

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступление</i>	5
<i>Роды – сильное эмоциональное потрясение.</i>	7
<i>Новорожденный – уже индивидуальность</i>	13
<i>Вы и ваш ребенок должны быть неразлучны.</i>	18
<i>Ничего нет лучше, чем кормить ребенка грудью</i>	23
<i>Проблемы с грудным вскармливанием разрешимы</i>	28
<i>Молодая мать нуждается в особой заботе.</i>	33
<i>Все ваши силы уходят на малыша</i>	37
<i>Когда ребенок плачет, ему нужна ваша помощь</i>	43
<i>Ребенку необходимо, чтобы вы весь день были возле него.</i>	48
<i>Это потребность – чувствовать ваше присутствие ночью.</i>	54
<i>Остерегайтесь, чтобы дети сами себя успокаивали.</i>	60
<i>У вас действительно есть интуиция</i>	64
<i>Теперь ничто не будет «нормальным».</i>	67
<i>Все время играйте</i>	71
<i>Вовлекайте отца во все дела</i>	76
<i>Иногда можно и поплакать, в этом нет ничего плохого</i>	81
<i>Отцы продолжают быть мужьями, родители – все равно любовники</i>	87
<i>Оставаться дома с ребенком практично, вы будете за это вознаграждены.</i>	92

<i>Вы вернулись на службу, но вы все равно самый главный человек для младенца</i>	96
<i>Некоторые дети труднее, чем другие</i>	101
<i>Продолжение грудного вскармливания стоит ваших усилий</i>	105
<i>Вы лучше всех знаете своего ребенка</i>	110
<i>Вам нужны люди, на которых вы можете положиться</i>	115
<i>Вовсе не нужно быть совершенством</i>	118
<i>Воспитывать можно по-разному</i>	123

ВСТУПЛЕНИЕ

Двадцать восемь лет назад я, Марта, впервые стала матерью.

Несмотря на то, что у меня был диплом медицинской сестры, мне было очень страшно. Все малыши, с которыми я играла в «маму» в больнице, были детьми других женщин, не моими. Нужно было учиться стать матерью для моего маленького Джимми, начинать, что называется, с нуля. Это было очень интенсивное освоение всех премудростей на собственном опыте. Мне была дана привилегия испытать такое семь раз.

Мой муж, Билл, постигал вместе со мной все то, о чем мы рассуждаем в этой книге для совсем недавно родивших женщин. Здесь доминирует мой голос, я говорю с каждой из них, как мать с матерью, периодически в разговор включается Билл, это мнение отца и педиатра.

Заботу о новорожденном мы рассматриваем в ключе не совсем обычном. Вы не найдете здесь ничего о том, как срочно менять подгузники, перепеленывать или мыть ребенка. Эту информацию вы можете получить из множества других источников. Эта книга — ваш гид в новом для вас состоянии материнства, она говорит столько же о процессе становления матери, как и младенца. Наши заметки помогут вам лучше узнать его и, надеемся, вернее понять себя в непривычной роли.

Дети, и это наше твердое убеждение, многому учат матерей. Прислушиваясь к своему малышу и отвечая на его призывы, вы придете к такому состоянию, которое

поможет вам обоим чувствовать себя значительно лучше. Его биология и поведение помогут вам начать строить с ним отношения, основанные на взаимном доверии. Но мы живем не в идеальном мире, и на пути вам могут встретиться некие силы, которые попытаются заставить вас усомниться в вашей материнской интуиции. Надеемся, что эта книга подготовит вас к преодолению некоторых из этих препятствий.

Мы с Биллом — мать и отец восьмерых детей, это многому нас научило. Мы теперь совсем другие люди по сравнению с теми, какими были до их появления на свет; большая часть происшедших с нами перемен, если не все, сделала нас лучше. Несмотря на то, что, воспитывая их, мы часто испытывали трудности, все-таки получали огромное удовольствие. Радость жизни с вашим ребенком убедит и вас, и его, что жизнь прекрасна. Дитя — это счастье!

