

Жизнь без подгузника!
Нежная мудрость естественной гигиены
малышей.

Ингрид Бауэр

2006

Оглавление

Посвящения и благодарности	9
Вступление: дар нежной мудрости	10
Забавно... но обычно	10
Растущий интерес к естественной жизни	11
Краткий обзор книги	12
Скептики - не сомневайтесь!	13
Знания внутри нас	14
I Основные принципы естественного ухода за новорожденными	17
1 Мой личный путь открытий	19
Первый ребенок: рожден дома, вскормлен грудью, выношен на руках и... в подгузниках из ткани	20
Другой ребенок - и другой подход	20
А нужны ли нам подгузники? Ставим необходимость под сомнение	21
Мы доверились своим инстинктам и решили попробовать	23
Наша жизнь без подгузников	25
Сохраняем сухой семейную постель	26
Папе тоже понравилось!	27
Продолжаем свою жизнь без подгузников	28
2 Основы правильного ухода за новорожденным	31
Предисловие	31
Противоречивые советы окружающих	32
Совершенство от Матери - Природы	33
"Революционное открытие" с древними корнями	34
Совершенство от Матери - Природы: продолжение	35
Отношения родителей и ребенка: взгляд в историю	36
Заглянем в Историю	36
Запад - и другие культуры	37

Что происходит, если не отвечать на потребности ребенка	39
Все, что нужно - только любовь	40
Что значит - здесь и сейчас?	41
<i>Личная история Яны. Удовольствие и радость: дружба с малышом</i>	42
3 Почему выбирают жизнь без подгузников	45
Родителей это привлекает	45
В этом методе нет принуждения	45
Это приятно и приносит радость!	46
Так ребенок быстрее становится самостоятельным	47
Наш экологичный метод бережет планету Земля	47
Чистая и здоровая кожа без раздражений	50
Это экономно!	51
Это естественно	52
Это дарит свободу нашей семье	54
Хорошее взаимопонимание взрослого и ребенка	54
4 Развенчание мифов о приучении к горшку	59
Откуда возник миф о необходимости подождать?	60
Начало XX века: европейских детишек высаживают	60
Доктор Бразелтон и теория о "готовности ребенка"	61
Деньги, прибыль и ребенок без подгузника	62
Список доктора Бразелтона	64
Дети готовы с рождения!	66
Теория, построенная на догадках	67
Другие современные методы	69
Последние достижения	71
5 Что значит - ребенок готов?	75
Наглядные уроки со всего мира	75
Ранний - не значит "принудительный"	76
Храбрая мама, или применение высаживания к ребенку с синдромом Дауна	76
Первое опровержение статьи д-ра Бразелтона. Супруги де Врие	78
Предоставим слово докторам	79
Марвин Герш. Продолжение исследований докторов Де Врие	80
Поль Фишер. Профессор семейной медицины учится у своей тещи	81
Голос педиатра в защиту Естественной Гигиены Малышей	82
Мамы - Лучшие эксперты	84

<i>Личная история Раджиски. Распространяем древние знания на Западе</i>	85
Тихая мудрость...	86
...И современные "открытия"	86
6 Глава о важных делах	87
"Время писать"	87
"Пора по-большому"	88
Сравнение Метода Естественной Гигиены малышей и Метода приучения подросших детей с точки зрения физиологии	89
Природные механизмы, приходящие к нам на помощь:	90
1) "Гормон ночного сна"	90
2) Рефлекс пищеварения	90
3)Преимущества позы "на корточках"	90
II Практика	93
7 Принимаем осознанное решение	95
Что потребуются для начала?	95
Трудно ли это?	96
Постепенный и нежный процесс	97
Взгляд в будущее	98
8 Начинаем!	99
Когда начать?	99
Начинаем с рождения	100
Начинаем в первые недели	101
Начинаем с 2-х до 4-х месяцев	102
Начинаем по утрам	103
Важное утреннее дело	103
Лучшее время - сейчас	104
Начинаем постепенно	104
Днем или ночью?	105
Можно ли начать после 6 месяцев?	105
<i>Личная история Джулли. Как начать с годовалым ребенком.</i>	106
9 Как это происходит?	109
Как это происходит	109
1. Сигналы ребенка и язык движений тела.	110
Интересный, особенный язык	112

2. Изучение ритмов "хождения" малыша	112
Как часто они "ходят"?	112
Ритмы и сон	114
Ритмы кормления и выделения	114
Влияние питания, изменения погоды, стресса	114
3. Интуиция	115
Незримая связь	115
Что такое интуиция	116
Как ты догадалась?	117
4. Разговор с малышом	119
Намекающие звуки	119
Важность физического контакта	119
Разговор на языке жестов	121
Важность постоянства	121
Когда маленький сигнализирует: "нет!"	122
Послесловие о 4-х средствах	122
<i>Личная история Кристины. Соединяем 4 средства со специальными знаками</i>	124
10 Позиции для высаживания	127
10.1 "Основная" поза: "взрослый стоит, держа ребенка перед собой"	127
10.2 Вторая основная поза: "на корточках"	129
10.3 "Взрослый стоит, наклонившись вперед"	130
10.4 "Взрослый в полу-приседе"	131
10.5 "Под одной рукой"	132
10.6 Крошка лежит "в обнимку"	132
10.7 "Малыш лежит на руках, горизонтально"	133
10.8 "Взрослый сидит, наклонившись вперед"	134
10.9 "Взрослый сидит на унитазе, держа ребенка перед собой"	135
10.10 "Малыш сидит на унитазе"	136
10.11 "Малыш сидит на горшке"	136
10.12 "Малыш сидит на ваших ногах"	137
Несколько общих советов	138
11 Жизнь без подгузника. Практические советы	141
Где лучше всего высаживать?	141
Конечно же, на природе	141
... И, конечно же, дома	142
На руках или сидя?	143
Переход с горшочка на взрослый туалет	144

Можно ли менять место "дислокации"?	145
Моем и вытираем	145
Ночной сон	145
Как высаживать по ночам?	146
Мамины помощники: отцы, бабушки и другие члены семьи	148
Помощники - и мамина работа	150
Нужна целая деревня	151
Как лучше одеть малыша?	152
Чем проще - тем лучше	152
Одежда зимой	153
Прогулки и путешествия	154
Путешествия в машине	155
Большие Путешествия	156
Мягкий, позитивный настрой	157
Время подгузника	157
<i>Личная история моего мужа. Мнение отца о Естественной Гигиене Малышей</i>	158
12 Особые случаи	161
Большие (многодетные) семьи	161
Родители - одиночки	164
Если малыш заболел	165
Усыновленные малыши	165
Малыши с "особыми потребностями"	166
Родители - инвалиды	167
Энурез, или "мокрая постель"	168
Как избежать запоров	169
Можно, я буду практиковаться время от времени?	170
<i>Личная история Венди. Нет проблемы, которую нельзя было бы преодолеть</i>	171
13 Преодолеваем препятствия	175
Большой Страх перед маленьким "промахом"	176
Перемена отношения - ключ к решению вопроса	176
Несколько слов о самих выделениях	178
Правильное отношение к "промахам"	180
"Не получается!" Регрессия, или шаг назад	181
Регрессия из-за стресса, болезни или житейских перемен	182
Когда вы излишне волнуетесь	184
Выход из рук в большой мир	185

Можно ли прервать игру ребенка?	186
Ваш ребенок вырос	187
<i>Личная история Джессики. Как рождается уверенность в себе . .</i>	<i>189</i>
14 Позаботьтесь и о себе	193
Когда мама устала	193
Высаживание - это совсем не проблема!	194
Если усталость переходит все границы	195
Решите проблему в источнике	196
Мамина уверенность	197
Поверьте в себя...	198
...И создайте свой круг поддержки	198
Интернет - сайты, посвященные Естественной Гигиене	
Малышей	199
15 Создаем нежный подход	203
Расставьте правильные приоритеты	203
Сила нежного прикосновения	204
Близкий контакт с мамой	205
Радуга чудесных преимуществ	206
Прикосновения - и Естественная гигиена малышей	207
Время сладкого уединения	209
Развиваем интуицию и талант "быть здесь и сейчас" . . .	210
Настоящая интуиция вырастает из сопереживания	211
Способы усиления интуиции и укрепления внутренней связи: . .	212
Прекращаем нервничать и создаем новый подход	214
Как правильно реагировать?	215
Текст от Элисон Мерфи: У вас все получается!	216
16 Приучение успешно завершилось	219
Время независимости	219
Храним душевную близость	221
Расскажите друзьям и знакомым	222
 III Краткий обзор. Вопросы и ответы	 225
 Роды как прекрасная радость	 255

Посвящения и благодарности

Всем, кто прошел со мной весь путь открытий, кто дарил мне искры вдохновения, хочу сказать огромное "спасибо"! В частности, мое сердце хочет поблагодарить:

- Всех матерей и отцов, бабушек и дедушек, кто так щедро делился со мной своими историями и фотографиями. Большое вам спасибо! Вас очень много, поэтому я не могу перечислить все имена и фамилии, однако каждый из вас так или иначе помогал мне писать эту книгу о естественной гигиене малышей.

- Всех, кого я цитировала, в особенности доктора Мартена де Врие, доктора Поля Фишера, доктора Лауру Нан-диль и Пенни Дженти.

- Моих родителей, Зигфрида и Селинду Бауэр. Вы всегда поддерживаете меня своей любовью и теплом своей души, каким бы необычным не казался вам мой образ жизни.

- Моих детей. Ноя, за его помощь, чувство юмора и техническую поддержку в области компьютера. Спасибо, что выключал свою музыку, пока я писала книгу: ты дал мне сосредоточиться. Спасибо также Эйдану, за все наши совместные и веселые открытия. И спасибо моей самой маленькой доченьке - за новый прилив вдохновения.

- Моего мужа Жана - Клода Катри. Ты - вторая половина моей души и отец моих детей. Ты - как скала, на которую я всегда могу опереться. Спасибо тебе за терпение, за понимание и за то, что помогал мне в воспитании детей, освобождая мое время для написания книги. Ты был ласковым, сильным и дружелюбным - просто потому, что это ты. На мой взгляд, твое присутствие ощущается на каждой страниц этой книги. Именно ты помог мне воплотить мою мечту.

- Синтию Беннет, за ее историю, с которой начался мой путь исследований. Спасибо, ты подарила мне искру вдохновения.

- Ноэль Скотт, за весомые аргументы для моих догадок. И ее детям, Бетт и Оливии - за поддержку наших многочасовых телефонных "марафонов".

- Терезу Питман, за то, что она поделилась со мной своим глубоким опытом писателя и матери, а также за конструктивное обсуждение некоторых глав.

- Лесли Шерман, за ее профессиональное, дружелюбное сотрудничество, за быстрый отклик и редактирование.

- Шерри МакДональд, за ее отличные фотографии, на которых она сфотографировала меня с ребенком на пляже.

- Моего дизайнера Жана Пьера из "Perrier Design", за его профессиональное оформление, за прекрасную обложку, подписи к фотографиям

и многочисленное редактирование по моим просьбам.

Я счастлива, что все вы есть в моей жизни.

