальной жизни. Одна из таких ситуаций, с которой встречались миллионы женщин, — утрата ребенка.

### **Традиции переживания утраты**

У всех народов сохраняются давние традиции переживания горя, с которым ежегодно сталкиваются тысячи родителей. С ними знакомят будущих родителей как с одной из реальностей жизни.

Каждая культура вырабатывает свои механизмы ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ. В русской культуре традиции переживания горя были тесно связаны с религиозной духовностью. Ф. М. Достоевский писал: «Что приобретают малютки — эти «маленькие птички» — от того, что рождаются и умирают? Ужели лишь для того, чтобы лишнюю скорбию удручить жизнь родителей? Нет. Наши преждевременно скончавшиеся малютки рождены не напрасно, они кратковременными страданиями на земле снискали себе вечное блаженство на небе». И в этом русские люди находили основной источник утешения: «Бог дал, Бог взял», — говорили скорбящие родители, потерявшие малютку. В религиозном сознании общества отношение к смерти всегда было спокойным, осознанным, воспринимаемым как второе рождение человека в ином мире. Об умершем малютке молились дома (если он не крещен), в церкви, если он был крещен.

Окружающие роженицу люди должны с уважением относиться к ее религиозным чувствам, особенно когда жизнь ее ребенка находится под угрозой. Различные религиозные течения имеют собственные особые традиции действий родителей в этой ситуации. Следует всегда терпимо и уважительно относиться к ним. Так, мать буддийского вероисповедания окропляет новорожденного водой Аршаном и читает молитву о долгой жизни. Если ребенок умирает, то вызывают священнослужителя из дацана для совершения специального обряда. Затем мать зажигает свечу, которая горит 49 дней, и молится об устройении его будущей жизни. Если это христианская семья, то мать или близкий ей человек имеет право провести Крещение ребенка, пока он жив. Для этого необходима только святая вода и знание простой, короткой молитвы. Минута терпеливого сочувствия и понимания со стороны окружающих подарит женщине чувство исполненного долга и покоя на сердце. Описание совершения таинства Крещения православной женщиной приводит протоиерей Артемий Владимиров (см. тему № 10). Православных родителей утешает разговор о том, что смерть не бывает случайной, что Бог забирает к себе любого человека в самой высокой точке его духовного развития. Младенец, как ангел, всегда будет в Царстве небесном. Утешают православных родителей совместные молитвы, возможность выполнить все положенное в их традиции для своего малыша.

В мусульманских семьях младенец, ушедший в мир иной, считается ангелом. В трудных случаях в этих семьях, как и в семьях иудейского вероисповедания, родные возносят молитвы. Для неверующей матери утешением может быть понимание того, что чаще смерть плода наступает из-за пороков его развития и, возможно, печальный исход освобождает ребенка от мучений, которые могли бы сопровождать жизнь такого ребенка и его родителей. При любом мировоззрении главное для близких и окружающих — проявить сочувствие родителям, переживающим утрату.

Факт смерти никогда не был запретной темой для разговора. Родители и близкие выплакивали свое горе, близкие служили им опорой в этом. Со временем сердце любящих родителей примирялось с потерей и не омрачало последующее ожидание ребенка.

Невысказанное, непережитое горе влияет не только на последующую социальную жизнь индивидуума, но и на соматику и психику горюющего человека, что особенно может проявиться в последующих беременностях и родах.

Женщине необходимо предоставить возможность говорить о своем ребенке со всеми. Крайне важно вести беседу с учетом мировоззрения семьи. Любящие близкие и сострадающее окружение (врачи, акушерки) всегда ищут слова, которые могли бы утешить скорбящих родителей.

Смерть и рождение ребенка — это большая тайна. Эти события не случайны. Понимание этого позволит семьям перенести горе, восстановить свое психологическое состояние и открыться навстречу новым надеждам и будущему счастью.

### **Факторы, влияющие на здоровье будущего ребенка во время беременности матери**

Заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии НИИ общей патологии и патофизиологии Академии медицинских наук РФ, доктор медицин-

ских наук профессор Аршавский считает, что многие так называемые наследственные заболевания имеют совсем другую причину (из книги «Мы и наши дети и внуки» Б. Никитин, Л. Никитина, 1989. Москва). Возникают они не из-за поломки генов, а из-за неправильно протекающей беременности, мешающей реализовать наследственную программу. В результате благополучные в наследственном отношении родители дают неблагополучных детей. Об этом свидетельствует более чем 40-летний опыт работы лаборатории под руководством проф. И. А. Аршавского. Это подтверждают экспериментально вызванные нарушения у животных.

Пара кроликов генетически хорошо изучена и дает хорошее потомство. Если в начале беременности крольчиха находится в экспериментальном неврозе, вызванном шумом, током под металлическим полом и т. п., то возникают различные уродства: заячья губа, волчья пасть, дефекты конечностей, отсутствие части или всего мозга. Неблагоприятные воздействия в более поздний период, когда формирование органов в основном завершено, дают физически незрелые, ослабленные организмы. Поэтому заботиться о будущей матери после того, как беременность стала заметной, поздно. Начинать надо гораздо раньше, когда плод только формируется. Вообще-то отпуск был бы нужен именно в это время — другое дело, что физически женщине труднее работать во вторую половину беременности. Во всяком случае, женщину в этот период нужно оградить от конфликтных ситуаций, нервозности, обеспечить максимально спокойные и здоровые условия для работы.

По мнению проф. И. А. Аршавского, половая жизнь во время беременности является одним из стрессовых факторов. Природа создала надежный механизм, защищающий плод: после зачатия влечение тормозится. У людей он, к сожалению, расшатан. Поэтому приходится полагаться на сознание. Многие родители воздерживаются от половой жизни во время беременности не по медицинским соображениям, а уважая личность ребенка, считая его человеком с момента зачатия — для них «секс втроем» неприемлем. В буддийских семьях принято отмечать не день рождения человека, а день его зачатия.

Очень вредно и избыточное питание. Представление о том, что будущая мать должна есть за двоих, оправдывало себя лишь тогда, когда пищи действительно не хватало.

Во время беременности особенно опасен прием фармакологических препаратов без назначения врача. К сожалению, часто беременные пытаются именно так «лечить токсикозы». Между тем, ранние легкие токсикозы (тошнота, слюнотечение, однократная рвота) являются реакцией приспособления организма беременной к новому состоянию, новой нагрузке (реагируют слабые системы организма) и устанавливается благоприятная среда. Ранние легкие токсикозы проходят самостоятельно или их можно облегчить с помощью гомеопатических средств, остеопатического лечения, правильного питания, точечного массажа на руках. Токсикозы средней и тяжелой степени, а также поздние токсикозы подлежат лечению в условиях стационара.

### **О ЖИЗНИ И ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ДО РОЖДЕНИЯ**

Развитие органов и систем организма происходит в строгой очередности по жесткой, генетически заданной программе (см. рис. 6).



0—2 недели — стадия яйца. Начинается с оплодотворения в маточной трубе яйцеклетки сперматозоидом. За 3—4 дня яйцо спускается в матку и закрепляется там. К моменту, когда запас питательных веществ в яйце заканчивается, начинают функционировать структуры, обеспечивающие питание и защиту развивающегося организма. Питательные вещества и кислород поступают к будущему ребенку из крови матери через вену пупочного канатика.

3—32 недели — стадия зародыша. Формируются различные системы и органы будущего ребенка.

На 3-й неделе у него уже бьется то, что потом станет сердцем. Появляются зачатки спинного и головного мозга. В это время они особенно чувствительны к вредным физическим и химическим воздействиям.

На 4-й неделе продолжают совершенствоваться сердечно-сосудистая и нервная системы, пищеварительный тракт. Зародыш достигает уже 4 мм в длину, у него появляются зачатки ручек и ножек.

На 5-й неделе возникает кора головного мозга. Вырисовываются черты лица: глазные впадины, нос, ушные раковины. Вредные воздействия в этом периоде могут привести к нарушению формирования верхней губы, в результате чего дети потом рождаются с расщелиной (с так называемой «заячьей губой»).

На 6-й неделе закончено формирование позвоночника, хрящевыми тканями выполнен скелет. На лице хорошо различимы нос, верхняя и нижняя челюсти, ушки. Продолжают расти руки и ноги, но пальцев пока еще нет. При ультразвуковом обследовании можно обнаружить, что сердце уже начало биться.

На 7-й неделе в сердце появляются перегородки. Нарушение этого процесса чревато пороками сердца. Образуются зачатки мужских или женских половых желез.

На 8-й неделе он умеет открывать и закрывать рот. На конечностях формируются пальчики. У мальчиков появляется половой член. К концу этой стадии большинство органов и систем будущего ребенка сформированы. В это время они отличаются повышенной чувствительностью к повреждающим факторам.

9 недель — стадия зародыша. В этот период развиваются основные внутренние органы: головной мозг, сердце, легкие, печень, кишечник, почки. В течение этого времени все органы и системы будущего ребенка совершенствуются и тренируются.

На 12-й неделе плод уже умеет гримасничать, его мимика отражает изменение лица женщины во время смеха или плача. Каждый день он выпивает, совершая при этом глотательные движения, некоторое количество околоплодной жидкости, в которой плавает. Мать его движений еще не ощущает. Руки вырастают настолько, что пальчиками он может дотянуться до головы. У мальчиков увеличивается в размерах половой член, у девочек уже сформированы влагалище, матка, маточные трубы. К концу 12-й недели с помощью ультразвукового исследования можно установить пол будущего ребенка. Ребенок спит и бодрствует, чувствует равновесие, маме желательно танцевать плавные танцы; младенец кувырчется.

В 14 недель у малыша начинают расти волосы, ресницы, брови, ногти.

С 14—15-й недели беременность женщины становится заметна окружающим, а на 18—19-й неделе движения плода становятся настолько интенсивными, что будущая мать начинает их чувствовать. Внимательная женщина отмечает связь переживаний своих эмоций (и положительных, и отрицательных) с характером движений плода. По их силе, частоте, особенностям шевеления она способна пред-

положить, хорошо ему или нет. В это время формируется внутреннее ухо, он слышит голос матери. Маме рекомендуется много петь протяжные песни, разговаривать с малышом. Для улучшения развития слуха хорошо разговаривать с ним через рупор, приставленный к животу.