РОДЫ – СИЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОТРЯСЕНИЕ

И вот – вдруг – вы больше не беременны! Исчез этот огромный живот, где то и дело давали о себе знать колени, плечики и большая круглая головка, которую при каждом обследовании нащупывал ваш доктор. Нет груза, из-за которого было трудно дышать, спать, вставать по утрам с кровати. Сердцебиение, к которому вы прислушивались последние шесть месяцев, легкие глухие постукивания, подобие щекотки внутри живота, сильные удары, которые заставляли вас задумываться о том, что там, внутри, – все это и многое другое ушло, ничего этого больше нет, упрятанного в вас самих.

Нет больше и волнений по поводу родов. Нет изжоги и болей в спине. Вы больше не прислушиваетесь к тому, как подпрыгивает ваш живот, когда вы сидите совершенно спокойно. Рассеялись все страхи. Беременность закончилась, пришло время встретиться со своим ребенком.

Как вы себя чувствуете в этот значительнейший момент своей жизни, в начале вашего пути к материнству? Вас бросает в жар? Пробирает холод? Трясет от ужаса? Чувствуете облегчение от того, что схватки закончились? Онемели (на самом деле или образно выражаясь) сверху донизу? Гордитесь собой? Смущены? Или все вместе взятое?

Скажу вам, что ничто не может подготовить к тому моменту, когда вы впервые поздороваетесь со своим малышом. Все матери разные, все роды разные. Но в одном я уверена: рождение ребенка — колоссальное событие. Неважно, долго длились роды или нет, были они естественными или через кесарево сечение, кто был с вами при этом и где вы рожали. Чувства переполняют вас, как и должно быть при такой великой перемене в вашей жизни.

Вы впервые ощущаете себя матерью, впервые видите, трогаете и держите свое дитя. Новорожденный, только что из теплой, влажной матки, теперь в материнских руках — как бы в новой матке, своем доме на ближайших нескольких месяцев. Но и вам, только что родившей матери, предстоит испытание — вы увидите скользкое маленькое существо со сморщенным личиком, которое несколько мгновений назад находилось внутри вас. «О, детка! Моя детка!» — восклицает только что родившая мама. Она видит, трогает малыша, вдыхает его запах и понимает: ребенок есть, ее собственный.

Первая забота молодой мамы — психологически и эмоционально перешагнуть из беременности в материнство. Девять месяцев вы носили эту жизнь, надежно скрытую до времени в вашем теле, она была для вас и близкой, и незнакомой. И вот ребенок здесь, все могут его видеть, ваши с ним отношения уже не являются столь исключительными. Малыша осматривает доктор. Медицинская сестра взвешивает его, измеряет температуру. Крошечный человечек уже вступил на дорогу, которая ведет его к независимой от вас жизни, хотя пока этого и не знает, а вы чувствуете, что он еще в большой степени часть вас. Дитя шевелит ручками, а вы думаете: «Да, я

узнаю эти движения. Ты так делал, будучи во мне. Я тебя знаю». Затем смотрите на его лицо и задаете вопрос: «Кто ты, малыш? Скажи мне, кто ты?»

Дайте себе время, чтобы все прочувствовать, понять. В сутолоке и суматохе, которые возникают при родах, легко прийти в смятение. Сейчас наступило время, когда вы должны быть поглощены своим ребенком. Прижмите его к своей коже, пусть он посмотрит вам в глаза, помогите ему найти ваш сосок, сделайте так, чтобы ему, после неправдоподобно трудного путешествия, было уютно и безопасно в ваших руках. Попросите медиков показать вам, как надо держать новорожденного, чтобы он мог отдохнуть в мире и покое. Если здоровье пока не позволяет вам брать малыша, настаивайте, чтобы хотя бы смотреть на него, прикасаться к нему, вдыхать аромат этого тельца. Если вы сами не можете быть рядом с ним, сделайте так, чтобы возле него был ваш партнер, который разговаривал бы с наследником, поглаживал его, пусть он будет с кем-то из родителей.

Вы можете ощутить волну нахлынувшей на вас любви к своему ребенку. Испытать изумление или благоговение. Рассмеяться или заплакать слезами облегчения. Или просто почувствуете, как измучены. Все это совершенно нормально. Отнеситесь к этому спокойно. Не впадайте в панику, если земля не перевернулась в первые мгновения вашего материнства. Внутри вас происходят сложные процессы, понадобится несколько дней, чтобы все осознать.