Вступление: дар нежной мудрости

Я сидела на своем заднем дворике со своей новой подругой, наслаждаясь закатом и ласковым теплым воздухом. Августовское солнце ныряло за деревья. Мы с подругой познакомились на прошлой неделе и сразу же почувствовали взаимную симпатию. Она без колебаний согласилась прийти ко мне в гости. Пока мы болтали, я любовалась ясной красотой ее беременности. Ее округлые формы определенно показывали ожидание ребенка; будущая мама сияла безмятежной улыбкой. Мы говорили о чуде рождения, о создании новой жизни.

Пока мы болтали, мой шестимесячный сын заворочался у меня на руках. Я остановилась на середине фразы. Интуиция намекнула мне, что малыш требует моего полного внимания.

- Прости, я на минуту - сказала я подруге. - Сынуля хочет пописать.

Я хотела зайти в дом, но передумала и подошла к близлежащим кустам. Я сняла с малыша штанишки, посадила его и сказала "пс-пс". В ту же секунду ребенок пописал. Я надела на него штанишки и вернулась продолжать разговор.

- Как ты догадалась? - воскликнула она. - Но как же он... Вот забавно!

- Да, забавно, - согласилась я. - В то же время это так же просто, как покормить ребенка, когда он голоден.

- Я даже не знала, что такое возможно, - сказала подруга, придвигая свой стул поближе. - Расскажи мне по-больше.

Итак, давайте начнем наш разговор о самой глубокой связи - связи между матерью и ребенком и о Естественной Гигиене Самых Маленьких.

Забавно... но обычно

Люди удивляются, когда узнают, что мой сын перестал пользоваться пеленками и подгузниками в 4 месяца. Им, наверное, кажется, что теперь он писает и какает в любое время в любом месте, а я за ним вытираю. Людям трудно поверить в то, что он осознавал свою потребность "сходить" с самого начала и что мы могли понимать друг друга в этом вопросе до того, как ребенок сказал свое первое слово. Даже те, кто видел своими глазами, как мы с новорожденным понимали сигналы друг друга,

только восклицали "Не может этого быть!" - и пожимали плечами.

Однако это возможно. Я могу это подтвердить. По всему миру люди многих культур никогда не пользовались пеленками или подгузниками. Вместо этого они полагались на природное взаимопонимание между мамой и малышом - взаимопонимание, позволяющее растить ребенка ухоженным и довольным, а дом сохранять чистым. Однако немногие из наших современников догадываются, что и в наше время можно осуществить то же самое - значительно снизить количество используемых подгузников, а то и вовсе от них отказаться.

В поисках естественной альтернативы подгузникам я выяснила, что новорожденные с самого рождения осознают свою потребность пописать или покакать! Это изумительно, но они способны подавать маме сигнал - и они на самом деле просят о своих потребностях - а также отвечают на отклики своих родителей. Прислушаться к просьбам своего ребенка помочь пописать или покакать - это так же естественно, как по-кормить его грудью, когда он голоден. И так же прочно укрепляет взаимосвязь между мамой и малышом.

Растущий интерес к естественной жизни

Я написала эту книгу в ответ на просьбы многих и многих людей, которые просили меня подробно рассказать о моем опыте. Им нужна была информация и поддержка, чтобы усвоить то, что я называю "Метод естественной гигиены самых маленьких".

Для меня стало важным поделиться своими знаниями с другими людьми. Я хочу, чтобы все мамы знали, что такое возможно, что у них есть этот выбор. Когда я начала делиться своими открытиями, я обнаружила, что была не одна. В наше время есть поклонники этого метода и среди современных родителей, как в Европе, так и в Северной Америке. Их количество постоянно растет.

Мне писали письма сотни человек. Мамы и папы, бабушки и дедушки, ученые - антропологи, исследователи и врачи - педиатры хотели поделиться со мной своим опытом. Я общалась с людьми различных профессий: художники, учителя, домохозяйки, владельцы своего бизнеса, музыканты, консультанты по кормлению грудью. Были также писатели, врачи - гомеопаты, фермеры, доктора, акушерки, студенты. Был ученый - психоаналитик и профессор - биолог; были знахари - сторонники природной медицины, а также многие другие.

Возраст написавших мне письма ранжировался от влюбленной пары тинейджеров до умудренных опытом бабушек, высаживающих своих дорогих внучат. Были родители с одним ребенком, с двумя или тремя

малышами. Было несколько писем от родителей из больших семей: от четырех до семерых детишек. Некоторые жили в сельской местности, но большинство - в городах и пригородах. Несколько писем было от родителей - одиночек, хотя в основном были письма из полных (и даже больших) семей. Помню одно письмо с Гавайев. Его на-писала целая группа людей, практикующих воспитание деток без подгузников.

Почти все писавшие мне мамы объясняли свой выбор естественной гигиены той особой близостью к ребенку, которую создает этот метод. Я отразила их опыт в своей книге, описав это чувство - близость и глубокое нежное доверие. Кроме мам, естественный метод практиковали также отцы, дедушки и бабушки, а также другие родственники и у них все успешно получалось. Некоторые мамы работали на дому, полагались на помощь пап и старших детей. Иногда приглашали к себе в помощь нянечек, родственников и других взрослых помощников. Некоторые мамы владели собственным бизнесом, который вели дома; были и такие, кто брал малыша с собой на работу вне дома. Но все - исключительно все - уделяли внимание своим детям с утра до вечера. Я не видела ни одного ребенка без подгузников, который не получал бы заботу и внимание взрослых моментально, в любую нужную минуту в течение дня. Метод естественной гигиены малышей требует уделить ребенку свое время, постоянно присутствовать рядом, быть "здесь и сейчас". Практика показывает, что достигнуть понимания и единения с ребенком можно только тогда, когда вы проводите с ним большинство своего времени.

Краткий обзор книги

Я написала эту книгу в трех частях. Это ч.1 "Основные принципы", ч. 2 "Практика" и ч.3 "Вопросы и ответы". Я старалась, чтобы книга была удобной; содержание позволит вам сразу найти тот раздел, который сейчас интересует вас больше всего. Кроме того, я добавила сюда истории и фотографии, присланные читателями из разных стран мира.

Часть 1 объясняет основные принципы естественного ухода за ребенком. Я считаю, что естественная гигиена малышей (т.е. высаживание) - это важная часть нежных доверительных отношений родителей с новорожденным малышом. Это не просто отдельная методика, это - одна из граней мирного и естественного воспитания. В ее основе - философия самой Природы, нежный и чуткий подход к воспитанию. Часть 1 объясняет основные принципы. В ней вы также найдете мою собственную историю открытий. Есть раздел, объясняющий важность быстрого отклика на потребности малышей и раздел, доказывающий, что все дети готовы высаживаться с рождения. В части 1 можно прочи-

тать основы философии естественного воспитания, узнать об основных преимуществах раннего высаживания, а также развенчать для себя мифы на тему "приучение к горшку".

Часть 2 посвящена практике. Строго говоря, вы можете начинать читать эту книгу с любого раздела, как вам будет удобнее. Можете сразу начинать с части 2 и перейти к практике, но я думаю, что и теория, т.е. первая часть, будет вам интересна. Метод естественной гигиены малышей - это гораздо большее, чем просто умение растить детей в чистоте. Самое главное и основное преимущество метода Естественной Гигиены - создание прочной и глубокой связи между малышом и родителями. Вы увидите, что понимаете своего малыша и что он понимает вас. Вашей наградой станет постоянный взаимный контакт, глубокое взаимопонимание и создание прочных и крепких отношений, основанных на доверии. Пожалуйста, прочитайте и первую часть, это очень полезно.

Часть 2 объясняет практические моменты естественной гигиены самых маленьких. Здесь вы узнаете, как и когда лучше начать, и в каких (самых разных!) позах можно держать свою кроху. Здесь вы найдете 4 практических шага к свободе от подгузников: сигналы малыша, ритмы тела, интуиция и действия самой мамы. Здесь есть множество практических примеров, неожиданных выходов из различных ситуаций. Здесь я также поместила реальные истории, присланные читателями из разных стран мира, из разных культур.

Часть 3 построена в форме вопросов и ответов. Здесь, по моему, есть все часто задаваемые вопросы, от первоначального "подходит ли это мне?" через практические "как быть в машине?", "что делать ночью или во время дневного сна малыша?" до объяснений перехода к полной самостоятельности малышей. Мне на самом деле задавали все эти вопросы; уже три года я время от времени консультирую родителей по этому поводу: при личных встречах, по e-мейл и даже по телефону. Я отсортировала вопросы по разным типам, получилось не-сколько секций, в которых каждая читательница сможет быстро найти именно то, что ей надо. С книгой можно консультироваться вновь и вновь, проходя через различные фазы роста вашего дорогого малыша.

Скептики - не сомневайтесь!

Я оставляю скептикам право сомневаться в объективности принципов, изложенных в этой книге. Тем не менее, я провела объективное и тщательное исследование и уверена в изложенной теории, потому что ее полностью подтверждает мой личный опыт. В психологии доказано (и я знаю это сердцем), что детишки в первые месяцы и годы жизни чув-

ствуют себя лучше всего, если находятся в постоянном и близком контакте с родителями, особенно с матерями. Уже доказано, что младенцы лучше растут, эффективнее развиваются, если получают кормление материнским молоком. Также доказано (и подтверждено личным опытом тысяч родителей), что новорожденные чувствуют себя более спокойно и уверенно, если спят в одной постели с родителями, в первые 2 года это необходимо. Кроме того, я считаю, что мы дарим детям главный подарок, когда относимся к ним как к самостоятельным, равноценным людям - а не принижаем их, считая детей слабыми, зависимыми существами. Как родитель, я хочу дать ребенку только самое лучшее, и поэтому я - за тонкое душевное понимание малышей, добрый и мягкий подход. Я хочу быть союзником собственного ребенка! Я также верю, что быстрый и чуткий отклик на потребности новорожденных поддерживает и развивает внутреннюю уверенность ребенка в себе, растит полноценную личность. И естественный отклик на естественную потребность в высаживании - одна из важных граней родительского таланта.

Знания внутри нас

У меня есть подруга, чей удивительный материнский талант долгие годы служил для меня путеводной звездой и примером для подражания. Ее мудрые слова часто придают мне сил, помогают заглянуть глубже в мое собственное сердце и достичь правильных решений. Несколько лет назад у меня были сомнения - смогу ли я, "за 30", родить второго ребенка? Мне хотелось пригласить нового ребенка в свою жизнь, только не хватало уверенности. Смогу ли я окружить второго ребенка такой же любовью, как и первого, хватит ли моей энергии? Моя лучшая подруга посоветовала мне не сомневаться и делать именно то, что велит мне сердце: "Если ты чувствуешь в себе желание и хорошее, чистое стремление, ты должна идти именно за ним - а все остальное приложится". От меня требовалась только отзывчивость, способность "быть здесь и сейчас" и откликнуться на уже сложившуюся ситуацию. "Каждый желанный ребенок, приходя в этот мир, обязательно получает от родителей любовь - и столько, сколько нужно", - добавила она.

В этих словах - вся радость и вся мудрость родительской жизни. Нам не нужно стараться насильно стать более любящими. Мы должны просто позволить своей родительской любви выйти на свет. Нужно увидеть любовь внутри себя и разрешить ей действовать! Именно так и надо начать жизнь без подгузников: увидеть в себе силу так жить и начать действовать. Искусство высаживания (как и само искусство быть родителем) может показаться нам чем-то сложным, только нам не надо

ничего изобретать! Инстинктивно мы знаем, как это делается! Все необходимые и правильные знания уже даны нам от природы, они ждут в нашем сердце. Они там, там из-начально - в ожидании тихого момента, когда мы их распознаем.