На 22-й неделе тело начинает покрываться тонкими, мягкими волосками.

На 24-й неделе в основном завершается образование клеток головного мозга. Движения плода становятся более дифференцированными. Он умеет открывать глаза. На подушечках пальцев появляется уникальный и неповторимый кожный узор.

На 28-й неделе тело плода покрыто нежными волосками. Развивается подкожно-жировая клетчатка, обеспечивающая после родов поддержание постоянной температуры тела. Развивается чувство вкуса (горькое, сладкое и т. п.) и формируются зрение.

На 32-й неделе темп роста плода снижается. Он уже настолько велик, что в околоплодном пузыре ему тесно. В этой ситуации наиболее выгодным положением, обеспечивающим максимальную подвижность в воронкообразной матке, является положение вниз головой. Нормально развивающийся плод принимает его. Формируется иммунитет.

К концу 9-го месяца организм плода настолько совершенен, что он уже готов к внеутробной жизни.

Будущей матери полезно знать следующее: находящийся внутри нее, защищенный от внешних воздействий ее телом малыш способен, однако, улавливать сигналы внешнего мира: звуки, свет, вибрации, тактильные воздействия. Ему доступны и вкусовые ощущения. Функционирование вестибулярного аппарата позволяет плоду перед родами принять положение, оптимальное при родоразрешении, при условии наличия правильной структуры и подвижности таза матери. Кроме того, плод испытывает все эмоции, которые переживает мать. При волнении, огорчениях, радости у человека меняется биоэлектрическая активность головного мозга, частота сердечных сокращений и дыхания, артериальное давление, биохимический состав крови. Подобные изменения в организме беременной женщины, безусловно, влияют на плод. Доказано, что плод способен запоминать полученную информацию и связывать с ней пережитые эмоции до рождения.

Датчанином Ф. Бельдманом на основе способности плода реагировать на тактильные раздражители была разработана методика установления обратной связи с плодом. Он назвал это гаптономией (в переводе с греческого — прикосновение). Поглаживая живот беременной женщины, тихонько постукивая по нему, можно добиться ответных толчков и шевелений плода. Таким образом можно снизить беспокойство плода, можно стимулировать его движения, развивая тем самым его мускулатуру. Важно, чтобы во время подобных сеансов женщина была спокойна, испытывала положительные эмоции. В таком случае проведение подобной процедуры лучше всего поручать будущим отцам. Результаты исследований показали, что подобные занятия способствуют лучшему взаимопониманию родителей, как между собой, так и с ребенком после рождения.

На 4–6-м месяце беременности плод хорошо слышит. Если будущие мать и отец разговаривают с ним, после родов ребенок будет способен узнавать их голос. Например, мать может попросить своего младенца, находящегося в утробе, подвигать ножкой на голос отца. В последующем ребенок встречает отца (его голос) активными движениями ручек и ножек. Это может значительно способствовать

адаптации его к новым условиям, в которые он попадает после рождения. Австрийскими учеными была доказана удивительная связь успокаивающей и возбуждающей музыки на моторику плода. Беременная женщина должна учитывать это.

Не нужно забывать, что вкусовые пристрастия ребенка формируются во внутриутробном периоде развития. Состав крови матери, которую плод получает через пуповину, зависит от того, что женщина ест. То же можно сказать и об околоплодной жидкости, в которой он плавает и которую пьет.

Установив, что плод воспринимает через брюшную стенку матери яркий солнечный свет, французские врачи рекомендуют беременным в солнечные дни гулять в легком платье в период с 11 часов до 16 часов. Они отмечают, что это улучшает двигательную активность плода и способствует его развитию.

Важно знать, что примерно на 22-й неделе беременности плод вырабатывает свой режим сна и бодрствования, во многом совпадающий с материнским. Поэтому, чтобы после родов с новорожденным было меньше хлопот, беременная женщина должна придерживаться такого режима дня, который будет способствовать оптимальному уходу за новорожденным. Ложитесь спать в 22.00, вставайте в 7.00.

Итак, если будущие родители не только любят своего еще не родившегося ребенка, но и уважают его, они будут стараться установить с ним контакт при помощи речи, прикосновений, будут давать ему слушать хорошую музыку, оберегать от неприятных, слишком громких, немелодичных звуков. Беременная женщина будет считаться с тем, что он восприимчив к употребляемым ею напиткам и пище, к окружающему освещению. Она и ее близкие все время будут помнить, что эмоции, которые испытывает будущая мама, переживает и будущий ребенок. Тогда претенциозные, научно не обоснованные советы беременным изнурять себя голодом, придерживаться необычных диет, чрезмерно заниматься физическими упражнениями, обливаться ледяной водой, окунаться в прорубь, а затем париться и т. п., будут восприниматься критически.

Если мать ведет беспокойный образ жизни, много нервничает, если у нее есть склонность к злобному поведению, то и ребенок ее в последующем развивается часто беспокойным, злобным, агрессивным; имеет трудности в поведении, плохо управляем. Не удивительно, что потом сама мать страдает с таким ребенком. Он плохо учится, плохо себя ведет. Когда вырастает, стремится в асоциальные группы, где к нему быстро прививаются все болезни цивилизации.

Одной из причин роста наркомании и токсикомании является врожденное слабое развитие опиатной системы в центральной нервной системе человека. Опиатная система вырабатывает особые гормоны — гормон радости и жизненной адаптации (эндорфины, энкефалины) — и в норме их в семь раз больше, чем гормонов «плохого настроения». Если опиатная система работает плохо, то у человека снижено настроение, ему трудно общаться с людьми, он очень болезненно воспринимает происходящее, особенно подвержен стрессу, плохо переносит боль, у такого человека повышенная тревожность, и человек ищет выход. Своих гормонов радости не хватает, тогда он принимает их искусственные заменители — наркотики, алкоголь, пытается компенсировать их нехватку острыми ощущениями, асоциальным поведением и т. д.

Поэтому, радуйтесь! Давайте гормоны радости своему еще не родившемуся малышу, пусть не будет у него ни в чем недостатка: ни в телесных, ни в душевных потребностях.

Оба родителя должны иметь постоянное эмоциональное и речевое общение с будущим ребенком, воспитывать его еще в утробе матери: читать ему лучшие образцы мировой литературы (особенно рекомендуются стихи и проза А. С. Пушкина), традиционную духовную литературу, напевать малышу наши исконные колыбельные, слушать классическую музыку. Ритм и тональность этих произведений по математическим расчетам соответствует *золотому сечению* — пропорции, по которой построено все мироздание, пропорции, определяющей гармонию и здоровье.

Тело ребенка до его рождения содержит около 95% воды. Вода имеет уникальное свойство изменять свою структуру под действием музыки, света, тепла и т. п. Японский ученый Масару Эмото провел следующий эксперимент: он поставил дистиллированную воду рядом с магнитофоном, включал различные музыкальные произведения и затем замораживал эту воду. В первом варианте вода «слушала» музыку Франца Шуберта «Аве Мария». В результате образовывались красивые кристаллы в виде снежинок. Во втором случае вода «слушала» рок-музыку «тяжелый металл». После замерзания образовывались кристаллы в виде спиля гнилого дерева. Такая же разница получалась при озвучивании воды «хорошими» и «плохими» словами. Полученные данные делают понятными рекомендации древних врачей для беременных женщин смотреть только на прекрасное, слушать пение птиц, любоваться камешками через прозрачные воды ручья, общаться с доброжелательными людьми. Если мать соприкасается только с гармоничным окружением (природой, музыкой, обществом), соответствующим золотому сечению, то ребенок формируется по этой золотой пропорции.

Если нет возможности для матери находиться в гармоничной среде, она может ее создать внутри себя. Из своих мыслей, слов, обращенных к ребенку, она творит островок рая для своего малыша. Мысли матери и отца имеют огромную силу. Так, в Великобритании акушеры демонстрируют для беременных документальный фильм о возможности повлиять на здоровье младенца. Фильм рассказывает о том, что во время беременности у одной женщины на УЗИ был обнаружен порок развития плода — недоразвитие головного мозга (почти его отсутствие). Родители протестантского вероисповедания в течение 6 месяцев не прекращали молитву о своем будущем ребенке даже ночью (дежурили поочередно). В фильме показаны УЗИ изображения плода, у которого постепенно восстанавливался головной мозг. Завершают фильм кадры — уже трехлетняя девочка самостоятельно читает книгу. В православных семьях беременным рекомендуется еженедельно причащаться, а перед родами заказать специальный молебен о благополучном родоразрешении. Такие дети рождаются очень спокойными, расположенными к добру и любви.

Если оба родителя любят ребенка, общаются с ним, то ребенок находится в блаженном состоянии счастья: его любят, ему хорошо, у него все есть. Он излучает это счастье, положительно влияя на самочувствие мамы. Когда заботливые беременные женщины собираются вместе, то все их будущие дети излучают «океан» счастья. Здоровье мам значительно улучшается. Это особое влияние заметили и врачи-психотерапевты Великобритании. Этот феномен специалисты назвали «терапией счастьем». Так что замечательным будущим мамам, посещающим курсы по подготовке к родам, на каждом занятии предоставляется возможность погру-

зиться в живой мощный поток счастья и здоровья, излучаемый их будущими малышами.

## ВОСПИТАНИЕ В УТРОБЕ

### Беседы — письма

«Общение с младенцем — один из самых важных воспитательных и оздоровительных процессов в период развития и формирования плода», — считает автор программы «**Ступеньки роста**» **Н. А. Гительсон**. Для младенца важно, чтобы о нем думали. Для ребенка всегда важно, чтобы был хотя бы один человек, который **думает о нем**. Причем важно и *что*, и *как* думает. С пространством мыслей матери и отца связано пространство мыслей растущего малыша. Именно во внутриутробный период начинает формироваться система «родители — дети», эта система наполняется палитрой созданных совместно отношений. Основа родительских отношений с ребенком складывается, оформляется в период созревания плода — все девять месяцев. Формирование этих отношений всегда взаимно творческий процесс.

В этот период ребенок нарабатывает «понятийный уровень», формируются его способности речевой и мыслительной деятельности.