Все еще продолжают дискуссии по поводу «связи при родах», есть мнение, что первые часы роженица должна быть рядом с новорожденным, поскольку в это время формируются дальнейшие отношения ребенка с роди-

телями. Да, такая близость необходима. Однако пребывание рядом с младенцем в первый час после его появления на свет не является своего рода волшебным клеем, который цементирует эти контакты навсегда.

Взаимопонимание, взаимодействие с ребенком — продолжительный процесс. Вы с ним и так будете связаны, даже если вам не удалось быть возле него в первый час его жизни по серьезным медицинским причинам или так предписывали правила вашей больницы.

Важна самая первая встреча с вашим ребенком, она может вам ощутить себя матерью, это одинаково значимо и для вас, и для него. Необходимость быть с малышом нельзя рассматривать как какой-то каприз. Это просто часть вашего интуитивного стремления сделать все, что вы можете, для этого родного крохи. С этим нужно согласиться и относиться к этому с уважением.

Почтения требует и все то, что вы испытали при родах. Об этом должны помнить и вы сами, и те, кто вас окружает. Роды редко бывают такими, какими их ожидают. Как женщина, рожавшая семь раз (наш восьмой ребенок — приемный), могу сказать, что не было двух похожих ситуаций. С течением времени, когда вы вернетесь мыслями к рождению своего первенца, быть может, подумаете, что должны были кое-что сделать по-другому. Например, вы пали духом и чувствуете себя несчастной, поскольку пришлось делать кесарево сечение. Вам не нравится, как вас лечили. Успокойтесь и отнеситесь ко всему этому, как к неизбежным осложнениям, затруднениям. Не вините себя за свои действия во время родов. Никто не может внятно рассуждать, когда каждые две минуты происходят схватки и не остается времени на то, чтобы отдохнуть и собраться с мыслями. Реше-

ния, которые вы тогда принимали, были во имя ребенка и себя самой. Даже если вы теперь оцениваете обстоятельства по-другому, чем тогда, отнеситесь к этому, как к возможности поучиться и продвинуться вперед (и, возможно, подготовиться к следующему разу), но не казните себя. Мать вашего ребенка заслуживает лучшего.

Смотрите на процесс родов как важную часть вашего становления в качестве матери. Вам необходимо все обдумать. Вам хочется снова и снова рассказывать об этом событии. Как долго длились роды? Какие при этом были ощущения? Что говорили те, кто помогал при родах? Что именно тогда происходило? Мудрые опытные медсестры, акушеры и доктора знают, что ответы на эти вопросы помогут вам включить это событие в историю вашей жизни. Об этом знают те женщины, у которых уже есть дети. Так повторяйте свой рассказ, поведайте его своему партнеру, друзьям, поделитесь со своей матерью ПЕРЕЖДЕ, чем увидите фотографии или видео (вам наверняка захочется это рассмотреть). Если вам будет что-то непонятно, попросите объяснения у того, кто был рядом, у вашего партнера, сестры, доктора или акушера. Роды становятся неотъемлемой частью вашей сущности; с этого момента, на долгие годы вперед, вы сможете воспроизводить их во всех деталях. Когда у вас есть время (делайте это скорее, потому что новорожденные в первые несколько дней много спят), записывайте ваши впечатления. Сочиняйте стихи! Кто, если не вы, — творческая личность?

Вхождение в материнство, как и всякая перемена в жизни, влечет за собой и прибыли, и потери. Я не стану напоминать, что ваша прибыль — появившееся на свет создание, которое вы будете любить и которое будет лю-

бить вас. Потери не столь очевидны. Но не так легко забыть об оставшейся позади беременности. Будучи в положении, вы ощущали себя чем-то особенным. Все вокруг заботились о вас. Вы и сами относились к себе, как к ребенку. Ваш партнер суетился вокруг вас, приносил продукты, развлекал. После родов центр внимания сместился на малыша, теперь вы должны проявлять заботу. Но при этом не должны чувствовать себя несчастной или ревновать близких к нему. Это значит только, что вам необходимо, чтобы кто-то проявлял заботу и о вас.