Я старалась написать эту книгу как можно более объективной, рассмотреть ситуацию с разных точек зрения и охватить все необходимые моменты. Вместе с тем, каждый желающий может научиться высаживанию, не читая эту книгу. В вас находятся все необходимые навыки изначально! Перефразируя французского писателя Марселя Пруста,

”Каждый читающий читает только то, что находится внутри него. Книга - это всего лишь оптический инструмент, который позволяет вам настроиться на нужную волну и задуматься. Автор лишь предлагает вам обнаружить в самом себе то, что вы не замечали без помощи книги”

Вот и я предлагаю эту книгу как оптический инструмент. Я надеюсь, что изложенные в ней идеи встретят отклик ваших собственных внутренних знаний, и что книга послужит своеобразной линзой, через которую вы вспомните то, что знает все человечество на протяжении тысячелетий: как быть любящим родителем, как внимательно слушать и как высаживать новорожденного малыша.

Часть I

Основные принципы естественного ухода за новорожденными

Глава 1

Мой личный путь открытий

Я никогда не думала, что у меня будет ребенок, не пользующийся подгузниками - это в наше-то время, когда слова "покупаем подгузники" стали синонимом к словам "родили ребенка". Когда 15 лет назад в мою жизнь впервые вошло благословенное материнство, я была уверена, что всем детям нужны подгузники, а потом - приучение к горшку. Я и представить себе не могла другой альтернативы - разве что дебаты на тему "Что лучше - подгузники или марлевые пеленки?" Тогда я считала, что новорожденный не может управлять своими мышцами и что осознанное регулирование "процессов" писания и какания начинается только к 2-м годам. Ожидать от ребенка большего означало бы насилие и стресс, вызывающий различные расстройства. Конечно же, я стремилась этого избежать.

С тех пор я пересмотрела все свои взгляды на эту тему. Мой второй сын (как и миллионы других новорожденных по всему миру) не испытывал никаких трудностей с осознованием потребности пописать - покакать. Он прекрасно чувствовал свое тело и контролировал его функции. Мы понимали друг друга с самого рождения и могли договориться, поэтому уже с 4-х месяцев он был освобожден от подгузников. А моя самая маленькая дочка не пользовалась ни пеленками, ни подгузниками с того момента, когда родилась. И все последствия были только положительными - укрепленное взаимное доверие и тесная связь между мамой и малышами. Дети от-лично себя чувствовали и были уверены в себе и в своем теле. Я добавлю еще немного бонусов: это масса сэкономленных денег, меньше уборки и стирки, а также экологическая чистота.

Первый ребенок: рожден дома, вскормлен грудью, выношен на руках и . . . в подгузниках из ткани

Когда я ждала своего первого сына, я была юной и полной энтузиазма. Мысль о материнстве приводила меня в радостный и священный трепет. Как и многим другим мамам, мне хотелось все делать "правильно". Для меня это означало - растить ребенка наиболее естественно и следовать влечениям моего сердца. Мне было важно, чтобы малыш был счастлив и чтобы мои поступки были в гармонии с моими инстинктами и интуицией. Еще до рождения малыша я уже знала, что рожу его дома, и буду долго кормить грудью. Я также знала, что буду носить ребенка на руках, держать возле сердца, а ночью класть его спать в нашу семейную кровать.

Я очень тщательно изучила вопрос подгузников (по крайней мере, мне так казалось) и наконец выбрала тканевые подгузники с мягким хлопковым слоем внутри и шерстяным слоем снаружи. Для меня было важно, чтобы обучение "туалетным делам" не сопровождалось насилием, давлением или чувством стыда. Я старательно читала литературу. Всей душой я хотела уважать потребности своего ребенка, ритмы его тела и естественное "расписание".

Мой первый сын рос в подгузниках из ткани в соответствии с последними, "мягкими" советами по приучению к горшку. "Подожди, пока ребенок не покажет свою готовность. Не начинайте рано. Не давите, не будьте грубыми. Пусть ребенок ведет вас за собой, но не раньше 24 месяцев" и т.д. В это время я верила, что именно так и надо. Мне казалось, что это самый естественный, самый близкий природе подход и что именно так малыши растут уверенными, хорошо контролируя свое тело. Я не жалею ни об одной минуте ращения своего маленького сына, который сейчас возвышается рядом - красивый молодой мужчина на голову выше меня. Но я знаю, что если бы я вернулась в те дни, я не стала бы покупать подгузники совсем.

Другой ребенок - и другой подход

Осенью 1996 года я с удовольствием ожидала второго ребенка. Теперь я была "опытная" мамаша. Я уверенно себя чувствовала в материнстве и воспитании, но продолжала свой поиск и задавала себе новые вопросы, стремилась к новой высоте. После глубоких внутренних размышлений я

приняла осознанное решение родить ребенка дома. Я уже знала, что буду кормить его грудью, пока не начнется естественная инволюция. (Прим. переводчика: естественное прекращение лактации в 2-3 года). Я знала, что он будет спать в постели родителей и что всю "ручную фазу", первые 6 месяцев, мы будем постоянно носить его на руках. Своего первого ребенка я тоже носила на руках, в этот раз я хотела максимально увеличить контакт "кожа к коже". Я сама сшила слинг (лоскутный держатель - для того, чтобы носить ребенка при себе) и мне не хотелось, чтобы дома между мной и маленьким была какая-либо одежда. Я уже знала, что ребенок у тела матери НЕ нуждается в одежде, т.к. мама достаточно согревает его своим теплом, дарит малышу комфорт и чувство защищенности. Еще будучи беременной, я купила 12 подгузников из ткани. В это время я все еще верила, что подгузники неизбежны. Мне хотелось, чтобы эта прокладка между мной и ребенком была максимально нежной и естественной, как только можно.

А нужны ли нам подгузники? Ставим необходимость под сомнение

Неожиданно я и мой муж почувствовали некое несоответствие в первый же раз, когда взяли в руки подгузник для новорожденного. Это было как-то странновато. В этот раз мы были подготовленными, естественными родителями. Мы осознанно избегали бутылочек, сосок, врачебной помощи при родах. Мы знали, что мамы и младенцы нуждаются друг в друге, что эта нежность, интимность и радость обогащает их взаимно: это нужно и маме, и ребенку. Мы не хотели, чтобы между мной и маленьким было много одежды - лучше, чтобы ее не было вообще. И теперь для нас стало очевидно, что подгузник сюда не вписывается, это несколько "из ряда вон". Мы переглянулись и спросили друг друга: а вообще нужны нам подгузники?

Когда я начинала писать эту книгу, мне стало интересно: а как саму меня когда-то приучали к горшку? Я всегда знала, что меня очень рано "освободили" от подгузников и хотела выяснить, как это происходило. У меня с детства не было страхов и чувства вины, связанной с естественными потребностями тела. Я позвонила моей маме и была очень удивлена. Оказалось, что мама изобрела свой собственный вариант естественной гигиены малышей. Моя мама никогда не читала книг о воспитании детей, об уходе за ними и, в частности, о приучении к горшкам. У нее была своя теория: она заметила, что все детишки не любят подгузников.

Руководствуясь своей интуицией, а также наблюдением за поведением меня и моего брата, она начала сажать нас на горшочек с шести месяцев и показывала нам "намекающие знаки". У нее было хорошее чутье, мы взаимно наслаждались пониманием. На этой фотографии мне 15 месяцев, моему брату 2,5 года. Ни один из нас давно не носит подгузников. Мы оба начали самостоятельно ходить в туалет в возрасте чуть больше года.

Кроме того, нам не нравилась мысль о том, что малыш будет лежать в грязном, запачканном подгузнике - пусть даже недолго. Разве выделения не должны быть отброшены от тела немедленно? Зачем хранить их при себе? И потом, кто из взрослых добровольно захочет 24 часа в сутки находиться в огромном толстом подгузнике, размером с треть нашего тела? Зачем нужна вся эта массивная прокладка между ног - ведь она парит, мешает движениям, стесняет животик?

Лично я хотела максимальной свободы - чтобы наслаждаться контактом "кожа к коже" так близко, как только это возможно. Если мы изолируем определенную часть тела ребенка, то какое сообщение мы невольно ему посылаем? На какие мысли наведем, регулярно пряча часть тела в подгузник на протяжении года, двух, трех? Как мы этим влияем на восприятие ребенком собственного тела, на его будущую сексуальность? И потом, на самом ли деле подгузник упрощает жизнь родителей и ребенка?

Все детишки так или иначе показывают, что подгузники им не нравятся. Как же нам ответить на естественное желание ребенка жить без подгузника так, чтобы это было гигиенично и в то же время уважительно к малышу?

Спустя годы мы с мужем знаем ответы на все эти вопросы. Мы скептически смотрим на всевозможные изобретения и "улучшения", придуманные "цивилизованным миром". Вместо этого мы верим в красоту естественных путей, проверенных тысячелетиями. Я поняла, что чем меньше лично я вмешиваюсь в ход естественных законов Жизни, тем счастливее я становлюсь.

Этот подход - не ставить природе препятствий, не вмешиваться в естественный ход событий - работает во всех областях нашей жизни. Поначалу мы всего лишь отказались от сосок и бутылочек, а потом перешли к более общему - к совершенно новому стилю воспитания детей. Стилю, полному нежности, взаимного понимания и отказа от жесткого родительского руководства. Чем больше я прислушиваюсь к своим собственным инстинктам и внутренним знаниям своих детей, тем свободнее течет моя энергия. Мы прекратили строить жесткую искусственную дисциплину, выпустили в наш дом воздух свободы. И знаете, мы все почувствовали

вдохновение!

Как же началась наша свобода от подгузников? После долгих воспоминаний и размышлений я поняла, что в такой практике нет ничего необычного. Путешествуя по Индии и Африке, я везде наблюдала маленьких детей без подгузников. Видала совершенно голеньких новорожденных, путешествующих на груди у своих мам - на природе, на улицах и даже в автобусах! Помню, как мы ехали однажды в автобусе, совершающем 24-часовое турне. Рядом с нами путешествовала семья индийцев, облаченных в сари, с крошечным полуголым малышом. На ребенке не было подгузника, но цветное сари его мамы всю дорогу оставалось без единого пятнышка. Я тогда особо не обратила внимания, как и почему это происходило, но запомнила сам факт. А теперь я начала спрашивать всех и каждого, кто хоть что-нибудь понимал в науке высаживания. Мне серьезно помогла моя подруга из Индии, объяснившая по телефону сами основы. Оказывается, матери в традиционных культурах так тонко ощущают потребности своих деток, что точно знают, когда "дело" состоится в следующий раз. Они могут "договариваться" с самыми крошечными детьми, которые вообще еще не говорят! И когда автобус делал остановки, - пояснила моя подруга, - тот ребенок высаживался в кустиках возле автобуса. Его родители помогали ему "намекающим звуком"! Так ребенок проделал все большое путешествие. В этих культурах понимать ритмы ребенка так же естественно, как дышать.