С младенцем **необходимо общаться** с первых недель зачатия. Все структуры малыша: дух, душа, тело — жаждут общения. Они осваивают общение сознанием, подсознанием и действием. Разговор или рассказ отца, матери с малышом на разные темы обогащает младенца и приобщает его к культуре мышления, к культуре речи.

Когда мамы девять месяцев ждут появления младенца на свет — они **мечтают о своем малыше**, мечтают, как он родится, каким он будет, что они вместе будут делать, как все обрадуются рождению.

Мечты матери и отца создают образ идеального, совершенного и тем самым создают «лесенку» развития, устремленности к совершенствованию. Добрые мечты родителей учат мечтать и младенцев.

#### **Письма родителей, ожидающих ребенка**

1. «Дорогой мой, что-то ты у нас расстучался и ручками, и ... чувствую — ножками, наверное, ты принялся за гимнастику. Молодец! Развивайся! Люблю, когда ты упражняешься. Да — да — да. И когда спишь — люблю, и когда кушаешь — люблю.... Что смеешься? Упражняться, шевелиться, спать, кушать — твой сейчас очень важный труд.

А трудятся у нас все: наш любимый папа — трудится на работе, я рашу тебя и забочусь о тебе, а ты растешь, стараешься сам, а все вместе — папа, ты и я — мы растим нашу семью.

Так что все при деле. Вот так здорово у нас получается!

Учись сразу все делать хорошо».

2. «Дорогой, я мечтаю и жду, когда ты родишься. Я мечтаю о том совершенно замечательном дне, дне, когда начнется твое путешествие от меня к нам всем: к папе, ко мне, к бабушке, к дедушке, к земле, к миру.... Жду, когда я увижу тебя и скажу: «Дорогой, милый, любимый мой сын или дочь». И тебя обнимет твой папа

и будет тебя держать на руках. И мы все будем в этот момент особенно счастливы....

Мы ждем тебя — драгоценное наше дитя».

3. «Сегодня я хочу рассказать тебе про то, что я люблю, а про то как мы познакомились с папой, расскажу завтра...».

### **Мосты родительства**

Создание позитивных установок, «посев» которых в «поле» формирующейся системы отношений изо дня в день даст рост «добрым всходам» и поможет в дальнейшем здоровому, полноценному развитию отношений ребенка с родителями, с людьми, с миром, т. е. принесет «добрый урожай».

«Мосты родительства» — это любовь и творчество, выраженные и запечатленные в **слове**:

«Ты для нас — ясно-солнышко»; «Я и твой папа любим и ждем тебя»; «Нам интересно и важно то, что интересно и важно для тебя»; «Мы вместе будем играть, читать, заниматься, узнавать и радоваться миру»; «Какое счастье, что ты есть!»... и т. д.

Для развития плода очень важны положительные эмоции беременных. Старайтесь сделать свою жизнь в ожидании младенца приятной и спокойной. Ищите в себе и в своих близких хорошие качества, проговаривайте их, и ваш малыш их обязательно наследует. Читая стихи, рассказы, помните, что свои мысли, эмоции вы передаете своему чаду. Не забывайте читать духовные произведения, *можете читать ему данный учебник — это замечательная возможность познакомить своего будущего ребенка с идеальным планом его развития от 0 до 18 лет еще до рождения.*

Шум, речь, музыка и т. д., — все многообразие богатейшего мира звуков оказывает на Вас положительное влияние. Проводя время на улице, желательно слушать пение птиц. В домашних условиях рекомендуется успокаивающая музыка («Адажио» Т. Альбини, «Гавот ля мажор» Х. Глюка, И. Брамса, «Сицилиана» И. С. Баха, «Лунный свет» К. Дебюсси, колыбельные, народные песни). Бодрая музыка придаст Вам отличное настроение. Ваш малыш все слышит, он хочет все видеть (его глаза развиваются на второй неделе внутриутробной жизни, глаз чувствителен к зрительным образам, световой энергии). Старайтесь творить, рисовать всеми красками и, конечно, любимыми. Рисовать не только простыми линиями, но и целыми геометрическими фигурами, например: снеговика — только окружностями; рыбу-ракету — треугольниками. Изображайте как можно больше предметов, используя в качестве составной фигуры круг, треугольник, квадрат. Попытайтесь завершить незаконченные рисунки. Фантазируйте. Загляните в любой географический атлас, внимательно рассмотрите очертания рек, морей, суши. Вы увидите, что очертания Италии напоминают сапог, Индии — ромб, остров Сахалин — рыбу.

Конечно, Вы будете трудиться, но ваш малыш не останется в стороне, творите, фантазируйте цифрами, буквами, словами.

Музыкотерапия — это не только метод улучшения здоровья, но и дородовая стимуляция памяти и интеллекта ребенка.

Ребенок начинает запоминать музыку подсознательно, еще находясь в утробе матери. Первые зачатки слуха начинают формироваться с 14 недель, и к 21-й неделе слух функционирует полностью. Плод особенно плохо переносит громкие звуки. Так, дети женщин, живших при беременности вблизи аэродрома, имели меньший вес и были слабее, чем дети матерей из спокойной местности. При неприятных или громких звуках у плода наблюдается учащенное сердцебиение и он выполняет резкие движения. Спокойная и тихая музыка успокаивает его.

Наилучшей музыкой для ребенка считается голос матери и стук ее сердца. Беременным женщинам можно посоветовать больше петь и чаще прослушивать классическую музыку.

Из музыкальных инструментов при беременности надо слушать флейту, которая активизирует работу головного мозга; виолончель, она положительно влияет на органы малого таза; арфу, которая улучшает работу сердца; скрипку, наполняющую любовью сердце и душу; орган, колокола. Общеизвестно благотворное влияние гармоничной музыки на течение беременности и родов. Гармоничная музыка по ритму близка к «золотому сечению вселенной». Это звуки природы, пение птиц, народная и классическая музыка (С. В. Рахманинов, Э. Григ, Л. И. Чайковский, И. Брамс, Ж. Бизе и др.). Любимая музыкальная кассета — это необходимая вещь, которую нужно взять с собой в роддом. Кроме того, установлена способность музыки стимулировать развитие памяти и интеллекта ребенка задолго до его рождения. А. Т. Юсфин и Н. П. Коваленко предлагают специальную технологию внутриутробного обучения ребенка с помощью музыки для дородовой стимуляции памяти и интеллекта.

1) Рекомендуется использовать русские протяжные песни (см. «Пестование младенцев»), древнерусскую и церковную духовную музыку и некоторые классические произведения:

И. С. Бах — небольшие инструментальные произведения. Небольшие части инструментальных концертов (кроме сочинений с текстом).

В. А. Моцарт — отдельные части фортепианных и скрипичных сонат (кроме сонат до-минор и ля-минор). Клавирные и ансамблевые менуэты, медленные части струнных квартетов, части из дивертисментов и серенад.

Л. Бетховен — медленные части из фортепианных и скрипичных сонат для фортепиано (1–7), некоторые короткие вариационные циклы. Медленные части первых шестиструнных квартетов, «багатели» для фортепиано.

М. И. Глинка — мазурки, «Вариации на шотландскую тему», струнный квартет фа-мажор, вторая часть сонаты для альты и фортепиано, танцы из оперы «Руслан и Людмила».

А. П. Бородин — медленные части струнных квартетов, струнные трио и сюиты для фортепиано.

А. Н. Скрябин — прелюдии сочинений № 11, 16, 17, 27. Первая поэма из сочинения № 32, симфоническая пьеса «Мечта», а также отдельные симфонические фрагменты из фортепианных симфоний.

Н. К. Метнер — сказки и отдельные фрагменты его фортепианных сонат.

2) Из этих произведений составляется программа на 10–15 минут и из контрастных фрагментов. Например, русская народная песня «Уж ты поле мое, поле чистое»; Бах, инвенция № 13 ля-минор; Моцарт, 2-я часть из сонаты для фортепиано фа-мажор; Глинка, мазурка для фортепиано до-минор; Скрябин, прелюдия соч. № 11, № 13 соль-бемоль-мажор. Рекомендуется составить пять программ.

3) Слушать в течение месяца поочередно 1–2 раза в день, перед сном после самостоятельного пения колыбельной и в течение дня, не ближе первого часа до и после еды: 1-й день — программа № 1; 2-й день — № 2; 3-й день — № 3; 4-й день — № 4 + вечером № 1; 5-й день — № 5 + вечером № 2; 6-й день — № 3.

4) Громкость до 75–80 дБ; мать отодвинута от источника звучания; не разговаривать во время прослушивания.

5) Не сочетать прослушивание и пение гармоничной музыки с дисгармоничной, может возникнуть опасная психическая и нравственная нестабильность (лучше избегать слушать дисгармоничную музыку, например, ребенок начинает биться в животе у матери на рок-концерте, т. к. его природный ритм не сочетается с дисгармоничной музыкой).

6) Начинать слушать музыку с 3-х недель беременности.

Результаты применения технологии дородовой стимуляции памяти и интеллекта с помощью музыки были оценены учеными после рождения детей. Эти дети имели способность освоения большего объема материала, более прочно и длительно сохраняли его в памяти, быстро вспоминали; имели высокую активность интеллекта (анализ, синтез и т. п.); адекватное восприятие, высокую адаптивность в любой среде.

### **ПЕСТОВАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ В ТРАДИЦИОННОЙ НАРОДНОЙ КУЛЬТУРЕ**

Когда-то основы традиционной народной культуры каждый человек получал в семье «из уст в уста», «от сердца к сердцу». В силу ряда исторических событий преемственность традиционного уклада жизни была прервана. Однако это именно тот «багаж», который необходим человеку на его жизненном пути. Традиционное воспитание состояло в целенаправленной передаче культурного (хозяйственного и духовного) опыта старшими младшим, что позволяло молодым спокойно и достойно в свое время занять свое место в обществе и полноценно реализовать свои силы. Становление личности, духовных основ происходит в самом раннем возрасте, до трех лет. Поэтому огромную помощь в социализации ребенка, воспитании и раннем развитии может оказать аутентичный фольклор, значение которого уже оценили зарубежные ученые, медики, педагоги и наши соотечественники, знакомые с этнопедагогикой.