Беременность осталась позади, а с ней ушли прочь и обостренные переживания той, что носила под сердцем еще одну жизнь. Ежеминутные заботы о новорожденном скоро превратят вас в опытную мамашу. Надеюсь, во время беременности у вас было время подумать о тех переменах, которые принесет материнство и вам, и вашему союзу с партнером. Эти размышления могут облегчить первые месяцы жизни молодых родителей. Если вы отложили обсуждение неизбежных проблем во время девяти месяцев ожидания потомства, они возникнут в самые ближайшие недели после родов. Теперь, когда рядом с вами ребенок, вам нужно будет мудро и деликатно их разрешать.

И вот — вдруг — вы больше не беременны. Будьте готовы встретить своего малютку!

НОВОРОЖДЕННЫЙ – УЖЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Новорожденный – уже уникальная индивидуальность. Ваша малышка – особое человеческое существо с поразительными способностями к развитию. Относитесь к ней с тем же уважением, какое проявляете к взрослым людям. Вы и ваша дочь провели девять месяцев в удивительном приключении, вот и продолжайте свое путешествие, познавая друг друга.

Как вы держите новорожденную? Сначала у вас еще нет снаровки. Ее головка будто сама по себе, хотя даже теперь вы видите, как она старается сладить с ней, чуть поворачивать. Все дети разные. Некоторые любят, чтобы мама держала их прямо, прижав к груди или к плечу. Другим лучше всего покоиться в материнских руках даже тогда, когда их не кормят. Если вам кажется, что у ребенка есть определенные предпочтения, вы, скорее всего, правы, значит, уже что-то поняли об этом крошечном создании.

Я не собираюсь говорить вам, что с новорожденными надо обращаться нежно, все движения должны быть неспешными. Вероятно, вы, интуитивно, так и делаете. Помните, что до появления на свет малышка плавала в жидкости, которая предохраняла ее, когда вы предпринимали те или иные действия, останавливались, ходили. Неожиданное перемещение ребенка может его напугать, он может раскинуть руки и подергивать головой. У новорожденных есть врожденный страх перед паде-

нием. Если бы вы были покрыты шерстью, ваш малютка вцеплялся бы в вас, как делают это детеныши обезьяны, которые сидят на спине у своих мамаш. Если вы недостаточно гибки, осторожные движения пойдут на пользу и вам самой.

Старайтесь найти такое положение, в котором ребенку будет удобно, а вам видно его личико. Поддерживайте головку одной рукой, другой беритесь за попку, держите малышку прямо перед собой. Приподняв ноги на кровати, положите ее на них, будто на сиденье, лицом к себе. Или найдите девочке место рядом с собой, мордашка непременно смотрит на вас. Найдите время, чтобы внимательно рассмотреть ее, поразмышлять о том, что скрывается за этим нахмуренным лобиком.

У новорожденных очень умный взгляд. Может быть, потому, что они действительно многое знают. Не позволяйте никому убеждать вас в противном. Друзья, родственники и медицинский персонал будут говорить, например: «О, новорожденная, она еще ничего не может», «В этом возрасте они еще ничего не видят», «Это не улыбка, это всего лишь газы», «Есть и спать — вот все, что они могут». Но эти люди не правы.

Ваша крошка — очаровательное существо, она пленительна не только для ее гордых, восхищенных родителей. Исследования последних двух десятилетий показали, что новорожденные действительно видят, слышат, ощущают вкус, запах, чувствуют и думают. Множество поразительных способностей малышки помогают ей привязаться к матери — к вам. Эта привязанность означает не только, что она вас узнает и доверяет вам, это притягивает и вас к ней. Дети приходят в мир со способностью заставить родителей влюбиться в себя.

Им очень нравится смотреть на лица людей. Лучше всего они видят на расстоянии в восемь-двенадцать дюймов, на том, на котором находится лицо матери при кормлении грудью. В ближайшие несколько недель ваша дочка привыкнет настойчиво смотреть вам в глаза и будет предпочитать ваше лицо любому незнакомому.

Крошечные дети слышат так же хорошо, а то и лучше, чем взрослые. Но более чувствительны к звукам и, когда просыпаются, часто пугаются громких шумов. Высокие женские голоса действуют на них успокаивающе. По прошествии двадцати-тридцати дней малышка уже может отличать среди неизвестных голосов материнский. У новорожденных поразительная способность отключаться от раздающихся вокруг звуков. Они могут спать при жужжании работающего пылесоса или при громкой музыке проигрывателя. В сущности, если шум чрезмерен для них, сон является бегством от этого раздражителя.