Мы доверились своим инстинктам и решили попробовать

Чем больше мы размышляли на эту тему, тем более естественным казалось нам совсем снять с ребенка подгузник. Потребность прислушаться к природным детским ритмам, понять их, установить прочную взаимосвязь хорошо вписывалась в нашу общую теорию естественного, мягкого воспитания. У нас было маловато, конечно, информации, и вокруг нас так никто не поступал. Но мы знали, что такое в принципе бывает, и знали, что не-разрывная связь матери с новорожденным идет им обоим на пользу. Нам серьезно хотелось попробовать.

Без какого бы то ни было плана, без модели, события потекли своим естественным путем. Ранним январским утром, после интенсивных, но таких радостных двухчасовых родов наш ребенок появился на свет. Он свободно вышел в наши любящие, ожидающие его руки; роды проходили дома. Мы не пеленали своего ребенка и даже не одевали ему одежды; эта

мысль даже не приходила нам в голову - настолько это было неуместно. За окном трещал январский мороз, но внутри огоньком сияла печка, наполняя наш дом теплом. В доме было несказанно уютно; и самые близкие люди - новорожденный, мама и папа созерцали друг друга. Мы с ребенком лежали в постели без одежды, наслаждаясь контактом "кожа к коже", и взаимно радовались общению.

Забудьте все, что написали педиатры об "одном первом часе, когда мать и дитя устанавливают контакт"! Мы отказались от целого мира на неделю. Наш дом светился неведомой, прекрасной силой. И эта энергия, появившаяся возле нас после рождения, защищала нашу семью, словно кокон.

К нам домой заходили только избранные гости. Это были близкие друзья, не нарушающие своим присутствием сложившуюся нежную атмосферу. Наш ребенок все еще оставался без всякой одежды, и друзья весело шутили о том, каким большим уже будет наш малыш, когда мы его оденем в первый раз. Фактически, мы впервые одели его только в возрасте трех недель, ради недолгой прогулки - а потом снова раздели. Даже самая нежная одежда, казалось, не подходила для этого крошечного, деликатного малыша. И даже самый мягкий из подгузников казался грубым и недостойным.

Мы растили малыша, совершенно не надевая на него одежду. Наш ребенок жил в доме голенький, постоянно находясь на руках у нас с папой; мы его бережно обнимали в контакте "кожа к коже". Выходя на прогулки, я не одевала ребенка. Я прижимала его к себе, укутывала специально приспособленным держателем - слингом. Поверх я надевала мягкий свитер с V - образным вырезом - так, чтобы лицо ребенка было на свободе. Этот просторный свитер я носила на последних месяцах беременности. Моя теплая зимняя куртка дополняла композицию. Так мы и гуляли - без подгузника, без детской одежды и в контакте "кожа с кожей". Пару пуговиц куртки я оставляла расстегнутыми - так, чтобы маленький мог дышать (важная деталь!). Наш малыш совершенно не замерзал и прекрасно себя чувствовал. Гуляя, я размышляла о важности контакта "кожа к коже". Этот метод признан официально, он применяется в роддомах для выхаживания недоношенных новорожденных и называется "метод кенгуру". С методом "кенгуру" детишки быстрее поправляются, выхаживаются, лучше набирают вес. Но ведь тем, кто родился в свои сроки, мягкий контакт тоже нужен и полезен! Он и мамам полезен, сам по себе. Обнимая ребенка руками, я чувствовала тепло и умиротворение.

Гуляли мы без подгузника и выходили так, чтобы маленький уже успел сделать свои "дела" - и большое дело, и маленькое. Наши прогулки длились недолго. В основном, мы гуляли возле дома. Я всегда успевала

прибежать домой раньше, чем "дела" состоялись в следующий раз. Дома мы разворачивали малыша, помогали ему "сходить". Дома я носила ребенка на себе, укрыв сверху теплой фланелью и положив под попу еще одну фланель или старое полотенце. Только случайно - всего один раз! - мы воспользовались тканевым подгузником, который я купила еще до рождения сына.

С самого рождения мы начали применять то, что потом я назвала "Метод Естественной Гигиены Малышей". Мы высаживали ребенка, бережно держа его под ножки. Так как я все время носила его на руках и одежда не мешала нам созавать движения друг друга, я прекрасно понимала намерения крохотного сына. У него сложились некие образцы поведения при тех или иных пожеланиях; его намерения были мне ясны и понятны. Когда я замечала, что ребенок "готовится", делает специальные нежные движения, я подсаживала его в определенной позе. Если я не успевала, я все равно сажала его в нужную позу, даже если сын уже начал "делать дело" - при-чем у меня были специальные куски ткани, разложенные по дому на моющихся ковриках. Это было нужно для того, чтобы не бегать далеко и обходиться без суеты.

Кроме того, мы говорили "намекающие звуки". Я и мой муж говорим на двух языках, но для этих дел использовали интернациональные "пи-пи" и "а-а". Поначалу мы просто комментировали так "делишки" когда ребенок "ходил" сам, но потом начали использовать звуки как приглашение "сходить". Мы неплохо "договаривались". Потом я узнала, что именно так поступают мамы по всему миру.

Наша жизнь без подгузников

Когда маленькому было всего несколько недель, я заметила, что он четко понимал слово "а-а". Стоило мне его произнести, как малыш готовился "ходить"! Он понимал меня, отвечал на это слово. Он осознавал свое тело и уже мог координировать эти действия. Теперь я начала иногда одевать сыну подгузник из ткани - без непромокаемого слоя. Но были ли так нужен подгузник? Однажды утром, когда сыну было три или четыре месяца, я внезапно почувствовала, что ему нужно "по-большому". Я мгновенно сняла я него подгузник и сказала "а-а". И сынуля ответил! Я подумала: "Неплохо, надо бы это запомнить как образец". Для меня это фактически был конец "эры подгузников", а также конец непрерывной стирки тряпочек и нашей одежды. Только один раз (лишь один!) наш ребенок случайно покакал в штанишки - когда мы путешествовали в машине.

Теперь я все время понимала, как и когда сын захочет "по-большому". Для меня это было забавно - наше нежное чудесное взаимопонимание. Я начала регулярно высаживать сына над горшочком. Оглядываясь назад, сей-час, спустя несколько лет, я понимаю, что так надо было поступать с самого начала. Понимание "по-маленькому" проходило для меня чуть сложнее, т.к. это - более тонкий процесс. Где-то в возрасте двух недель я начала внимательно следить, как и когда ребенок "ходит", запоминать образцы его поведения. Я заметила, что в этом есть свое "расписание", гармония и симметрия. Я все время следила за тем, чтобы между мной и ребенком была внутренняя, интуитивная связь и чтобы ничто ее не портило. Я старалась почувствовать, интуитивно догадаться, когда придет пора "по-маленькому" и подсаживать ребенка в это время. Я подбодряла сына "намекающим звуком", издавала "пс-пс" когда он писал самостоятельно, и когда я его приглашала.

Потихонечку, как-то незаметно и само собой, наши хаотичные и случайные "дела" выстроились в ясную и понятную картину. Я все время старалась быть с ребенком вместе, быть как одно целое и теперь пришла награда: я понимала его потребности так же четко, как если бы они были мои. (Это желание -быть с ребенком вместе, быть как одно целое -абсолютно естественно для всех матерей, просто многие не дают ему разгореться. В частности, этот инстинкт гасится при медикаментозном вмешательстве при родах и последующем разделении матери и ребенка. -Прим. перев.)

Сохраняем сухой семейную постель

С самого рождения наш малыш спал в семейной постели с папой и мамой. Когда он только -только родился, мы положили его на впитывающее одеяльце из мягкой фланели. Мы укрывали свою постель непромокаемыми ковриками и одеялами из овечьей шерсти, закрывая все это фланелевыми тканями. Первое время я меняла покрытия по нескольку раз за ночь. В это время я еще не понимала, что ребенка можно высаживать и среди ночи. Тем не менее, наш ребенок никогда не лежал подолгу испачканным: сделав "дело", он ворочался, и я немедленно поднималась. Нежно приподнять ребенка и сменить под ним коврик было гораздо проще, чем переодевать подгузники, как это было со старшим сыном; а мытье попы занимало меньше времени. Наш малыш сверху был укрыт мягким одеялом из хлопка; без него крохотные мальчишки могут все вокруг забрызгать. Да, в то время я еще не понимала, что еще более просто взять ребенка и отнести "делать" туда, куда надо.

Где-то в возрасте четырех месяцев сын начал часто ворочаться во сне. Как правило, все новорожденные даже во сне осознают свою потребность "сходить" (если это осознание еще не подпорчено подгузником, что происходит в 5-6 месяцев). Наш малыш тоже прекрасно все понимал, и просыпался, когда ему было "надо" - но категорически возражал против моей помощи и отчаянно сопротивлялся. Уважая детскую потребность в независимости, я оставила ребенка в покое и начала одевать ему на ночь подгузник из ткани. Вскоре я заметила, что ребенок ходит в подгузник "по-маленькому" всего 1 раз за ночь, приблизительно в одно и то же время - около 12 ночи. Тогда я начала снимать с сына подгузник после двенадцати, и оставшуюся часть ночи малыш спал голеньким и сухим. "Большие дела" среди ночи бывали редко, но для них сын просыпался и "просился" - карабкался мне на руки, ожидая высаживания в "правильном" месте.

Когда сын немного подрос, я начала высаживать его в ванной по ночам, а также вечером, перед сном, когда видела, что малыш засыпает. Теперь в доме по ночам было прохладно, и я начала укрывать сына на ночь одеялом. Мне стало ясно, что его первоначальные "ночные протесты" были вызваны именно холодом в комнате: малышу не хотелось выходить из уютной постели. По ночам я кормила малютку своим молоком, а затем носила в ванную для "дела". Потихоньку мы нашли взаимопонимание в ночных высаживаниях! Где-то с 6-7 месяцев наш ребенок начал спать всю ночь без подгузников, и практически всегда оставался чистым и сухим. Вскоре он начал специально будить меня, сопя, перекатываясь или садясь на постели.

Иногда было легче, иногда - сложнее. Вот две записи из моего дневника тех времен: "Что-то я устала: сын отчетливо попросился в 4 часа утра, а я намеренно подождала, пока он "сходит" в подгузник" и "Как чудесно: сыну нравится спать сухим и чистеньким; он специально меня поднимает". Были, конечно, моменты усталости, но они быстро проходили. Все-таки ничто не могло заменить то особое, чудесное ощущение взаимного понимания.

Папе тоже понравилось!

Когда маленькому было только 5 месяцев, я попала в автомобильную аварию. Меня поранило, и довольно долго я не могла сама высаживать сына. Нашему папе пришлось взять ответственность на себя. В первое время отец рассчитывал только на мои подсказки. Помню, как я кричала: "Ему надо пописать!" через весь дом или сад. Но потом они оба как-то

начали договариваться между собой. У них сложилось своеобразное понимание, которое забавляло их обоих. Мой муж и раньше любил носить сына на руках, ему нравился контакт "кожа к коже". Теперь, участвуя в высаживании, он весело проводил время. Вдвоем они смеялись, напевали и посвистывали. Мне это напоминало детскую песенку о том, как два бабочка "ходят" на травку и дразнят бабочек. Мой любимый согласился со мной, что подобные занятия укрепляют дружбу родителей с малышом, а также развивают в ребенке уверенность в себе. Постоянная необходимость прислушиваться к ребенку своим сердцем, несомненно, идет всем на пользу.