«Для русской народной культуры было характерно стремление дать ребенку основные ориентиры как можно раньше, впрямь, задолго до того, как он начнет этот мир практически осваивать сам. Тексты колыбельных рисуют в сознании и подсознании малыша полную картину мира, исчерпывающую, образную, адекватную, которую ребенок в состоянии понимать и проецировать на свою жизнь. Традиционная культура дает нам пример первой в жизни младенца образовательной методики. Материнский фольклор — колыбельные песни, пестушки, потеш-



ки часто сопровождалась телесными играми» (Осорина М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: 2000. Серия «Мастера психологии»).

Например, приговаривая: «Потягуюшки, порастуноушки...», — взрослые и сегодня многократно повторяют названия различных частей тела малыша, ласково прикасаясь к ним, проводя первые «уроки анатомии».

По мере того, как ребенок запоминает, где и сколько у него глаз, ушей, носов, пальчиков и как они называются, у него складывается общая схема тела, что абсолютно необходимо для нормального умственного и личностного развития. Ведь осознавая наличие и устройство собственного тела, человек утверждает в мысли: «Я существую». Само тело при этом становится исходной точкой отсчета для ориентации в мире, инструментом для освоения физического пространства. Воссоздание детской игровой традиции является важнейшим этапом в развитии и воспитании ребенка. Народные игры поистине являются школой жизни: они воспитывают характер, формируют правильное отношение к жизненным ценностям, учат действовать в жизни самостоятельно, не бояться трудностей. Народные игры развивают художественный вкус, учат разумным и достойным формам поведения. Только через детские игры можно воссоздать живую жизнь детского сообщества, практически полностью разрушенного в наше время.

В любой народной культуре этот процесс направлялся и контролировался традицией. Тексты материнского фольклора, игры передавались от поколения к поколению. И сегодня они по-прежнему содержат в доступной каждому, легко запоминающейся форме проверенные временем способы обучения ребенка.

Примитивность, «устарелость» этих текстов — кажущаяся. Даже не вполне понятные многим современным мамам «страшные» колыбельные песни, например: «... не ложися на краю, придет серенький волчок и ухватит за бочок...», — имеют глубокий изначальный смысл. Пока ребенок маленький, колыбель, комната, родной дом — это место, где он находится в безопасности под опекой любящих его взрослых. Огромный внешний мир таит не только множество удивительных открытий, но и неведомые опасности, и отправляться туда малышу до поры до времени одному нельзя. Так постепенно начинает складываться система запретов и поощрений. В этих колыбельных дом-защита и опасный внешний мир разделены условной границей, обозначенной обычно словом «край». Все свое время, со временем границы мира раздвигаются, но в любом возрасте чувство «края», зародившееся еще во младенчестве, хранит человека, позволяет здраво оценивать свои возможности в различных жизненных ситуациях.

Постоянное присутствие матери, ее нежная забота и внимание, многообразие эмоционального, телесного и словесного общения с ней очень важны для всей будущей жизни ребенка. Они помогают маленькому человеку утвердиться в своей значимости, желанности, сформировать так называемое «базовое доверие к жизни» — интуитивную уверенность в том, что жить хорошо, а если будет плохо, то его не бросят, ему помогут. Это основа жизненного оптимизма взрослого человека, его желания жить на свете вопреки всем невзгодам.

Огромное позитивное воспитательное значение имеют традиционные народные праздники. В Санкт-Петербурге научно-педагогическим фольклорно-этнографическим коллективом «Домострой» на материалах, полученных в 15-летних

этнографических экспедициях, разработан цикл семинаров «Годовой круг традиционных народных праздников».

Программы и аудиокурсы используются в семейных клубах, обществах, женских консультациях и находят отклик у представителей разных поколений: подростков, молодых родителей, бабушек, дедушек.

Именно к специалистам «Домостроя» обратились японские ученые, которые изучали влияние колыбельных песен всего мира на ребенка. Прослушивание японскими младенцами простой русской колыбельной «Спи се со Богом» нормализовало ритм их энцефалограммы. Пение аутентичных музыкальных произведений беременными женщинами г. Томска (а часто и отцами через рупор) повысило коэффициент интеллекта их детей в четыре раза.

Аутентичный фольклор, т. е. истинные образцы народной музыки, слова, танца, оказывает гармонизирующее влияние на центральную нервную систему ребенка за счет максимальной приближенности к ритмам «золотого сечения». К этому ритму также относится биение сердца, физиологические звуки внутренних органов матери, которые, как известно, успокаивают плачущих младенцев.

Уникальный телесно-психологический контакт матери и ребенка, возникающий при пестовании младенцев в этом «Золотом ритме», не просто полезен, а **жизненно необходим** каждому современному младенцу. Ведь только 1% современных новорожденных рождаются без повреждения нервной системы.

Конечно, массаж и движения, которые использовали наши предки для пестования своих здоровых младенцев, недостаточны для реабилитации нервной и опорно-двигательной системы современных детей. Новые диагнозы: энцефалопатия, минимальная мозговая дисфункция, внутричерепная гипертензия, дисплазия тазобедренных суставов — теперь знакомы каждой матери и требуют новых эффективных методов реабилитации детей.

30 лет ученые-невропатологи, нейрофизиологи Института развития мозга в Филадельфии разрабатывали методы восстановления повреждений нервной системы у детей.

Все методы прежде прошли апробацию на животных.

Доказано, что:

— мозг дикой кошки, все время выполняющей вращательные движения (кувыркающейся на деревьях), на 30% тяжелее, а значит, физически крепче, чем малоподвижной домашней кошки;

— щенки, которых лишали вылизывания (материнского массажа), переставали расти.

Ученые изучали опыт народов мира. Оказалось, что на Востоке общество считало мать нерадивой, если она не делала массаж своему малышу ежедневно. В Африке до 2-х лет матери носят детей на себе (два года упражнений на координацию и полный телесно-психологический контакт с матерью). В результате африканские младенцы до 2-х лет резко опережают по психомоторному развитию европейских детей, большую часть времени проводящих в кроватках. Но дальше африканские женщины, к сожалению, не могут предоставить своим младенцам возможность ползать на полу, из-за наличия в тех краях опасных насекомых. Народы, которые не могли предоставить своим младенцам ползать, не внесли свой вклад в мировую науку. Ползание увеличивает скорость мышле-

ния, готовит ребенка к автоматической ходьбе, способствует предупреждению нарушения осанки. Кроме того, безусловно важнейшую роль в дальнейшем отставании в развитии африканских младенцев имеет отсутствие специальных методик обучения детей.

Петербургские ученые соединили достижения Филадельфийского Института мозга, европейской школы остеопатии и отечественный опыт: всемирно известных петербургских школ гомеопатии, детского массажа и уникальный архив петербургских этнографов «Домостроя». Таким образом, в Петербурге родилась новая методика современного материнского массажа с пестушками, потешками и вестибулярной гимнастикой — комплекс «Пестование младенца».

Вспоминая и изучая народные колыбельные песни, потешки, пестушки, мама заранее, задолго до рождения на свет малыша, радуется предстоящей встрече с ним, готовится стать первым и самым важным в его жизни другом и наставником, перенимает проверенный временем опыт многих предшествующих поколений людей.

Наконец, младенец появляется на свет. Следует помнить, что на развитие каждой новой функции мозга ребенка отводится строго определенный отрезок жизни ребенка. Если родители не предоставили ему возможность освоения этого навыка, то связи нервных клеток, отвечающих за этот навык, не образуются; нейроны меняют свою форму, обедняется число межклеточных синаптических контактов. Например, первые 7 месяцев жизни ребенка являются определяющими для развития артикуляции, грамотности, знания русского языка. Именно в этот период пестование просто необходимо для младенца. «Дар слова есть сила и развивается от упражнения. Мы обязаны заботиться, чтобы дитя все более и более вступало в духовное обладание... сокровищами» (Ушинский К. Д.).

Ребенок и мама общаются глаза в глаза. Когда во время массажа малыш видит ее губы, он запоминает, как она произносит звуки. Младенец отвечает маме — гулит, подражает ее мимике и пытается подпевать. В это время закладывается основа хорошей будущей речи. Так рождается самое главное — взаимопонимание мамы и ребенка. До трехлетнего возраста ребенка возникает 70–80% всех соединений нервных клеток. Уже в 6 месяцев он достигает 50% взрослого потенциала мозга, а к трем годам — 80%.

### **Прежде чем приступить к массажу:**

— выберите теплое светлое спокойное место (отключите телефон, попросите домашних вас не отвлекать);

— выберите время, лучше через 40 мин. после кормления или после утреннего сна (9:00–10:00), когда малыш проснулся, не голоден и спокоен;

— если у младенца кожа слишком сухая, выберите масло для массажа: только растительное, получаемое холодным отжимом (оливковое, миндальное). Если проблем с кожей нет, то лучше массировать сухими теплыми чистыми руками без масла. Обязательно надо снять украшения и подстричь ногти;

— приготовьте любимую игрушку, настройтесь на массаж, предупредите ребенка: «Мы сейчас будем делать массаж»;

— следите внимательно, чтобы ребенок лежал симметрично относительно средней оси тела;

— основной прием массажа до 3-х месячного возраста — это поглаживание, оно расслабляет. Это важно, т. к. в этом возрасте мышцы-сгибатели в норме напряжены.

Выполнять комплекс «Пестование младенцев» следует в хорошем настроении. Материнский массаж и гимнастика должны доставлять удовольствие маме и малышу. Если младенец не хочет выполнять какое-то упражнение, не настаивайте, перейдите к следующему. Возможно в следующий раз он его выполнит. Если ребенок устал, прервитесь, продолжите позже.

В добрый путь! Желаем успеха!

В этом вам поможет учебный видеофильм «Пестование младенцев», а также аудиокассеты «Колыбельные», «Сорока-ворона». Описание гимнастических упражнений подробно приведено в разделе «Методический материал из книги Г. Домана «Гармоничное развитие ребенка» — гимнастические комплексы».

Вторым разделом предлагаемого комплекса «Пестование младенцев» является ношение младенца по кругу (упражнение на координацию). Для этого используется особое приспособление — перевязь (см. рис. 22). Двадцать пять лет в американском центре поддержки грудного вскармливания У. Серза с успехом используются перевязи. Познакомимся с этим традиционным методом ношения младенцев. Чем раньше вы освоите этот метод, тем удобнее и комфортнее будете справляться со своими родительскими обязанностями.