Новорожденные могут реагировать на изменение ритмов и звуки речи. При «беседе» лицом к лицу с мамой ребенок тихонечко шевелится синхронно с ее речью. Этот едва уловимый «танец» исследователи обнаружили, просматривая кадр за кадром ленту, запечатлевшую такие моменты. Если разговаривать с ребенком пока затруднительно, вы скоро обнаружите, как что-то монотонно напеваете. Если вы это делаете, он познает еще один способ общения с вами. Движения ваших губ его завораживают. Ваш кроха уже учится говорить, хотя ему всего несколько дней от роду.

Что касается вкусов и запахов, то дети приходят в этот мир подготовленными к тому, чтобы полюбить сладкое материнское молоко. Обоняние ведет их прямо к нему.

Когда детям нескольких дней от роду предлагали временно грудь матери и кормилицы, они поворачивали головки к родному источнику. Если вы держите малышку на руках, когда ей хочется есть, она будет крутиться и корчиться, пытаясь попасть туда, где есть молоко (хотя может перепутать место, куда приложиться ртом, если вы прикоснетесь пальцем к ее щечке или затылочку).

Что чувствуют крошечные дети? Они знают, когда им хочется есть и что в таком случае нужно сделать. Их рот открывается, головка, разыскивая сосок, крутится из стороны в сторону. Может быть, вместо соска они найдут свой кулачок, но долго его не пососешь. Эти первые сигналы того, что ребенок голоден, быстро переходят в плач, который будет длиться до тех пор, пока вы не возьмете его и не покормите. Обращайте внимание на самые первые признаки, и слез не будет. Малышка будет спокойной, такую легче накормить. Вы приучите ее к тому, что не нужно впадать в истерику, чтобы желание было удовлетворено.

Лучшее время для того, чтобы изучать ребенка, — когда он находится в состоянии «настороженного спокойствия». Ваша малышка проснулась, глаза открыты, от нее исходит умиротворение. Это самый волшебный момент. Большинство новорожденных проводят первый час или чуть больше после своего появления на свет в этом настроении. Им необходимо это время быть со своими родителями — а не в одиночестве. Периоды настороженного спокойствия в последующие дни будут продолжаться недолго, хотя по мере взросления ребенка начнут постепенно удлиняться. Когда вы видите, что малютка широко раскрыл глаза и безмятежно оглядывается по

сторонам, найдите минутку, чтобы порадоваться ему. Вы еще успеете потом пообщаться с гостями или закончить свой завтрак.

Следуйте зову сердца, когда хотите узнать своего только что родившегося ребенка. Больше всех остальных ухаживая за ним, вы лучше всех поймете, что он делает, почувствуете, в чем нуждается. Опытные «эксперты» — медицинские сестры или бабушки — будут нападать на вас, пытаясь объяснить, что нужно делать. И хотя некоторые их советы, безусловно, ценные, только вы — истинный эксперт во всем, что касается вашего ребенка. Ведь связь между вами возникла много месяцев назад.

ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕРАЗЛУЧНЫ

Вообразите себя ребенком в матке, который должен скоро родиться. Что за мир там у вас? Особенно рассмотреть нечего — может быть, лишь смутный свет, проникающий внутрь, если мама подставит неприкрытый живот солнечным лучам. Можно кое-что услышать — приглушенные голоса снаружи, некоторые из них знакомы. Еще — какую-то хорошую музыку, если повезет, а временами громкий шум, который заставляет вас подпрыгнуть, и звуки, неизменно издаваемые плацентой, которая гонит кровь. Звуки мамы — ее сердцебиение, дыхание, может быть, некоторое урчание в желудке. Но что вы ощущаете? Постоянно теплую, надежную, заботливую поддержку крепких мускулов маминой матки. Вас убаюкивают движения ее тела. Окутанная пленкой, наполненной жидкостью, вы, почти невесомая, плаваете в ней. Вы не знаете, что значит хотеть есть или пить, вас постоянно кормят через пуповину, и вы всегда накормлены и не испытываете жажды.