Продолжаем свою жизнь без подгузников

Где-то в возрасте 5-6 месяцев мы практически перестали пользоваться подгузниками днем, и только иногда пользовались ими ночью. Почему-то я обнаружила для себя, что на прогулках мне легче быть "на одной волне" с ребенком, чем дома. В непривычных обстоятельствах мои чуткость и внимательность резко обострились, и мне было проще уловить ритмы моего малыша. Мы как-то ухитрились ходить без подгузников в гости к друзьям, ездили в небольшие поездки и даже побывали за границей. Первое время мы ходили только к близким друзьям, принося с собой моющийся коврик, но потом заметили, что в гостях желание избежать "конфуза" резко обостряет родительскую чуткость. Теперь мы перестали брать с собой и коврики, и подгузники. Все было нормально! И еще до того, как ребенку исполнился год, я успешно продала его многоцветные тканевые подгузники за хорошую цену, т.к. они были почти как новые.

Конечно, не всегда все было гладко. Иногда случались целые полосы "промахов" и "конфузов". Как-то неожиданно наше взаимопонимание давало сбой. Это случилось, к примеру, тогда, когда малыш заболел. И еще тогда, когда мы совершили довольно большое путешествие, измотавшее всю нашу семью. Каждый раз самым сложным оказывалось найти истинную причину "отступа назад", однако стоило лишь найти причину, как проблема решалась сама собой. Была еще полоса "промахов" в период между тем, как сын начал ходить и самостоятельным использованием горшочка - полоса, которая неожиданно прекратилась на следующий день после первого дня рождения. В день рожденья наш малыш увидел ребенка постарше, самостоятельно сходявшего на горшок. На следующее утро наш ребенок подошел к горшочку, стоявшему в гостиной... и действительно сам его "обновил". Поначалу сын ходил на горшочек с помощью взрослых, потом самостоятельно, а потом начал посещать туалет.

Весь процесс взросления длился плавно и постепенно - так же плавно, как отлучение от груди.

Наш ребенок понимал функции своего тела и мог ими управлять задолго до сроков, рекомендованных производителями подгузников. На горшочек он ходил добровольно: без нашего командования, без принуждения и без аплодисментов. Нам не нужно было ни награждать его, ни стыдить. Для него это было нормально и естественно. Даже когда сын подрос, ниточка между нами не порвалась; мы по-прежнему понимали друг друга и могли договориться. Я сейчас не верю в то, что раннее принуждение к горшку сопровождается принуждением или вызывает какие-либо расстройства! Если бы это было так, от подобных расстройств сейчас страдала бы половина "нецивилизованного" мира.

Совершенное мной "открытие" побудило меня написать целую книгу. Научившись высаживанию, я заметила, что мои душа и сердце сейчас больше открыты ребенку, и я стала более чуткой. В этом есть своя красота - перестать действовать машинально, и открыть свое сердце всему миру. Постоянно прислушиваться к малышу не всегда бывает легко, но игра стоит свеч - ведь теперь вы становитесь ближе к тому, кто для вас дороже всего на свете. Практика естественной гигиены прекрасно дополняет кормление грудью по требованию. Вместе они создают прекрасную картину оптимального ухода за новорожденным.

Я горжусь собой, потому что знаю, что благодаря естественной гигиене мой сын избежал многих проблем. У него не было раздражений или опрелостей кожи, не было чувства дискомфорта от подгузника, не было проблем, обычных для позднего приучения к горшку. Самое главное, пожалуй, то, что "дела туалетные" не превратились для нас в проблему в более старшем возрасте, и не отвлекали на себя внимание, мешая ребенку изучать мир. Сын рос крепким, здоровым, уверенным в себе, и мне не приходилось стыдить его или ругать, а также нарушать его игры в более старшем возрасте. Наши отношения до сих пор полны любви, доверия и безмятежности. Если бы у меня был шанс начать все сначала, я бы повторила все это заново. Это было забавно, это было очень симпатично - держать такого крошечного сына, шептать ему "пс-пс" и видеть, что малыш тебя понимает. Как это отличается от "традиционной" практики смены грязных подгузников "по факту"!

Дописав свою книгу до точки, я несу ее в издательство. Я опять в большой кофте - ведь теперь во мне растет новый малыш. И я точно знаю, что мой третий ребенок (в этот раз девочка) будет жить без подгузников с самого рождения.

Глава 2

Основы правильного (или естественного) ухода за новорожденным

Предисловие

Мать - природа с любовью позаботилась о нас, она одарила каждую мать естественными знаниями по уходу за самыми крошечными малышами. Метод естественной гигиены (то есть высаживание) - это лишь одна из граней общего, большого внутреннего знания. Ваши успехи и достижения в высаживании зависят в основном от того, какие в целом у вас сложились отношения с ребенком. Говоря поэтически, это всего лишь одна из нитей яркого и прекрасного гобелена. Вся картина в целом рождается из вашей неусыпной любви и заботы, из способности прислушаться к малышу и сердечно откликнуться на его (ее) пожелания. Именно из этой точки начинается все: и кормление грудью по требованию, и высаживание, и многое другое. Для установления прочной и невидимой связи между матерью и ребенком очень важно, чтобы роды прошли естественно и чтобы маму и малыша не разделили после рождения. Также очень важно постоянное ношение вашей самой главной драгоценности на руках до тех пор, пока крохотуля не начнет ползать и не сойдет с ваших рук добровольно. Важно быстро, практически мгновенно реагировать на любые просьбы ребенка и не доводить дело до плача или чувства глубокого дискомфорта. Очень необходим совместный сон - в вашей общей семейной постели, где уютно и тепло, и мама всегда рядом.

Если дать родителям возможность поступать с ребенком так, как велит им сердце (мудрый источник знаний от матери - природы), без сомне-

ния, именно так они и поступят. Только в наши дни достаточно сложно поступать именно так, как велит ваше сердце.

Противоречивые советы окружающих

У вас родился ребенок? Поздравляем! А теперь - добро пожаловать в мир, где вас ни на минуту не оставят в покое. Просто удивительно, сколько вокруг желающих наставить нас на истинный путь.

"Малышей нельзя брать на руки, они от этого вырастают капризными". - "Малышей необходимо брать на руки; только так они растут спокойными и уверенными в себе".

"Покорми ее грудью!" - "А теперь не корми, перестань".

"Не полагайся так особо на чувства". - "Полагайся на свои инстинкты, они правильные".

"От груди пора бы уже отлучить". - "Корми дальше! Естественная инволюция (угасание лактации) начинается в 2-3 года".

"Ничего, пусть поплачет". - "Откликайся мгновенно".

"Испортить и разбалуеть". - "Малыши не портятся, портятся только фрукты".

"Дети сами не знают, чего им надо". - "Дети очень точно знают, что и в каком количестве им необходимо".

"Совместный сон опасен". - "А отдельный сон еще более опасен".

"Он никогда не прекратит спать в вашей кровати". - "Дети сами добровольно начинают спать отдельно, когда чувствуют, что уже готовы (а вы будете по ним скучать)".

"Пусть привыкает ко всем родственникам сразу". - "Поначалу нужны только мама и папа".

"Учи ребенка быть независимым". - "Дети сами учатся независимости, получив свою "порцию" зависимости от мамы".

"Слушайся экспертов и педиатров". - "Слушай своего ребенка и свое сердце".

"Так ты никогда не станешь свободной". - "Ты найдешь свободу, о которой даже не мечтала".

Да, мы все живем в непростое время. С одной стороны, наши родительские инстинкты не изменились со времен Адама и Евы. С другой стороны, книги, соседи, родственники, средства массовой информации выдают так много советов, что порой можно растеряться. Как найти в этом всем путеводную нить? Нам нужна здоровая, вдохновляющая нас модель, хороший образец для подражания. Вокруг нас масса противоречивых советчиков, и порой складывается впечатление, что мы запу-

тались. Выйти из тупика несложно, если помнить, что правильное воспитание новорожденного чрезвычайно важно для всей жизни взрослого человека. Именно в раннее время закладывается фундамент ваших будущих отношений с ребенком, и очень важно, чтобы эти отношения были прочными, построенными на доверии, любви и согласии.

Совершенство от Матери - Природы

Для того чтобы обеспечить оптимальное развитие своим самым маленьким, самым ласковым созданиям - новорожденным, Мать - природа предусмотрела мудрую, продуманную систему. Образец оптимального родительского поведения сформировался когда -то очень давно, когда человеческая раса еще только появилась на Земле. С тех пор совершенный образец не менялся. Общая теория естественного родительского поведения была высказана в 60-е годы XX века в книге "Как вырастить ребенка счастливым", написанной Жан Ледлофф. С тех пор книга стала бестселлером во многих странах мира. В своей книге Жан Ледлофф предполагает, что каждому человеку от природы дается врожденный набор правильного поведения. Ледлофф назвала это "чувством континуума". (Прим. переводчика: от английского слова "Continuum", что означает "Бесконечность". Термин подразумевает, что набор родительских инстинктов одинаков для всех людей на протяжении Вечности).

Жан Ледлофф предполагает также, что у каждого младенца от природы есть врожденные, естественные ожидания о правильном поведении родителей. Каждый новорожденный ведет себя в соответствии с изначально заложенными ожиданиями. Он верит, что мама будет его любить и кормить, что родители будут его защищать, купать, лелеять, носить на руках, заботиться о его гигиене и не отдалять от себя по ночам. Первые 6-8 месяцев (до начала ползания) длится "ручная фаза" развития ребенка. Получив необходимую "порцию" маминой и папиной заботы, "повзрослевший" новорожденный добровольно сходит с рук на землю и начинает ползать, исследуя окружающий мир.

Эти ожидания - не причуда младенца. Они присущи нам изначально, на уровне инстинктов, и поэтому абсолютно правильны. Выполнение правильных природных ожиданий ведет к чувству радости, эмоциональной безопасности, спокойному и свободному развитию.

Если заглянуть в мир природы, то мы видим, что детеныш человека рождается самым нежным, самым чувствительным - и он (она) гораздо дольше зависит от родительской помощи, чем, к примеру, приматы обезьян. Он не может обеспечить себя едой, укрытием и комфортом и без

надлежащей помощи может погибнуть. Требование постоянной близости к маме становится естественным и понятным.

Вместе с тем, мне бы не хотелось, чтобы у вас сложилось впечатление о том, что дети абсолютно беспомощны. У них тоже есть свои возможности, а именно: осознавать свои природные потребности и звать на помощь, когда нарушены природные ожидания. Мир природы ожидает, что родители всех видов понимают просьбы своих детей и немедленно откликаются, на этом и построено равновесие. Как это должно быть от природы? Вскоре после мягких, естественных родов новорожденный располагается у мамы на груди. Он какое-то время отдыхает, а затем, ведомый могучим инстинктом, начинает искать сосок. Его крошечные маленькие губки впервые интуитивно "находят вкусное место". Затем малыш или малышка начинает потягивать, делать неумелые еще первые движения, стимулирующие у мамы приход молока. Молочко - идеальная еда для ребенка, и естественное отлучение наступает в 2-3 года, когда ребенок полностью перешел на взрослую пищу. Молоко на протяжении всей лактации меняет свой состав, в каждый день оно идеально подходит ребенку именно этого возраста. Это мудрый, природный Дар.