## **НОШЕНИЕ МЛАДЕНЦЕВ**

Многолетние исследования в области воспитания детей позволили руководителям известного центра по поддержке грудного вскармливания У. Серза и М. Серз прийти к убеждению, что чем больше ребенка носят на себе, тем уютнее и комфортнее он себя чувствует. Это очень важно для его будущего психического здоровья.

Для этой цели лучше всего подходит лоскут с лямкой.

Положение в лоскуте у детей обычно ассоциируется с движением. Поэтому рекомендуется сразу начинать двигаться вместе с ребенком. Если вы слишком долго стоите на месте, ребенок может начать беспокоиться.

Вначале лучше всего укладывать в перевязь спящего ребенка в одно из горизонтальных положений (см. рис. 22), пока привыкнет уютно передвигаться, покачиваясь на маме или папе. Родителям тоже необходимо привыкнуть к перевязи, обычно сначала осваивается один вариант использования. Например, во время прогулки или выполнения домашних дел новорожденный находится в горизонтальной позиции в перевязи на маме или папе.

Ношение ребенка не менее 3 часов в день в перевязи, включая время сна в ней, способствует лучшему физическому и интеллектуальному развитию ребенка. Мать начинает лучше чувствовать и понимать своего малыша, а он приобретает уверенность в том, что мама о нем всегда будет заботиться и никогда его не бросит. Это способствует тому, что ребенок становится более самодостаточным и самостоятельным.

Издавна матери разных народов носили своих детей на себе. Это не новость, а возврат к традиции. Был ли это платок или кусок ткани, или меха (у северных народов России), повязанный определенным образом, или люлька, которую носила мать, но ребенок после рождения был обязательно не сам по себе — в коляске, в

кроватке, а при матери. У. Серз рекомендует носить ребенка в перевязи после рождения не менее 9 месяцев. Ребенок, находящийся возле матери, спокоен. Он слышит стук ее сердца, чувствует запах ее молока, ощущает тепло ее тела. Ношение младенца в перевязи — активное упражнение на координацию. Плавное покачивание ребенка в ритме материнских шагов оказывает уникальное развивающее влияние на мозг младенца. Шаг человека соотносится с его дыханием, биением сердца, это успокаивает младенца, укрепляет его нервную систему, восстанавливает связи между различными частями мозга, что решает многие логопедические проблемы и повышает в дальнейшем грамотность ребенка. Ношение в перевязи является частью вестибулярной гимнастики для младенцев и эффективным дополнением к специальной программе активных движений младенцев: ползанию, висам и т. п.

Ребенок получает возможность участвовать в жизни семьи, наблюдая как мама вместе с ним гладит, печет блины, ухаживает за сестренкой, братишкой, общается с окружающими, танцует. Народные танцы для ребенка — превосходная тренировка тела, эмоций. Разделяя радость с родителями, ребенок возрастает в любви к ним. Врачи-остеопаты не рекомендуют в первый месяц после рождения «трясти» ребенка в коляске. Лучше носить его на руках или в перевязи. Нося ребенка на себе, вы улучшаете жизнь себе и развиваете своего ребенка.

### **Преимущества перевязи по сравнению с рюкзаком «Кенгуру»**

*1. Безопасность для ребенка.* В перевязи ребенок находится в удобном безопасном положении, в таком же как он находится на ваших руках, но при этом перевязь облегчает нагрузку на позвоночник матери и освобождает ей руки. В перевязи у ребенка шея всегда зафиксирована, а стопы имеют опору (важнейшее условие сохранения здоровья ребенка). Без опоры стопы висят, голова свободно двигается. Это способствует возникновению проблем в шейном отделе позвоночника (нагрузка на связки, сдавливание нервных окончаний, сосудов, т. к. мышцы шеи еще не развиты). В рюкзаке вес ребенка опирается на промежность и тазовый отдел, болтающиеся ноги способствуют деформации тазобедренных суставов, что приводит к проблемам в нижнем отделе позвоночника, а также к проблемам женских и мужских органов.

*2. Удобство.* Приспособление для ношения должно быть удобно и для родителей, и для ребенка. Конструкция перевязи такова, что вес ребенка распределяется равномерно между плечами, спиной и бедрами родителей. В отличие от рюкзака, где нагрузка приходится на шею, плечи и поясницу.

*3. Универсальность.* В лоскуте вы имеете возможность менять положение малыша. Вы можете его посадить, положить, можете повернуть его к себе лицом или спиной.

*4. Простота в использовании.* Вы можете самостоятельно снимать и надевать перевязь, никакой дополнительной помощи вам не требуется, т.к. отсутствуют любые застежки (в отличие от рюкзака) и имеется возможность кормить ребенка в перевязи, не вынимая его от туда. В рюкзаке это невозможно.

Подробно различные позы в перевязи показаны в учебном фильме «Пестование младенцев».



Рис. 22. Способы ношения детей в лоскутном держателе

## МЕТОДИКА ВЗЯТИЯ РЕБЕНКА НА РУКИ

Познакомьтесь с методикой взятия ребенка на руки, разработанной совместно со специалистами в области лечебной физкультуры и остеопатии. Это техника взятия ребенка через поворот. Ее можно использовать с рождения, но только когда ребенок бодрствует. Спящего ребенка берите аккуратно, поддерживая его под головку и спинку.

Ребенок лежит перед вами на спине. Если он изогнулся в одну из сторон, то приподняв его таз, подравняйте его относительно оси тела. Обхватите его ладонями с двух сторон в области подмышечных впадин. Далее совершите одной рукой (например, правой) накатывание на предплечье второй (левой) вашей руки. При этом правое плечико ребенка оказывается обхваченным большим и указательным пальцем вашей левой руки, а правая ручка располагается сверху вашей левой руки. Накатывая ребенка вы его поднимаете и подкладываете вашу правую руку ему под живот (между ножек). В таком положении ребенок приподнимает голову и с интересом рассматривает все вокруг.

Класть ребенка рекомендуется также через поворот. При этом не беспокойтесь о шейке ребенка. Это совершенно безопасно. Только кладите ребенка аккуратно, не бросайте его.

Для того чтобы уложить ребенка из вышеописанной позы, переведите свою правую руку в следующее положение: большой палец проходит между ног ребенка в сторону живота, а остальные четыре пальца кисти ложатся на ягодицы, при этом большой указательный палец обхватывает левый тазобедренный сустав ребенка. Аккуратно положите ребенка на правый бок и перекатите его на спинку. Только после этого вы можете отпустить правый плечевой и левый тазобедренный суставы малыша.

Предложенная методика взятия и укладки ребенка является прекрасной естественной лечебной физкультурой, особенно для детей, имеющих нарушения нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

**КОМПЛЕКС  
«ПЕСТОВАНИЕ МЛАДЕНЦЕВ»**

**(частушки для усыпления, материнский развивающий массаж с пестушками и потешками; вестибулярная гимнастика от 0 до 1,5 лет)**

**Раздел 1**

**На усыпление ребенка (после плавания и кормления)**

1. Положить ребенка симметрично.
2. Пеленание (некоторых детей значительно облегчает засыпание, а также помогает ребенку отличить день от ночи).
3. Укачивание ребенка на руках под пение колыбельной (очень хорошо, если укачивает папа).
4. Положить ребенка в кроватку на бок.

**Присказка на сон «Во городе, во Питере»**

Во городе, во Питере  
Построили большой-большой дворец,  
Покрасили.  
Прилетела сорока-ворона,  
Села на князек, сидит и качается.  
Хвост прилепит, нос отлепит.  
Нос отлепит, хвост прилепит.  
Качается, качается, качается...

**Колыбельная «Прилетел к нам попугай»**

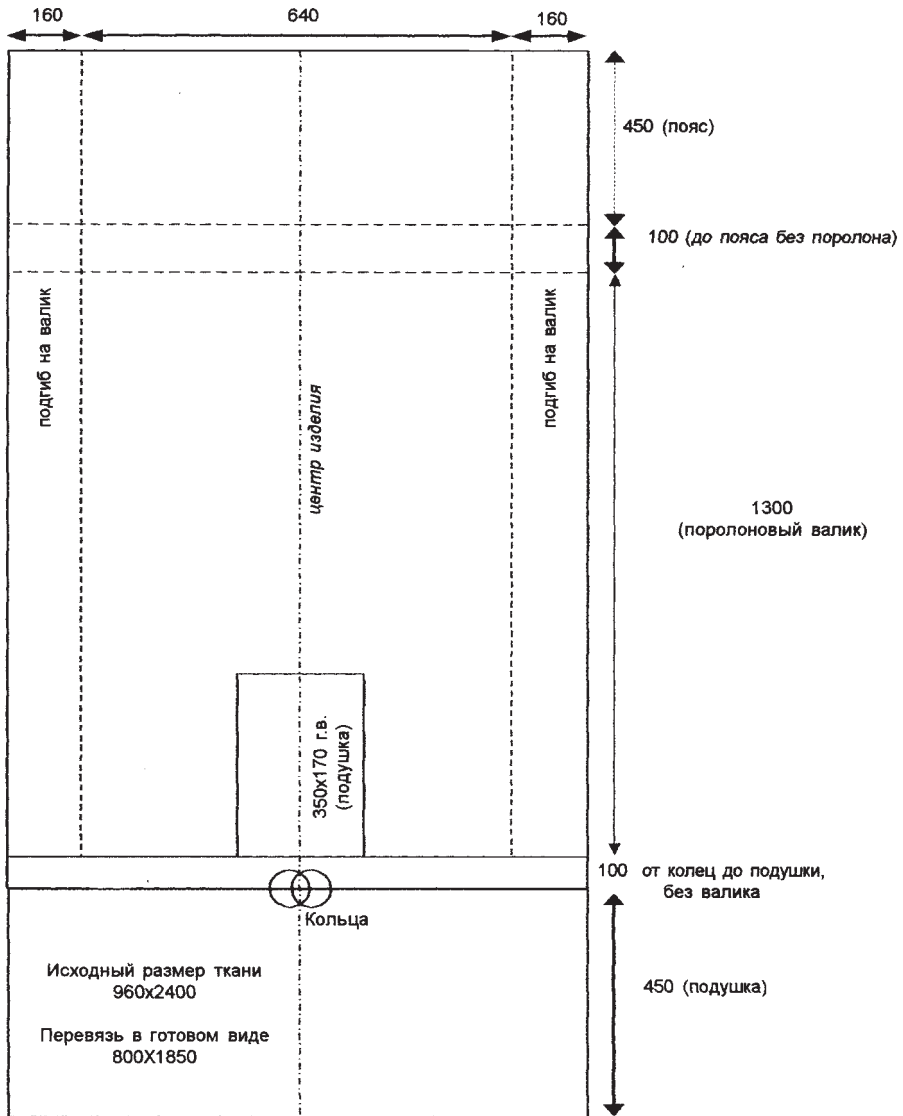


Рис. 23. Выкройка перевязи (размеры даны в мм)