А теперь представьте себе, что вы только что родились. Вас оглушает грохот дыхания, внезапно возникает то, что можно увидеть. Но все настолько болезненно яркое, что вы быстро понимаете — надо закрыть глаза, пока кто-то не притушит свет. Шумы все громче, особенно самый новый звук — ваш собственный крик, который ужасен. На воздухе ваши руки и ноги движутся совершенно свободно, что тоже страшно. Вам лучше, когда их кто-то придерживает, тогда вы перестаете вздраги-

вать от еще более сильного крика. Происходит еще много такого, с чем вам не приходилось сталкиваться прежде. В маленьких дозах это завораживает, но в основном пугает, потому что все ново и все другое.

Где вам хочется быть? Вы не можете вернуться к маме в матку. А это что еще? Пластмассовая коробка, в которую вас положили, с твердым, плоским матрасом, который не движется? По крайней мере, хоть одеяло мягкое, но и оно вашей нежной коже кажется грубым. В комнате множество рук и ног, но вам это вовсе не нужно — вы привыкли лежать, свернувшись, внутри маминой матки. А что за существо склонилось над вами? Пришла сестра, чтобы вас поднять. Ощущение приятное, но вы не знаете этого голоса. Сестра смотрит на часы. Ага, время уходить домой. Вы тоскуете по безопасному месту и кому-то, на кого можете положиться.

А что же с мамой? Пока вы были внутри нее, она вас так оберегала. Выручит ли теперь? Она может прижать вас к себе и при этом справиться с руками и ногами, которые живут сами по себе. Мамина кожа кажется такой мягкой и теплой. Вы можете пососать ее грудь, и это то, что действительно вас успокаивает после того невероятно трудного, пугающего выхода на свет, который вы только что совершили. Мамины движения удивительно знакомы — вас утешает ритмичное покачивание ее груди, когда мама шевелится, вы понимаете, что теперь все это происходит снаружи. Если она держит вас так, что ухо прижимается к ней, вы слышите ее сердцебиение, которое так вам привычно. Теперь можно чуть дольше держать глаза открытыми, потому что мама чем-то заслонила слепящий свет, и вы вознаграждены — на вас смотрят два прекрасных ока. Вы тонете в этих круглых

темных озерах, полных света любви. Вы находите, что это новое место определенно лучше той пластмассовой коробки. Вам по душе эти успокаивающие, мерные движения, когда мама носит вас на руках или покачивается в кресле. Они убаюкивают, вы засыпаете. Вам почти так же хорошо, как было в матке, даже, может быть, лучше. Именно это вам нужно, чтобы вступить в новую жизнь.

Дети принадлежат своим матерям. Эта сермяжная правда очевидна для меня, как и для вас тоже. Разумеется, ясно, что новорожденным лучше, когда их держат на руках, чем когда они лежат где-то в одиночестве. Если их кладут, им нужно, чтобы немедленно, прежде чем они начнут плакать так горько, что их трудно будет успокоить, появилась мама. Нужно, чтобы их часто кормили — каждые два или три часа, — а в промежутке еще требуется перекусить, что нетрудно, если мамина грудь на расстоянии вытянутой руки. Им необходимо быть рядом со знакомым сердцебиением. И не обойтись без понимающего тебя, как страшно чувствовать голод, испытывать неподвижность и одиночество, осознающего, насколько все ново и неизвестно. Им важно, чтобы их держали на руках, пока они не заснут, и многие люди, включая меня, считают, что им лучше всего спится рядом со своими мамами.

Не так очевидно, что и мамы столь же нуждаются в том, чтобы быть рядом с детьми. Вам надо многому научить ребенка, но и вы должны учиться у него. Если вы справитесь с этими уроками в первые несколько недель вашей совместной жизни, для вас обоих следующие месяцы окажутся гораздо более легкими. С самого начала вы можете дать почувствовать, заставить поверить свое-

го малыша, что мир — вполне достойное место для жизни. Если вы сразу, как только новорожденный начнет нервничать, успокойте его, он не приобретет привычку кричать во весь голос, с ним будет легче жить, потому что ему уже известно, что помощь придет, стоит лишь чуть похныкать. Вы научите ребенка быть счастливым, а он подскажет вам, что значит чувствовать, как в вас нуждаются.