Стимулируя своими губами сосок, малыш не просто добывает молоко. Он знакомится с мамой, происходит взаимная встреча. Маме это чрезвычайно приятно. Это не случайно! Все, что правильно от природы, сопровождается чувством радости и порывом светлого вдохновения. То, что не приносит удовольствия, должно быть отброшено. Этот нехитрый компас "приятно - не приятно" ведет человечество на протяжении миллионов лет.

Проходит несколько дней. Молозиво сменяется молоком, малыш постоянно находится в непосредственной близости с маминым телом. Так как малыш обнажен (или почти обнажен), мама понимает "сигналы" его выделений и естественным образом учится вовремя "принять меры". Удовлетворение потребностей ребенка - в том числе потребности в чистоте - доставляет маме наслаждение. Так было и будет всегда.

"Революционное открытие" с древними корнями

Методика, которую я создала и назвала "Естественная Гигиена Самых Маленьких", в нашей культуре кажется странной. Однако именно она применялась практически все время существования человечества. Тыся-

чи лет родители растили малышей без пеленок и подгузников. И до сих пор по всему миру во многих культурах сохраняется эта традиция, когда мама умеет прислушаться к сигналам своего малыша, понимать его физиологические потребности и реагировать на них быстро и безошибочно - так, что детишки остаются чистыми, сухими и довольными.

Метод Естественной Гигиены распространен в Азии, Африке, отчасти в Южной Америке и среди коренных американских индейцев. Для всех этих матерей понимать сигналы ребенка и своевременно высаживать так же естественно, как дышать.

В наше время появляются поклонники этого метода и среди современных родителей, как в Европе, так и в Северной Америке. Их количество постоянно растет. Все больше родителей открывают для себя радость - радость понимать своего ребенка

Совершенство от Матери - Природы: продолжение

В наши дни уже стало общепринятым фактом, что ребенок прекрасно знает, сколько и в каком количестве молока он хочет покушать. Более того - он понятно объясняет свою потребность - настолько хорошо, что это просто удивительно. Всевозможные графики, расписания, измерения граммов потерпели провал. Совершенно не нужно вмешиваться в естественные биоритмы. Расписание не нужно, ваш ребенок вам прекрасно обо всем сообщит. Все вмешательства в правильные природные события излишни, т.к. поведут ситуацию неверным курсом. Доктора в наше время подтверждают: малыши лучше всех регулируют свое кормление: они просят поесть, когда проголодались и прекращают, когда насытились. Материнский инстинкт знал это всегда. Чуткие и бережные родители, уважающие своего ребенка во все времена поступали именно так.

Зная о своем питании, дети также знают о своей гигиене. Этот факт в наше время остается под завесой тайны. Тем не менее, это правда: малыши знают о потребности пописать или покакать и способны подавать маме сигнал специальными движениями тела. Они морщат личико, ворочаются, начинают жаловаться. Малыши, которые много шумят по ночам, могут просто-напросто просить о высаживании.

Выделение и питание - неразрывные части одного цикла. Питание открывает круг, выделение его закрывает. Наши "эти дела" являются ценной пищей для Земли, производящей для нас питание. Вот поэтому ребенок четко понимает потребность "сходить" - так же точно, как

потребность покушать.

Отношения родителей и ребенка: взгляд в историю

Если вы задумаетесь о том, как менялись традиции ухода за малышами, вы поймете множество интересных фактов. Человеческие детки не менялись на протяжении миллиардов лет. Новорожденные все такие же нежные, маленькие и чувствительные. А вот взгляды на уход и воспитание претерпели массу изменений - причем произошли эти изменения относительно недавно.

Есть народности, до сих пор сохраняющие древние практики: долгое кормление грудью, высаживание с первых недель. В Современной Америке малыши обычно кушают молоко до шести месяцев, а к горшку приучаются в 3 года. Кто же все-таки прав?

Заглянем в Историю

В наше время мы стоим на неправильной почве. Давайте оглянемся назад - на опыт тысячелетий поколений. Можно легко заметить, что поначалу родительское поведение было неизменным на протяжении тысячелетий. С самого рассвета существования человека и до начала 20 века мамы рожали дома, без излишне настойчивой помощи, а детишек кормили грудью. В начале 20-го века возникла практика отправлять рожениц в родильные дома, где детей разделяли с матерями в отдельные палаты. Возвращаясь с детьми домой, матери клали их спать в семейную постель, сохраняя тысячелетние традиции. Это продолжалось до Второй Мировой Войны 1941-1945; после войны с изобретением детской бутылочки резко упало количество кормящих матерей. Теперь кормление из бутылочки стало наиболее распространенным методом в Северной Америке. Одна из основательниц Международной Лиги в Поддержку Грудного Вскармливания, Мери Энн Кервин, заявляет, что "Никогда, ни в одной из предыдущих культур так не пренебрегали самой ценной, живой пищей". ("Искусство кормления грудью", 1997.) После основания Лиги официальная точка зрения поменялась в пользу грудного молока, но на практике в наши дни лишь 12% американских малышей кушают грудное молочко после шестимесячного возраста. В Канаде статистика чуть-чуть лучше, но ненамного. И это притом, что Всемирная Организация Здравоохранения и опыт многих матерей доказывают, что естественные

сроки лактации длятся до 2-х - 3-х лет. Подгузники появились только в середине 20 века, до этого человечество всегда обходилось без них. Они были изобретены всего лишь как "поддержка на крайний случай", но сейчас каждый случай становится крайним - в городских культурах подгузники стали общепринятым явлением. Изобретенные одноразовые "тренировочные трусики" не решают проблему приучения к горшку - более того, они затягивают ее на гораздо более длительный срок. Да, в последние две сотни лет западный мир резко отклонился от традиций, существовавших тысячи лет.

Запад - и другие культуры

Если вы встречаетесь с Методом Естественной Гигиены в первый раз, сама концепция покажется вам странной и обескураживающей. Мои знакомые в первое время хохотали надо мной от души, но потом призадумались, послушав мои объяснения и увидев, что метод на самом деле работает.

Современному западному человеку это действительно в новинку; всего за 50 лет мы успели привыкнуть к другому. Когда я впервые задумалась об одной только возможности растить ребенка без подгузников, мне пришлось преодолеть массу препятствий: сомнения, предубеждения, отсутствие необходимой информации. К этому времени у меня уже был сформирован обычный "цивилизованный" предрассудок о том, что надо ждать, пока ребенок подрастет. Наконец я поняла, что мои "цивилизованные" знания и фактически увиденные в путешествиях традиции восточных матерей никак не стыкуются между собой! Метод Естественной Гигиены Малышей не имеет ничего общего с традиционным для Запада приучением к горшку уже подросших детишек. Если мы не поможем младенцу осознавать свои "процессы" и управлять ими изначально, то потом придется сложно и долго учиться.

К счастью, во многих странах по всему земному шару традиция высаживания сохраняется и сейчас. В этих культурах молодых мамочек учат их собственные мамы, которых когда-то тоже обучали мамы. Так накопленный опыт переходит от поколения к поколению. Миллионы матерей во всем мире знают, что это возможно. Им, наоборот, покажется странной сама идея о том, что ребенок не может контролировать свое тело.

В идеале, высаживание - это один из путей к принципиально новой жизни со своим малышом. Дети, которые привыкли к этому методу, которые питаются грудным молоком и находятся в частом или постоянном



Рис. 2.1: Древняя японская гравюра. Мама высаживает малыша в "наклонной" позиции: новорожденный лежит у мамы на руках

контакте с телом своей матери, чувствуют себя совершенно по-другому. Они вырастают спокойными, счастливыми, уверенными в себе. Исследования показали, что такие дети меньше плачут и сигнализируют о своих потребностях все более и более понятно. В свою очередь, это укрепляет уверенность родителей в своих силах. Именно эти родители имеют неоспоримые преимущества, когда речь заходит об оптимальном удовлетворении потребностей ребенка.

Дарите ребенку себя - свое время, свое внимание, свое тело, свою любовь и свою отзывчивость. Ничто не может быть проще - но ничто не может быть больше. Это приведет вас к жизни, полной счастья и взаимного доверия, полной общения с вашим малышом. Это придаст ребенку уверенности и вкуса к жизни и вдохнет в вас новые силы.

Что происходит, если не отвечать на потребности ребенка

Современные молодые родители часто теряются, слушая плач и крики новорожденного. Это, пожалуй, одна из основных трудностей в жизни "цивилизованных" мам и пап. Им всегда хочется утешить деточку, прижав к себе - только принципы городского воспитания не дают им этого сделать. Инстинкт кричит: "Откликайся на детский плач! Быстро, немедленно! Возьми ребенка на руки!" Крик инстинктов абсолютно правилен. Именно так и надо поступить, т.к. это часть - правильного родительского поведения, заложенного в нас от природы. Именно оно ведет к оптимальному воспитанию новорожденного. Тем не менее, мы часто опутаны целой сетью противоречий, городских предрассудков и советов "опытных педиатров" - ничего не знающих о том, как растить счастливого ребенка.

Мудрый, равновесный природный механизм действует так: если на потребности и "сигналы" малыша отвечать соответствующим образом, малыш растет счастливым, здоровым и спокойным. Если какая-либо жизненно важная необходимость осталась неудовлетворенной, ребенок будет плакать и кричать, привлекая к себе внимание. Следующие своему сердцу родители обязательно придут на помощь, причем они не будут доводить ситуацию до крайности - до тех пор, пока ребенок заплачет. Плач и крик - это крайний случай, характерный для боли, болезни или переживаний, вызванных долгим непониманием. Откликаться на просьбы ребенка - нормальная родительская задача. Вот почему бывает так трудно слушать крики ребенка и не делать для него ничего: это противоречит самой родительской природе.

К счастью (или к несчастью) в природе все устроено так, что ребенок, основные нужды которого систематически игнорируются, привыкает к ситуации и перестает пробовать общаться. Это - "аварийный выход", предусмотренный природой, и его цель - защитить ребенка от излишнего стресса и постоянных переживаний. Хронический острый стресс провоцирует выброс в кровь определенных гормонов и подрывает иммунную систему человека. Отстраняясь от ситуации, организм ребенка защищает себя от саморазрушения.

Потребности ребенка не исчезают "в никуда", просто малыш теперь обучается их игнорировать. Теперь он (или она) отстраняется от родителей, одиноко грызет свои ногти. Малыш привыкает, что жизнь относится к нему негативно; и последствия такого обучения окажут свое влияние на всю дальнейшую жизнь ребенка. Но разве это хорошо - растить замкнутого, недовольного малыша? Те родители, кто не склонен быть с

детьми чуткими и ласковыми, как правило, в детстве сами пережили дефицит родительского внимания и любви. Но как только мы начинаем проявлять к детям сопереживание, мы начинаем более бережно относиться к самим себе. В нашей жизни неожиданно появляется нежность, и все сияет новыми красками.

Поначалу бывает трудно разобраться в нюансах детских жалоб. Сложно преодолеть предрассудки цивилизации, моментально и быстро реагировать на потребности ребенка. Но потом, стоит только прислушаться, "сигналы" вашего малыша станут для вас очевидны, вы отчетливо почувствуете между ними разницу. Все, что нужно сделать - стать чуть - чуть внимательнее.

Присмотревшись к своему малышу внимательнее, вы удивитесь: этот маленький, совсем маленький карапуз уже умеет разговаривать! Вот это сопение означает: "Хочу кушать", этот взгляд означает: "Здесь что-то очень шумно", а вот это ворчание и гримаски на лице переводятся как "Хочу какать".