1. Изготовление валиков. Для валиков берем 2 поролоновые полосы  $40 \times 40 \times 1300$  мм. Заворачиваем валики в подгибы (160 мм) и притачиваем края. Для соски можно вставить в конец каждого валика по петельке из любого шнура (2 шт.).
2. Изготовление пояса. Складываем по очереди каждую сторону к середине изделия, приутюживаем. Операцию выполняем трижды. С каждой стороны от центра осталось по 50 мм. Складываем их вместе и притачиваем. Получается пояс шириной 50 мм.
3. Изготовление подушки. На подушку оставлена ткань длиной 450 мм — это 350 длина в готовом виде + запас шва, 170 — ширина в готовом виде + запас шва с двух сторон. Берем кусок поролона и оборачиваем его тканью, оставленной для подушки. Притачиваем, отступая 1,5–2 см от края подушки.
4. Продаваем кольца.
5. Притачиваем подушку на свое место.
6. На лицевую сторону перевязи можно притачать карман. Примерный размер  $400 \times 250$  мм.



**Колыбельная «Спи-се со Богом»**

**Раздел 2.**

**Материнский массаж «Проснулись» (можно в 10:00, до кормления)**

1. Обращение к ребенку.
2. Раздевание.
3. Берем ребенка на руки.
  
4. Туалет (коленно-локтевая поза).
5. Подмывание (подмываем к заднему проходу: девочку — спереди, мальчика — сзади).
6. Положить младенца на пеленальный столик.

## Массаж:

### 1. Поглаживание:

- Поглаживаем по телу и ножкам вниз.
- Гладим грудку тылом кисти к надключичной области, ладонью к подмышечной.
- Вложить в ладони ребенка свои пальцы.
- Потопать стопами ребенка по столу.
- Массаж лица вокруг ушек с прикосновением к ротуку.
- Поглаживаем волосы.

### 2. Массаж груди:

- Гладим грудку тылом кисти к надключичной области, ладонью к подмышечной (обходим сосковую область).
- Растираем грудку\*.
- Разминаем грудку\*.
- Двумя пальцами массируем грудину снизу вверх\*.
- Вибрация\*\*.

### 3. Массаж живота:

- Большой круг по часовой.
- Подковообразный массаж.
- Массаж большими пальцами по реберным дугам от середины к бокам, затем четырьмя пальцами по косым мышцам вниз к центру с хлопком (рис. 24).
- Ладонь мамы на животик ребенка — покачать.
- Массируем живот правой рукой вниз, тылом левой — вверх по прямым мышцам\* (рис. 25).
- Растираем живот подушечками пальцев\*.
- Вокруг пупка 1 палец, 2, 3, ладошка\*.
- Массируем среднюю линию живота двумя пальцами от пупка вверх и обратно\*.

### 4. Массаж ручек:

- В ладони ребенка вкладываем мамин палец (не прикасаемся к кисти с тыла, держим за запястье).
- Правую ручку младенца поглаживаем к плечу четырьмя пальцами по наружной и большим пальцем по внутренней поверхности то одной рукой, то другой.
  - Кольцевидное растирание.
  - Обхваты.
  - Вновь поглаживание.

\* Упражнения, которые вводим после 4-х месяцев.

Все повторить с левой ручкой младенца.

Баю-бай, баю-бай,  
Прилетел к нам попугай,  
Прилетел к нам попугай.  
Говорит Машу (Петю) отдай.  
А мы Машу не дадим,  
Машу надо нам самим.

Наша девонька (детонька), наша маленька  
Ай! Маленька да хорошенька,  
Хорошенька да коротенька.  
Спи-ко детонька ты без байканья,  
Спи-ко, маленька, ты без люльканья,  
И спи камешком, а вставай гребешком.

**5. Гимнастика:**

— Руки — в стороны, затем —

Спи-се со Богом,  
Спи со Христом,  
Спи со Христом,  
Спи со Ангелом.  
Бай, бай, баю, бай.  
Успения Мать,  
Уложи младеня спать.  
Уложи младеня спать  
На тесову на кровать  
Бай, бай, баю, бай.  
скрестно на грудь  
(не перерастягивать плечо).

— Медленно «плывем»,  
потрясем ручки.

— На большом пальце за ручки  
поднимаем и опускаем  
(локти ребенка присогнуты;  
показываем ребенку  
направление движения, а не тянем).  
— Хлопаем в ладоши.

— Бокс\*.

— Присаживание за одну ручку, придерживая колени\*.

Как я байкала, качала.  
Ко Успению завичала.  
Бай, бай, баю, бай.  
Богородице Мария,  
Уложи дитя скорее.  
На всю темную ночь,  
На весь белый день.  
Бай, бай, баю, бай.

*Пестушки-потешки:*

Ночь прошла темноту увела,  
Замолчал сверчок, запел петушок.  
Полежим немножко, распахнем окошко.  
Здравствуй солнышко, Колоколнышко!

Вода текучая, дитя растучее.  
С гуся вода — с тебя худоба.  
Вода вниз, а дитя вверх.

## 6. Массаж ножек:

- Поглаживаем правую ножку младенца левой рукой к тазу (захват стопы 90 град.) по наружной поверхности и один раз по внутренней.
  - Хлопаем стопу о стопу, разводя колени.
  - Кольцевидное растирание.
  - Обхваты.
  - Потопать стопами по столу.
  - «Валяние» и разминание ножки\*.
  - «Лыжи» (скользящие шаги)\*.
  - Две ноги прижать к животу, затем выпрямить их\*.
  - Одну ногу прижать к животу другую выпрямить, поменять ноги\*.
  - Ножку на ножку\*.
  - Ножку к плечу\*.
  - Поглаживание ног.
  - Поглаживание стопы.
  - Растирание стопы, пальцев.
  - Провести линию, соединяющую основные корешки, начиная с пятки.
  - Поглаживание стопы.
- Повторить с другой ножкой.

Потягунюшки, порастунюшки  
Поперек толстунюшки.

В ручки хватунюшки.  
В ножки ходунюшки.  
В роток говорок.

А в головку разумок.

*Под «Русского»:*

Рита-та-рита-та  
Рыба лучше, чем вода.  
Рыба посуху не ходит,  
Рыбе надо водушку.

- Рефлекс сгибания и разгибания пальцев.
- Постучать тылом кисти по стопе ребенка.

## 7. Поворот.

На живот вправо  
(можно на подушку или валик).

Гуркуй, гуркуй, мой/я сыночек/дочка  
Гуркуй, гуркуй, гуркуночек/чка  
Будешь гурку гурковать,

Буду кашечкой питать.

## 8. Массаж спины:

- Поглаживание тылом кисти вверх по спине (рис. 26), ладонями вниз, затем тылом вокруг ягодич (2 р.).

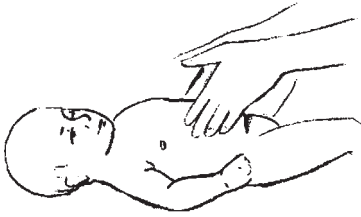


Рис. 24

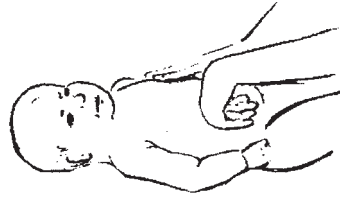


Рис. 25

- Попеременное растирание подушечками пальцев спирально вниз по спине рядом с позвоночником.
- Растирание вверх.
- «Пиление»\*.
- Растереть и размять трапецевидную мышцу\*.
- Поглаживание.

Трушки, потрушки,  
Пекла баба ватрушки.

Ватрушечки,  
Колобушечки.  
Рита-та-рита-та рыба  
лучше, чем вода  
Рыба посуху не ходит,  
Рыбе надо водушку.

### 9. Массаж ягодиц.

Массаж ягодиц делаем так, чтобы не раздвигать ягодицы.

- Растереть кулачком одну ягодицу.
- Растереть другую.
- Пощипывание.
- Поглаживание.

### 10. Похлопывание.

— Похлопываем вдоль позвоночника «ковшиком» — ладонью.

Тяни холсты, потягивай,  
В коробочку подкладывай,  
На рубашечку, на столешничек.

Лунь плывет, лунь плывет  
Сова летит (3 раза).

Тоню, тяну. Рыбу ловлю.  
В кошель кладу. Домой несу.  
Щучки в кучки. Плотички в полочки.  
Один ершок, да и тот в горшок.

Шей наварю. Николая накормлю.  
Спите-ка ребята — не чухкайте.

— Легкое «рубление»

от шеи к пяткам.  
Поглаживание сверху вниз  
шея — пятки.

### 11. Поворот на спину.

**12. Ладушки.**

Большие... ноги...  
шли... по дороге...

**13. Растирание\*.**

— Растирание ладонки  
и пяти пальцев, начиная  
с большого пальца.

Топ-топ-топ (2 раза).  
Маленькие ножки  
Бежали по дорожке  
Топ-топ-топ (4 раза).

**15. Массаж ладони «Сорока, ворона».**

— Круговые движения по ладони  
от мизинца к возвышению  
в основании  
большого пальца — тенору.  
В конце каждого круга нажать  
на тенор.  
— Перебираем пальцы, начиная  
с мизинца, потрясти, расслабить  
палец и нажать им на тенор.  
— Трясем большой палец.  
— Мама растягивает своими  
большими пальцами тенор ребенку.  
— Слегка ударяем ребром ладони  
по запястью у локтя,  
шекочем под мышкой.