Кормление грудью — лучшее средство успокоить ребенка, если вам для этого в первые дни после родов будут предоставлены неограниченные возможности. Во-первых, он получает славный, мягкий сосок, благодаря которому усовершенствует свое искусство питаться маминым молочком и при этом будет защищен от болезней. Когда у вас появится молоко и его окажется слишком много, малыш сможет отрыгнуть лишнее, проблем с перееданием не будет.

Пока вы в больнице, попросите себе отдельную комнату. Не беспокойтесь, что будете очень уставать. Большинство молодых мамаш лучше отдыхают, зная, что ребенок рядом и с ним все в порядке. Не говоря уже о том, что ему комфортнее спать не в общей комнате, где двадцать четыре часа горит яркий свет.

Большая разница во взаимоотношениях матерей и детей возникает с самого начала их совместной жизни. Когда мать приносит ребенка на осмотр через две недели после его рождения, я часто могу определить, был ли он рядом с ней все время после родов. Если да, матери более уверены, меньше волнуются. Они лучше улавливают все мельчайшие знаки, которые подают их дети. У них не только быстрее приходит молоко, но бывает меньше проб-

лем при кормлении грудью. Новорожденному важно сразу знать, кому он принадлежит, а мать, покидая больницу, не будет для него незнакомкой.

Билл

Да и за вами будет лучше уход медицинских сестер, если ребенок находится при вас, им приходится ухаживать только за вами. Даже в том случае, если у вас было кесарево сечение, вы все равно должны держать малыша возле себя. Отец, бабушка или (от случая к случаю) медицинская сестра, если понадобится, подадут вам руку помощи. Лучше устроить так, чтобы рядом с вами всегда кто-то был.

Нельзя пропустить первые дни жизни новорожденного — в это время вы можете многому научиться, в этих днях есть особый смысл! Пока вы находитесь в больнице, по мере возможности, будьте как можно больше с ним. Вы приедете домой со счастливым малышом и уже будете чувствовать себя уверенно в роли матери.

НИЧЕГО НЕТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОРМИТЬ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ

Я могла бы составить очень длинный перечень причин, по которым лучше кормить ребенка грудью. Это и «лучшее питание», и «польза для здоровья», и «психологическое преимущество». Вы нашли бы в этом списке замечание о «меньшем риске синдрома внезапной смерти» и «реже возникающей инфекции ушей».

Но как это приложимо к ВАШЕЙ жизни с ВАШИМ ребенком? Действительно ли вы почувствуете разницу, если будете кормить грудью?

Ответ один: «Наверняка». И выгода от этого проявится неоднократно.

Начнем с вопроса, касающегося вашего дома. Как пахнет ваш ребенок? Тот, которого кормят грудью, если и срыгивает, пахнет вкуснее, чем тот, кто питается из бутылочки. И даже кислый запах вашей рубашки после этой случайности, который будет сохраняться час или два, приятнее после грудного молока. Следы от натурального молока, в отличие от искусственного, легко застирываются, на одежде не остается пятен. Поскольку грудное молоко переваривается лучше, чем искусственное, стул грудничков имеет «сырный» запах, что не вызывает брезгливости. Поэтому подгузники может менять не только мама, но и папа.

Есть еще одно обстоятельство, не имеющее отношения к науке. Когда вы кормите грудью, у вас всегда есть способ успокоить ребенка, тайное материнское оружие, которое бывает нужно применить, если вы находитесь среди людей, нетерпимых к детскому плачу (а это относится почти ко всем людям). Даже если младенец не голоден, он успокаивается, когда начинает сосать. Ритм этих движений, близость мамочки, струйка молока — все поможет восстановить хорошее настроение. Когда вы кормите грудью, вам нечего искать соску, когда ребенок разволновался. (Если он не желает сосать, даст вам знать — иногда ему просто хочется, чтобы его подняли.)

У вас не будет оснований волноваться по поводу перекармливания. Исследования показывают, что дети обладают великолепной способностью определить, сколько им съесть. Ваша дочка сама регулирует, сколько ей надо молока, и если сосет просто, чтобы получить удовольствие, много не выпьет. Все, что вам нужно сделать, — предложить грудь, поднять повыше ноги и расслабиться. Грудное молоко — правильная и удобная пища.