Дети, которые привыкли к высаживанию, питаются грудным молоком и находятся в частом или постоянном контакте с телом своей матери, чувствуют себя совершенно по-другому. Они вырастают спокойными, счастливыми, уверенными в себе. Исследования показали, что такие дети меньше плачут и сигнализируют о своих потребностях все более и более понятно. В свою очередь, это укрепляет уверенность родителей в своих силах. Именно эти родители имеют неоспоримые преимущества, когда речь заходит об оптимальном удовлетворении потребностей ребенка.

Все, что нужно - только любовь

Матери, которые отстраняются от ребенка, не желают откликаться на его потребности, считают, что это - "удобно", т.к. в результате малыш все-таки привыкает. За мифическое, временное удобство они платят потерей душевного контакта с самым близким для себя человеком. Их ребенок становится теперь отдаленным. Фактически, можно сказать, что теперь материнство проходит мимо них. Сильное, яркое природное чувство - настоящий Дар Жизни превращается в нечто другое.

Метод Естественной гигиены открывает для родителей новую возможность стать чуть ближе своему ребенку. Это - гораздо большее, чем просто содержать ребенка в чистоте. Это тонкое, душевное понимание и радость от взаимного общения.

Я полагаю, что основное здесь - это "быть с ребенком здесь и сейчас", чувствовать его ежесекундно. Бывают дни, когда вам кажется, что это

- самое сложное занятие в мире. Но бывают и другие дни, когда вы чувствуете озарение, душевный подъем и невероятную близость к своему малышу. Настройтесь именно на это.

Дарите ребенку себя - свое время, свое внимание, свое тело, свою любовь и свою отзывчивость. Ничто не может быть проще - но ничто не может быть больше. Это приведет вас к жизни, полной счастья и взаимного доверия, полной общения с вашим малышом. Это придаст ребенку уверенности и вкуса к жизни и вдохнет в вас новые силы.

Что значит - здесь и сейчас?

Я знаю одну маму, чья энергия постоянно меня удивляет. Она все успевает; у нее несколько детей и серьезная работа на дому. Я спросила, как ей это удается. Она рассмеялась, пожала плечами и ответила: "Ну, если дело срочное, я решаю его сразу, если не срочное - то чуть позже". В этом секрет - отличать важное от неважного. Эта мама тратит время и энергию на самое главное, и позволяет ситуации развиваться без нее, если это возможно. Детям не всегда требуется бдительное, неусыпное внимание; иногда они хотят провести какое-то время сами по себе. Но когда ее дети обращаются к ней с какой-либо просьбой, мама откликается мгновенно. Она чутко понимает, когда ее участие действительно необходимо, и старается решить возникающие вопросы моментально - так, чтобы в дальнейшем не возникали осложнения.

В этом - вся суть Метода Естественной Гигиены. На потребности малыша необходимо откликаться именно тогда, когда они возникают. Вместо того, чтобы постоянно мыть и вытирать, гораздо лучше чутко и моментально откликнуться, когда приходит "нужное время". Как это сделать?

Здесь нужно особое отношение к ребенку. Особый взгляд на мир. Даосисты (китайские философы) называют это "быть здесь и сейчас". Это значит - находиться с легким сердцем, тонко чувствовать ребенка, даже занимаясь другими делами. Этой практике способствует расслабленное, безмятежное состояние, которое обычно наступает само собой у тех, кто с рождения носит ребенка на руках.

Меридит Смолл, западный ученый - антрополог, пишет следующее. "В наше время наукой установлен факт, что ношение ребенка на руках способствует установлению необъяснимой, сильной связи между матерью и ребенком". Эта связь - нежная, ласковая, эмоционально окрашенная - становится залогом благополучной жизни ребенка.

Говоря другими словами, маму невозможно заменить. Как бы ни

старались закрыть этот факт производители всевозможных вещей, по-настоящему ребенку нужна только мама. Мама и папа - самые нужные ребенку люди. Всевозможные другие родственники, безусловно, тоже играют свою роль. Они не должны заменять собой мать, но они могут только окружить маму с малышом вниманием и заботой.

Удовольствие и радость: дружба с малышом

Яна Кутарна из Канады узнала о методе Естественной Гигиены Малышей, когда ее малышке было 6 месяцев. Сейчас, когда я несу книгу в издательство, дочери Яны полтора года, и дела у них идут благополучно. Совсем недавно Яна летала самолетом, путешествуя с дочерью без подгузников. В самолете Яна водила доченьку в общественный туалет, и, по ее словам, "Туалеты в самолете - самое неудобное место из всех, что мы пробовали". Яна всерьез увлеклась высаживанием и даже сделала собственный сайт по адресу www.trick.fig.org/jana/child/diaperless.html Эту историю она написала в мою книгу, когда девочке было 8 месяцев. "Мы, конечно, начали немного поздно. Я сейчас понимаю, что начинать надо, когда ребенок еще в "ручной" фазе и постоянно находится у мамы на руках. Когда девочка уже ползает, подхватывать ее и распознавать "сигналы" слегка сложно. На самом деле: если установить "традицию" с самого начала, на нее потом можно опереться по мере того, как ребенок подрастает. Отрывать ее от игры все-таки неудобно.

Жизнь без подгузников - на самом деле, это чудесно. Сейчас, через 2 месяца, мы неплохо друг друга понимаем и я радуюсь этому чувству. Мне приятно, что я понимаю пожелания своей дочери.

Чтобы победить сомнения скептиков, скажу, что жизнь не делится на черное и белое. "Люди с подгузниками" и "люди без подгузников" - это не два противоположных лагеря, и один и тот же человек может время от времени пробовать оба пути.

Например, мы только недавно начали выходить без подгузников на улицу. Мы сейчас на стадии "не совсем без подгузников". Иногда я снимаю их с ребенка, иногда одеваю. Иногда моя Эмили весь день находится в одном и том же подгузнике, который остается сухим, т.к. я все время снимаю его для высаживания. Я пока морально не готова снять с малышки подгузники окончательно; для меня это как-то сложно. Тем не менее, постепенно мы к этому идем.

Когда моей Эмили "нужно", она морщит свое личико и поеживается. Если малышка засыпает с полным животиком, ей это неудобно: она сильно ворочается, и поэтому я все понимаю и спешу ей на помощь.

Никто лучше меня не знает, сколько ей захочется "сходить", т.к. я кормлю ее грудью и примерно представляю, сколько она съела. Кажется, я чувствую, когда ее животик наполняется!

Мы живем в **ОЧЕНЬ** холодном климате - на самом севере Канады. За окном сейчас минус 20 и гуляем мы не так много - но один раз в день все-таки выходим на прогулку. Время от времени мы навещаем моих родителей, которые живут неподалеку. Как-то раз я заметила, что в дороге мой ребенок никогда не писает в подгузник, а терпеливо ждет, пока мы дойдем до дома и "сходим" в туалет. После этого мы один раз гуляли без подгузника, и все прошло нормально. У высаживания есть еще один плюс - в отличие от грудного кормления, в этом может помочь мужчина! Мой супруг довольно много помогает мне высаживать Эмили, что идет на благо всей нашей семьи".

Глава 3

Почему родители выбирают жизнь без подгузников

Родителей это привлекает

- Потому, что это естественно;
- Потому, что дети чувствуют себя комфортно и спокойно;
- Потому, что это экономит средства на подгузниках, кремах и стиральных порошках;
- Потому, что это очень экологично;
- Потому, что это поддерживает уверенность ребенка в собственном теле;
- Потому, что это решает проблему дальнейшего ”приучения к горшку”.

Метод Естественной Гигиены поможет вам отказаться от подгузников и марлевых пеленок - если не полностью, то, по крайней мере, значительно уменьшить их количество.

Итак, давайте рассмотрим причины.

В этом методе нет принуждения

Когда люди впервые слышат о методе Естественной Гигиены, им начинает казаться, что это - принуждение ребенка к задачам, до которых он еще не дорос. Это не так. В этом легко убедиться - и сразу же развеять все

сомнения, если один раз увидеть, как работает метод на практике. В отличие от традиционного приучения к горшку (а оно действительно является принуждением), метод Естественной Гигиены основывается на том, что малыш сам опознает свою потребность "сходить", подает взрослому сигнал, а затем комфортно расслабляется в любящих взрослых руках. Малыш уверенно контролирует свое тело, взрослый лишь обеспечивает помощь и поддержку. Как следствие, ребенок может задержать выделение в ожидании благоприятных условий. Такое поведение предусмотрено инстинктом и поэтому полностью естественно.

Миллионы матерей по всему миру могут подтвердить тот факт, что малыши могут самостоятельно регулировать выделительные функции. Здесь нет ни принуждения, ни негативных последствий. Наоборот, матери говорят о возросшем доверии и уважении к своим детям, а также об особой близости и взаимопонимании.

Это приятно и приносит радость!

Само по себе выделение - занятие от природы приятное. Оно позволяет нам расслабиться, мы получаем от этого успокоение, чувство комфорта. Выделение связано с наиболее нежными, чувствительными зонами тела (так называемые "эрогенные зоны"), поэтому отношение ребенка к собственным "делишкам" напрямую влияет на его отношение к себе и к собственному телу. Ранние ощущения, которые чувствует ребенок, глубоко важны для него. Естественная радость от природного, мирного занятия подсознательно переносится ребенком на формирование его будущей сексуальности, и способствует созданию здоровых сексуальных отношений в будущем. Малыш, находящийся без подгузников, испытывает дополнительную радость от того, что его нежные части тела не раздражаются постоянно носимым неудобным предметом. При комфортном высаживании малыши чувствуют удовольствие. Тело ребенка остается чистеньким, что способствует хорошему отношению к себе и радостному восприятию мира.

Метод Естественной Гигиены дарит удовольствие и родителям. Он освобождает их от стирки, а также от постоянно перемены грязных подгузников. Менять подгузники не особенно радостно! Скажем так, это не самая приятная часть родительских занятий. Малыши в подгузниках пачкаются больше, чем без них. Само по себе передевание из подгузника в подгузник утомительно и доставляет родителям массу стресса и хлопот, особенно если ребенок уже подросток, кушает твердую пищу, быстро бегаёт и сопротивляется передеванию.

Высаживание - это нечто совершенно другое! Это радостное, особое чувство от сознания того, что вы понимаете своего ребенка, а малыш понимает вас. Вы идёте друг другу навстречу, вы близки, как самые лучшие друзья.

Так ребенок быстрее становится самостоятельным

Малыши, которые с первых месяцев привыкают к методу Естественной Гигиены, хорошо ощущают свое тело и умеют регулировать свои функции. Так как их не приучали игнорировать свои потребности, им не нужно заново обучаться управлять своими мышцами. Более того - эти малыши привыкли к абсолютной чистоте, когда к телу не прилеплены выделения в душной "подушке". Им приятно и понятно быть чистыми. С возрастом такие детки начинают сами ходить на горшочек; это происходит естественно и само собой - подобно тому, как ребенок обучается ползать, вставать и ходить. У них сложились определенные ассоциации - например, что "ходить" надо в правильной позе или в правильном месте. И они спокойно себя чувствуют, садясь на горшок с голой попой - ощущение, которое пугает детей, выросших в "убежище" из подгузника, для них это слишком непривычно. Есть реальные свидетельства о том, что дети, постоянно "ходившие" в подгузник, потом могут отказываться "делать" без него, т.к. их это пугает.