Рита-та-рита-та...  
Тритатушки-три-тата  
Три котушки, три кота  
Тритатушки-три-таты,

Где котушки, где коты?

**15. Поворот на живот влево.**

**16. Растяжение тазобедренных суставов.**

Ноги согнуты, колени смотрят  
в стороны, подошвы вместе,  
нажим на крестец.

Ай! Качи-качи-качи.  
Глянь, баранки-калачи.

**17. Ползание**

(врожденный рефлекс Бауэра).  
Можно выполнять  
двумя способами:  
— толчок одновременно  
двумя ногами  
от рук мамы;  
— поочередно левой,  
затем правой ногой.

Идет бай по стене,  
Несет лапти на спине.

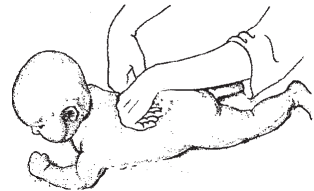


Рис. 26

**18. Гимнастика\*.**

— «Тачка» (опора на руки),  
осваивание  
положения на четвереньках.  
— На коленочки, на ножки.  
— Прижимание пяток к ягодицам.  
— Колено к локтю.

Дитенкам по избенкам

Дарит по лаптенкам.  
Тритатушки-три-та-та...

Рита-та-рита-та...



— Колено к локтю,  
затем ногу поставить  
на стопу.

**19. Стояние и ходьба.**

Врожденный рефлекс  
автоматической походки (рис. 27).

Уж как я ль мою коровушку люблю!  
Уж как я ль-то ей крапивишку нажну!  
Кушай в волюшку коровушка моя!  
Ешь ты досыта, буренушка моя!  
Уж как я ль мою коровушку люблю!  
Сытна поила я коровушке налью,

Чтоб сыта была коровушка моя,  
Чтобы сливочек буренушка дала!

Что в горбу? — Денежки.  
Кто наклал? — Дедушка.

**20. Гимнастика\*.**

Прижать ноги и ягодицы  
ребенка к своему животу.  
Ребенок падает (наклоняется)  
вперед, затем выпрямляется.

Чем наклал? — Ковшиком. Каким?  
Позолоченным,  
сверху медью околоченным.  
Позолоченным,  
сверху медью околоченным.

Ай! Качи-качи-качи.  
Глянь, баранки-калачи.

21. Прыжки на надувной подушке.  
Врожденный рефлекс опоры.

Ладушки, ладушки. Где были?  
— У бабушки.  
Что пили-ели? — Кашку варили.  
Кашка сладенька. Бабушка добренька.  
Напились, наелись, — покатались.  
Шу полетели (машем ручками).  
Сели на головку, на маковку.

22. Парение, лежа на животе\* (рис. 28).

Пальчик-мальчик, где ты был?  
С этим пальцем воду пил,  
С этим пальцем щи варил,  
С этим пальцем кашу ел,  
С этим пальцем песни пел.

Сорока-ворона кашу варила,  
На порог скакала, гостей созывала:  
Не придут ли гости? Не съедят ли кашу?  
Этому — на ложке, этому — на поварешке,  
Этому — на лопате, этому — на ухвате,  
Мальчику-пальчику — нет ничего.  
Он ходит-бродит, воду носит, баню топит

Тут — холодная вода,  
Тут — горячая вода,  
А тут — кипяток, кипяток  
на Ванюшку — шекоток.

Ай! Качи-качи-качи.  
Глянь, баранки-калачи.  
Глянь, баранки-калачи! (2 р.)  
С пылу, с жару из печи. (2 р.)  
Все румяны, горячи.  
Налетели тут грачи,  
Подхватили калачи.  
Нам остались ба-ра-а-ночки!

Та-та-та! Та-та-та!..  
Вышла кошка за кота.  
Кот ходит по лавочке,  
водит кошку за лапочки.  
Топа-топа по лавочке,  
цапа-цапа за лапочки.

23. Парение, лежа на спине\* (рис. 29).

Большие... ноги... шли... по дороге...  
Топ-топ-топ (2 раза).  
Маленькие ножки  
бежали по дорожке  
Топ-топ-топ (4 раза).

23. Одевание.

24. Обращение к ребенку  
и прием экологически защитного  
гомеопатического комплекса.



Рис. 27

Баба сеяла горох, прыг-скок-прыг-скок!  
Обвалился потолок, прыг-скок-прыг-скок!  
Баба шла, шла, шла, пирожок нашла,  
Села, поела, опять пошла.  
Баба стала на носок, а потом на пятку.  
Стала русского плясать,  
А потом в присядку.



Рис. 28

**Раздел 3.**

Ай, качи-качи-качи...

**Ношение младенца по кругу в разных позициях  
(упражнения на координацию)**



Рис. 29

На руках:

1. Гнездышко под шей —  
«Колыбельная».
2. Спинной к груди матери —  
Основная поза.

Тетка, Агашка,  
сшей мне рубашку.  
Надо нарядиться,

3. Положение футболиста  
(поза от колик).

Пришел кисель, на заволочке присел (2 р.),  
Поесть Оленьке велел.

4. Коленно-локтевая поза  
(спиной к маме).  
Для развития  
тазобедренных суставов.

5. Коленно-локтевая поза  
(лицом к маме).

## Ношение в перевязи

1. «Голова к кольцам».
2. Горизонтальное положение.

*Хоровод «Груша» («Огурчик»)*

1. А мы грушу/огурчик посадили (2 р.).

*Прпев:* А я молоденька/ий- топ-топ-топ.

2. А в же груша/уж огурчик и принимается.

*Прпев.*

3. А в же груша *растет*, *растет*. (2 р.) *Пр-в.*

4. А в же груша *цвете*, *цветет*. (2 р.) *Пр-в.*

5. А в же грушу *пора* *трясти*. (2 р.) *Пр-в.*

6. А в же грушу *пора* *ести*. (2 раза) *Пр-в.*

*«Патока с имбирем» (под Русского)*

1. Патока с имбирем варил дядя Семион,  
Тетушка Арина кушала, хвалила,  
А дядюшка Елизар все пальчики облизал.  
Калачи горячи на окошко мечи  
Прилетели грачи, ухватили калачи.  
Ап-чхи... — вот тебе и калачи.

*«Как у дяди Трифона»*

Как у тетушки/дядюшки (имя)  
было семеро детей.  
Семеро, семеро, семя сыновей.  
Они не пили, не ели,  
Друг на друга все глядели,  
Разом делали вот так.

**3. Поза «Уютно свернувшись».**

Сидя грудкой к маме,  
ноги или охватывают мамину  
талию или по-турецки  
(от 2 месяцев).

Ай, тари-тари-тари,  
Куплю дочке янтари.  
Останутся деньги —  
Куплю дочке серьги.  
Останутся пятаки —  
Куплю дочке башмаки.

**4. Поза «Кенгуру».**

Лицом вперед: сидя,  
ноги по-турецки  
или стоя (от 3-х месяцев).

*Хоровод «Ладу-ладу...»*

Ой, наварю я пива, ладу, ладу-ла.  
Ой, зеленого дива, ладу, ладу-ла.  
Ой, позову я гостя, ладу, ладу-ла.  
Ой, гостя дорогого, ладу, ладу-ла.  
Ой, сюда согрудимся, -»-  
Ой, сюда здоровався, -»-  
-//- растоптамся...  
-//- расплясався...  
-//- расшатався...  
-//- повернемся...  
-//- разбранимся...  
помиримся...  
поклонимся...  
разойдемся...  
распростимся.

**5. Поза «На бедре»**

(с 4-х месяцев).

*Хоровод «Во саду ли в огороде»*

1. Во саду ли в огороде девица гуляла,  
Она ростом невеличка лицом круглоличка.

*Припев:* Ух-ух-уха-ха. Рина-рина-рина-на.

2. За ней ходит, за ней бродит  
Удалой молодчик.

За ней носит, за ней носит дороги подарки.

*Припев.*

(Куплет и припев поются по 2 раза.)

*Игра «Мак маковистый»*

1. Мак маковистый да, мак головистый,  
Сизые, голубые голубочки мои.

Да вы слетайте, распознайте,

Прилетите, расскажите

Как СЕЮТ мак (2 раза).

*Припев:*

СЕЮТ этак и вот этак (2 р.)

Так СЕЮТ мак (2 р.)

2. Растет. 3. Полют. 4. Цветет. 5. Рвут.

6. Едят.

Съели детки мак, съели детки мак.

#### Раздел 4

#### Вестибулярная гимнастика для младенцев от рождения до 1,5 лет

«**Координация**» (самый частый мотив для потешек: «*Под русского*» и «*Комаринского*»)

В течение дня обязательно выполнять 15 раз комплекс из 3 упражнений:  
№ 1 + № 2 + любое из упражнений № 3–20 продолжительностью 15–45 сек.

**1. Приподнимание младенца.**

Мама вкладывает в ручки ребенка указательные пальцы и приподнимает его.

*«Как у дяди Трифона»*

Как у тетушки/дядюшки (имя)  
было семеро детей.  
Семеро, семеро семя сыновей.  
Они не пили, не ели,  
Друг на друга все глядели,  
Разом делали вот так.

**2. Ползание.**

Ладонь мамы под пяточкой ребенка.

*Под «Русского»*

Та-та-та! Та-та-та!  
Вышла кошка за кота.  
Кот ходит по лавочке, водит кошку за лапочки.  
Топа-топа по лавочке, цапа-цапа за лапочки.