Некоторые дети высасывают больше молока, чем им нужно. Если ваша малышка ест слишком много, она будет срыгивать, вам придется поискать другие способы для ее умиротворения. Или давайте ей «на обед» одну грудь, вторую предлагайте через три часа. «Пустую» грудь можете дать ей «перекусить» между кормлениями.

Ни одной молодой маме не хочется думать, что ее изумительную малышку могут настигнуть простуда и грипп, но эти несчастья, как и боли в животике, неизбежны.

Кормление грудью облегчит недуги. Во-первых, дети при естественном вскармливании действительно меньше болеют. Вы можете долго дожидаться, например, когда ребенок впервые зашмыгает носом. Желудочный грипп может косить одного за другим членов семьи, но ребенок, которого кормят грудью, скорее всего, избежит их участи.

Во-вторых, если вашей малышке слегка нездоровится, она часто требует молочка, это гарантия того, что достаточное количество полученной жидкости поможет ей чувствовать себя уютно и стать чуть веселее. Здоровье ребенка — на самом деле радость материнства. Насколько легче быть счастливой матерью того, кто не болеет или быстро поправляется, и если вы знаете способ, как сделать так, чтобы занедуживший малыш стал чувствовать себя лучше, значит, вы становитесь более компетентной и уверенной.

Мой список причин положительного отношения к кормлению грудью следует дополнить тем, что это лучше и для матери. Оно поможет вам сбросить лишние килограммы, которые вы набрали за время беременности, для этого не нужно будет садиться на жесткую диету. Снижается вероятность рака груди. В первые шесть месяцев кормления грудью (если вы не даете ребенку соски, бутылочки или твердую пищу) у вас не наступит менструация, риск забеременеть второй раз составляет меньше двух процентов, что сравнимо с другими методами предохранения.

Еще это важно для вашего материнства. «Хорошее материнство — через кормление грудью» — лозунг организации, которая выступает в поддержку такого питания новорожденных. Некоторые могут подумать, будто он

подразумевает, что женщины, которые кормят детей из бутылочки, — плохие матери, но это не так. Речь о том, что грудное кормление — путь к тому, чтобы стать хорошей матерью своему ребенку.

Когда вы кормите грудью, биология тесно связана с образом жизни. Для того, чтобы «приходило» столько молока, сколько нужно для развития ребенка, вы должны чутко реагировать на сигналы, которые подает голодная малышка. Кормление грудью — сила, которая действительно позволяет вам понять своего ребенка. Новорожденный требует частого кормления — восемь, десять, даже двенадцать раз в сутки. Время каждого — удобный повод для совместных действий, прикосновений, чтобы насладиться друг другом, все это укрепляет связи между вами. Конечно, мама, которая кормит ребенка из бутылочки, может делать то же самое, но при кормлении грудью все это совершается автоматически. Это один из способов, при помощи которых наша биология помогает гарантировать ребенку, что у него есть человек, которого на самом деле заботит все, что происходит с ним.

Кормление грудью важно не только из-за молока. Контакт кожи с кожей определенно помогает уменьшить стрессы и у мамы, и у ребенка. Но более значимо то, что два гормона, с которыми связан весь процесс выработки и доставки по назначению молока (пролактин и окситоцин), помогают вам испытывать любовь к ребенку. Пролактин способствует спокойствию, у некоторых животных он регулирует материнское поведение. Окситоцин тоже продуцирует приятные эмоции и содействует формированию связей между людьми. Он выделяется при интимной близости, во время родов, а также при кормлении грудью. После того, как была определена

роль окситоцина в этих трех интенсивных актах, один мудрый исследователь даровал ему титул «гормона любви».

При кормлении грудью вы заметите снисходящее на вас ощущение расслабленности — возможно, не в первые дни, когда вы оба учитесь, что надо делать, но скоро. Вы спокойно сидите, малыш чмокает, при этом вас оставляет напряжение, можно даже чуть вздремнуть, в чем молодые мамы так нуждаются, хотя сопротивляются этому.

Кормление грудью — радость, опыт, который нельзя упустить. Он вряд ли прибавит вам мудрости. Пока вы занимаетесь этим, скорее всего, не сможете определить, в чем смысл жизни (хотя, пожалуй, обнаружите, что проблема вам не безразлична). Но это поможет вам влюбиться в своего ребенка, и вы испытаете чувство гордости за себя.