- 3. Парение\*\*.**  
Мама лежит на спине.  
Мальш животом на ее  
груди головой к ее голове.  
Поднимаем ребенка  
горизонтально и поворачиваем  
вправо-влево.
- Летели кокушки,  
Через три избушки.  
Как они летели,  
Все люди глядели.  
Как они сажались,  
Все люди дивились (10 сек)
- 4. Покачивание.**  
Мама держит за руки,  
папа — за ноги,  
ребенок — лицом вверх\*.
- 5. Упражнение на мяче.**  
Ребенок лежит  
животом на мяче.  
Мяч вперед-назад.
- «Патока с имбирем» (под «Русского»)*  
1. Патока с имбирем варил дядя Семион,  
Тетушка Арина кушала, хвалила,  
А дядюшка Елизар все пальчики облизал.  
Калачи горячи на окошко мечи,  
Прилетели грачи, ухватили калачи.  
Ап-чи... — вот тебе и калачи.
- 6. Упражнение на мяче\*.**  
Мама держит ребенка  
за ноги вниз головой,  
спиной к себе.  
Покачивание вперед-назад.
- 7. Упражнение на мяче.**  
Мяч вправо-влево.
- Рита-та-рита-та рыба лучше, чем вода.  
Рыба посуху не ходит, рыбе надо водушку.
- 8. Упражнение на мяче\*.**  
Покачивание вниз головой  
спиной к маме вправо-влево.
- 9. Упражнение на мяче.**  
Мяч вверх-вниз (вибрация).
- 10. Мама держит ребенка  
за руки лицом к себе.**  
Вращение ребенка вокруг себя\*.
- Тритатушки-три-тата, три катушки, три ката.  
Тритатушки-три-таты, где катушки, где коты.
- 11. Упражнение на мяче.**  
Мяч по часовой и  
против часовой стрелки.

### 12. Вращение\*.

Вращаем за одноименные руку и ногу лицом к себе и от себя: по часовой и против часовой стрелки.

*Хоровод «Груша» («Огурчик»)*

1. А мы грушу/огурчик посадили (2 р.).

*Прпев:* А я молоденька/ий — топ-топ-топ.

2. А в же груша/уж огурчек принимайтсе

*Прпев.*

3. А в же груша растет, растет. *Прпев.*

4. А в же груша цвете, цветет. *Прпев.*

5. А в же грушу пора трясти. *Прпев.*

6. А в же грушу пора ести. *Прпев.*

### 13. Вращение.

Ребенок лежит на животе на плече матери, вращаемся по часовой и против стрелки.

*«Растатуриха» (Под «Камаринского»)*

Растатуриха коров пасла,

Загонила в огород козла.

А козелушко бодайтце,

Растатуриха ругаитце.

На баране воду важивала,

Коромыслом сено кашивала.

Ой, ты, маменька, да ну-ну-ну,

Растатуриха да тпру-тпру-тпру.

*Уж как я ль мою коровушку люблю!*

Уж как я ль-то ей крапивишку нажну!

Кушай в волюшку коровушка моя!

Ешь ты досыта, Буренушка моя!

Уж как я ль мою коровушку люблю!

Сытна пошла я коровушке налью.

Чтоб сыта была коровушка моя,

Чтобы сливочек буренушка дала!

---

\* Упражнения, которые вводятся после 4-х месяцев.

\*\* Упражнения, которые убираем после 4-х месяцев.

**14. Вращение.**

Ребенок лежит на боку  
на правом плече матери  
(животом к шее).  
Вращаются. То же на левом плече.

*Девочке (Под «Камаринского»):*  
Уж я Танюшке пирог испеку.  
Уж я внученьке румянький.  
На нем корочка пшеничная,  
А начиночка яичная,  
А помазочка медовая,  
Моя внученька бедовая!

*Мальчику:*

Валенки, валенки,  
Невелички маленьки.  
На резвые ноженьки  
Нашему Сереженьке.  
Ноженьки пляшут,  
А рученьки машут.  
Валенки новеньки,  
Сережа чернобровенький!

**15. Покачивание\*\*.**

Мама качает малыша на руках  
таким образом, что он находится  
то горизонтально, то вертикально.

Поехали, поехали,  
С орехами, с орехами!  
Поскакали. Поскакали,  
С калачами, с калачами.  
Вприпрыжку, вприскочку,  
По кочкам, по кочкам,  
Бултых в ямку!

**16. Покачивание\*.**

Мама держит малыша  
за правые руку и ногу,  
папа — за левые, лицом вверх.

**17. Покачивание\*\*.**

Малыш лежит животом  
вниз на коленях у мамы.  
Мама поочередно поднимает  
колени, придерживая ребенка,  
покачивая его как качели.

Чук-чук, чук-чук, чук,  
Наловил дед щук,  
Баба рыбу пекла,  
сковородка утекла (10 сек.).

**18. Повороты на валике.**

Повороты на валике  
по дивану вправо-влево.

Ай, качи-качи-качи,  
Глянь, барань калачи! (2 р.)  
С пылу, с жару из печи (2 р)  
Все румяны, горячи.  
Налетели тут грачи,  
Подхватили калачи.  
Нам остались  
ба-ра-а-ночки!

**19. Скачки.**

Скачем с ребенком  
по квартире  
(с шейным воротником для ребенка).

**20. Подбрасывание\*.**

Подбрасываем ребенка  
вверх лицом вниз.

Баба сеяла горох, прыг-скок-прыг-скок!  
Обвалился потолок, прыг-скок-прыг-скок!  
Баба шла, шла, шла,  
Пирожок нашла,  
Села, поела, опять пошла.  
Баба стала на носок,  
А потом на пятку,  
Стала русского плясать,  
А потом в присядку.

**Игра «Римбимбуля» («Домострой»)**

Густой лес — шевелим волосы  
Чисто поле — проводим по лбу  
Две тополи — рисуем брови  
Два окна — глазки  
Две подушки — щечки  
Римбимбуля — нос  
Лепетуля — язык  
Точка — середина подбородка

Игра для детей 2 месяцев и старше.  
Мама распевно, протяжно, нежно, ласково, образно называет части лица и показывает их на ребенке.  
Какое счастливое время для Вас и Вашего дитяти.

**Игра «Ай, туки, туки, туки» («Домострой»)**

Ай, туки, туки, туки, застучали молотки  
Застучали молотки  
Застучали локотки

Тук-  
Ток-

Тук-ток  
Мы скуем себе замок

— Кулаками бьют по коленям.  
— Бьют кулачком о кулачок.  
— Руки согнуты в локтях, локти ударяются друг о друга.  
— Ударяют локти (кулачки развести в стороны)  
— Ударяют кулачками друг о друга (локти в стороны).  
— Повторение предыдущих движений.  
— Пальцы рук сжимаются в замок.

**Игра на коленках «Ехали мы ехали...»**

Ехали мы ехали, с орехами с орехами  
Поскакали, поскакали с калачами, с калачами.  
В припрыжку, в прискокочку,  
В ямку... (потянуть время или наоборот резко) бу-у-у-х (провалились в ямку).  
Там сидит петух (слегка пощипать ребеночка).

По вашему желанию, настроению ребенка, можно укорачивать потешку, т. е. опускать некоторые строчки. Лучше, если в эту игру будет играть мама, одетая в широкую, длинную юбку, тогда ребеночек на БУХ проваливается, как в гамак. Это очень весело и здорово!

*Пальчиковая игра «Утречко»*

Привет, Большак!

Здорово!

Васька-указка!

Мишка-середка!

Гришка-сиротка!

Крошка Тимошка!

Привет, ладошка!

— Четыре пальца вместе кланяются Большаку, и остаются прижатыми.

— Кланяется Большак (сверху остальных), и дальше поочереды соприкасается с подушечкой следующего пальца, который как-бы «выходит ему навстречу».

— С указательным.

— Со средним.

— С безымянным.

— С мезинцем.

— Хлопок.

**ПРОГРАММИРОВАННЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ТЕМЕ № 3**

**(по программе «К здоровой семье через детский сад» цикл обучения «Школа родителей», занятия № 11, 12)**

1. *Самый простой способ визуализации во время беременности:*

- а) представлять свое тело здоровым;
- б) представлять благополучные роды;
- в) думать о проблемах.

2. *В какой период внутриутробного развития у плода формируется внутреннее ухо и маме следует начать петь ему гармоничные песни:*

- а) 2–3 недели;
- б) 14–15 недель;
- в) 18–19 недель;
- г) 28 недель.

3. *В какой период внутриутробного развития у плода вырабатывается режим сна и бодрствования, а маме следует особо строго следить за своим режимом дня:*

- а) 6 недель;
- б) 22 недели;
- в) 32 недели.

4. *Какова важнейшая причина роста наркомании, связанная с развитием плода:*

- а) врожденное слабое развитие опиатной системы, вырабатывающей гормоны радости и жизненной адаптации;
- б) недостаточное питание матери.

5. *Влияние правильно подобранной музыкотерапии на плод во время беременности:*

- а) улучшает здоровье будущего ребенка;
- б) стимулирует память и интеллект будущего ребенка;

- в) делает ребенка послушнее.
6. *Пение колыбельной будущему ребенку и уже родившемуся:*
- а) улучшает его здоровье;
  - б) повышает его интеллект;
  - в) знакомит его с образной картиной мира.
7. *Какой период жизни ребенка определяет развитие артикуляции, грамотности:*
- а) внутриутробный;
  - б) возраст до 7 месяцев;
  - в) возраст до 3 лет;
  - г) возраст до 10 лет.
8. *Телесно-психологический контакт, возникающий у матери с ребенком во время его пестования:*
- а) жизненно необходим ребенку;
  - б) может быть заменен на другие развивающие методики.
9. *Ползание новорожденного:*
- а) способствует тренировки скорости его мышления;
  - б) готовит мозг и организм к автоматической ходьбе;
  - в) улучшает музыкальный слух.
10. *Сколько часов в день следует носить ребенка в перевязи для улучшения его физического и интеллектуального развития:*
- а) 10 часов;
  - б) не менее 3 часов;
  - в) 1 час.
11. *Преимущества перевязи по сравнению с рюкзаком:*
- а) полезнее (безопаснее с точки зрения врачей-остеопатов);
  - б) удобнее;
  - в) универсальнее.
12. *Методика накатывания новорожденного на руку матери может быть использована:*
- а) в любое время;
  - б) когда ребенок бодрствует.

**Внимание!** НЕ забудьте заранее выбрать родильный дом, в котором Вам бы хотелось рожать. Можно записать информацию о родильных домах города по следующей схеме: № родильного дома, его адрес и телефон, сроки закрытия, возможность рожать бесплатно; стоимость семейных родов (оплачивается только родильная комната и возможность пребывания вашего помощника); стоимость родов с оплатой медицинской помощи: дежурная бригада и индивидуальное медицинское наблюдение различных специалистов; возможность бесплатного совместного пребывания с ребенком, стоимость послеродовой палаты (индивидуальное пребывание с ребенком и посещение родственников).