Наш экологичный метод бережет планету Земля

Прекращая использовать подгузники, мы тем самым бережем планету Земля - с ее полями, родниками и деревьями. По статистике, один ребенок за все время пользования подгузниками, производит 2,5 тонны гниющего одноразового мусора. Если вы использовали подгузники до года, вы произвели "всего-то" одну тонну мусора. Эти бумажные изделия производят из целлюлозы, на которую рубят исключительно высокие, качественные деревья. Выброшенный, использованный подгузник в подавляющем большинстве случаев никак не перерабатывается повторно, хотя в принципе пригоден на компост.

Это угрожающее, ошеломляющее количество - одна - две тонны мусора - совершенно не намерены исчезать с планеты Земля, они остаются на

помойке гниющей и зловонной горой. Намокая под дождями, они могут стать источником загрязнения для целой области, распространяя грязь в окрестные реки и подземную воду. Здесь нелишне добавить, что, к примеру, выделения ребенка, привитого от полиомиелита, в течение двух недель после прививки являются источником этого серьезного заболевания. Кроме того, для получения "ослепительно белого цвета" целлюлоза подвергается отбеливанию в хлоре и других токсичных веществах, все эти вещества остаются в составе подгузника и разносятся по окрестностям свалок с дождевой водой.

Бумага и целлюлоза разлагаются на помойках медленно, и потом, ради их естественной "переработки" нужны определенные условия - доступ воздуха, солнечный свет, определенная доля влажности - все, как для переработки на компост, питательное удобрение для почвы. На помойках эти условия не обеспечены, т.к. материал там обычно слишком сильно спрессован. Пластиковые покрытия, обеспечивающие "непромокаемость", не разлагаются вообще никогда, даже после компостной переработки. Подгузники являются серьезным экологическим кошмаром. Они не нужны ни лесам, ни полям, ни (тем более) человеку.

Сейчас сложно подсчитать, какое количество леса вырубается во всем мире ради производства подгузников. Сложно понять, сколько именно подземной воды отравляется в районе свалок после дождей. Несомненно одно: подгузники наносят вред окружающей среде.

Западные (в частности, канадские) родители начинают это понимать. В 21 веке становится не модно использовать подгузники из бумаги. Сейчас более актуально шить или покупать подгузники из ткани - такие, какие можно стирать, сушить и передавать по наследству будущим детям. Вот что написала по этому поводу одна мама, принимающая близко к сердцу проблему чистоты нашей планеты: "Еще до рождения нашего сына мы решили, что будем использовать подгузники из ткани - благодаря очевидным экологическим проблемам. Мы стирали подгузники в машинке борным мылом, и сушили их на солнце, не используя автоматическую сушилку - но тогда мы еще не понимали, какое колоссальное количество энергии расходуется на стирку подгузников. Метод Естественной гигиены блестяще решает этот вопрос и достоин применения хотя бы из-за одного фактора экологии".

Я хочу заметить, что выброшенные подгузники из ткани тоже являются экологическим мусором. И само по себе производство тканевых подгузников наносит серьезный ущерб окружающей среде. В основном, их делают из хлопка, и для получения безупречно белого цвета их нещадно отбеливают, используя всяческие химикаты, красители и смягчители. Выращивание хлопка в США сопровождается колоссальным коли-

чеством химических пестицидов - по статистике, в 2 раза больше, чем для всех остальных с/х культур, вместе взятых. Все эти химические удобрения, пестициды, гербициды, отбеливатели, использованные при производстве и обработке хлопка, отравляют и губят землю, попадают в грунтовые воды, а также вредны для дыхания непосредственных участников производства и мирных окрестных жителей.

Ваш драгоценный малыш тоже может пострадать: если тканевый подгузник намокнет, его химические компоненты войдут в контакт с кожей ребенка; некоторые из них канцерогенны. А бумажные одноразовые подгузники содержат впитывающий компонент полиакрил в виде геля. При попадании в него жидкости полиакрил способен увеличиваться до сотни раз. Этот и подобные компоненты при контакте с кожей ребенка создают крохотные ранки и маленькие язвочки, впитываются в кровь ребенка. Как показывают лабораторные исследования, их потом находят в детской моче. Подгузники опасны, они далеки от того уютного, мирного имиджа, который придают им рекламодатели.

Высаживание - самое лучшее, изящное и блестящее решение экологической дилеммы, связанной с подгузниками. Всевозможные экологические подсчеты опасности того или иного мусора (популярные сейчас в Америке) часто финансируются большими корпорациями и проводятся "для очистки совести", публикуя заранее преднамеренные результаты - которые к тому же часто получаются противоречивы. Ситуация не сдвинется с места до тех пор, пока каждый отдельный человек не сделает свой собственный выбор.

Если в данный момент вы размышляете над своим личным выбором, примите, пожалуйста, во внимание сохранение красоты Земли. Мы не любим об этом задумываться, тем не менее, наши подгузники, наша бесконечная стирка порошками не идут земле на пользу. Как подгузники из ткани, так и одноразовый мусор вносят свой вклад - совершенно не нужный нашей планете.

(Прим. от переводчика. Именно этот мотив - экология, сохранение красоты Земли, стал для меня решающим. Мы вообще-то высаживались с полутора месяцев, и довольно успешно. Но подгузники сохраняли в качестве "поддержки". Когда маленькой было 8 месяцев, я внезапно поняла, что на эти подгузники на самом деле уходит масса высоких и красивых деревьев, которые могли бы расти - и тогда мы решительно прекратили со-мнительную "помощь". Была некоторая полоса стресса ("Совсем без подгузника!"), но потом она благополучно закончилась. Я пишу эти строки, когда дочери год и месяц. Дочь прекрасно ходит на горшок, и я очень рада, что у нас не будет проблем в будущем).

Чистая и здоровая кожа без раздражений

”С тех времен, когда детки начали носить пеленки и подгузники, в жизни новорожденных малышей начало появляться явление под названием ”пеленочный дерматит”. Происхождение его ясно из названия: ”пеленочный дерматит”, но в последнее время он довольно часто происходит не из-за пеленок, а из-за подгузников”, - пишет американский врач - педиатр Алан Грин на своем личном сайте ”Dr. Greene’s HouseCalls”.

Многие родители приходят к жизни без подгузников именно по этой причине, т.к. ищут наиболее комфортных условий для нежного, чудесного ребенка. Вот что пишет одна мама: ”Мы решили начать высаживание, т.к. никакими другими способами не смогли избавиться от раздражений детской кожи”.

Многие приходят к этой идее уже с первым ребенком. Еще более горячими сторонниками высаживания становятся родители, уже воспитавшие в подгузниках старшего малыша и попробовавших всевозможные способы лечения ран, раздражений и ссадин. Например, беременная мама Клара Скотт в своем письме сообщила: ”Я сейчас с нетерпением жду встречи со своей второй дочкой. Мы хотим начать высаживание с самых первых дней, изначально без подгузников. Если объяснить причину вкратце, то свою первую девочку мы до года растили в подгузниках из хлопка. Весь этот год наша дочь страдала от различных раздражений кожи. Не было такого лекарства (крема, мази, присыпки), которым бы мы не пытались лечиться. Назовите любое средство - я его покупала! Мы приобретали разные подгузники, но проблему это не решало; раздражения варьировались от легких красноватых пятен до ссадин, волдырей и кровавых ран. Дочери стало легче только после года, когда мы решительно сняли подгузники, и кожа начала поправляться”.

Более 60% новорожденных малышей, носящих подгузники, страдают от тех или иных раздражений кожи. Проблемы варьируются от крошечных красных пятен до волдырей и даже открытых ран. На любом уровне это болезненно и крайне некомфортно для ребенка. Боль может быть невыносимой, экстремально высокой.

Даже нежные и отзывчивые родители не всегда могут помочь своему ребенку по единственной причине: подгузники. Когда малышка находится в подгузнике, вы не можете переодеть ее (или его) в ту же самую секунду, когда она обмочилась. Даже 5-10 минут, проведенных в тесном контакте с мочой, достаточно для того, чтобы наиболее чувствительные детки почувствовали раздражение. В наши дни существует практика оставлять ребенка в мокром подгузнике чуть ли не на час; вы не можете знать, насколько комфортно ощущает себя ребенок. Если подгуз-

ник толстый, непромокаемый, ваш ребенок находится словно в парнике - в испарениях собственной мочи, подогретой теплом тела. При естественных движениях малыша его (или ее) мокрая кожа трется об подгузник, а тепло создает дополнительные условия для бактерий. Бактерии кормятся субстанциями, находящимися в моче, повышают рН - уровень кожи. Еще более активно раздражают детскую кожу энзимы, находящиеся в фекалиях.

Если кожа уже однажды повреждена, впоследствии бактериям легче находить новые пути, и лечиться становится все сложнее и сложнее. В первый раз раздражение провоцируется трением нежной и тонкой кожи об подгузник, в дальнейшем его усиливает контакт с фекалиями и капельками мочи. Ребенку действительно больно, и это крайне плохо, т.к. именно сейчас он или она вступает в жизнь, накапливает впечатления об окружающем мире. В отдельных случаях заболевания кожи доходят до себореи и псориаза.

По традиции, врачи предлагают лечить раздражения кожи кремами, мазями, а также рекомендуют как можно больше оставлять ребенка без подгузника. Жаль, что им не приходит в голову рекомендация отказаться от подгузника совсем, устранить источник раздражения! В наиболее сильных случаях мамы смазывают нежную детскую кожу толстым слоем масла или крема, только это создает дополнительную жару и дополнительные условия для бактерий; а отдельные компоненты кремов могут причинить коже вред и дополнительные раздражения, это замкнутый круг. Естественная Гигиена Малышей предлагает простое и практичное решение - как для лечения уже существующих болячек, так и для хорошей профилактики на будущее.

Примечание от автора. Все родители и дети заслуживают самого лучшего, компетентного выбора. Но не надо забывать, что любой из нас может сделать правильный выбор только тогда, когда он полностью информирован. Нам не надо осуждать тех, то под влиянием прессы не представляет себе жизни без одноразовых предметов из целлюлозы. Скорее, будет разумно объяснить свою позицию с фактами в руках.

Это экономно!

Самые дешевые подгузники -это те, которые вы не купили. В остальных случаях родители тратят на одноразовые средства умопомрачительные суммы. Посудите сами:

1 пачка подгузников - это цена данной книги.
1 месяц пользования подгузниками - несколько хим. чисток ковра.
2 месяца пользования подгузниками - серия оплаченных уборок дома.
1 год пользования подгузниками - большая семейная кровать.

Высаживание позволяет экономить не только на одних подгузниках. При высаживании совершенно не нужны всевозможные кремы для кожи, кожа младенца сохраняется мягкой и нежной от природы. Эти кремы часто бывают дорогими. Не нужны становятся всевозможные салфетки, а также столики для пеленания и сумки для переноски всяческих средств. Что очень ценно, высаживание исключает постоянную стирку, экономя стиральный порошок. Поначалу, конечно, стирка присутствует, но уже спустя несколько месяцев ваш малыш обучено "ходить" в умывальник или на горшок. Вам не нужно постоянно стирать. Вы не тратите денег на порошки! Вы так-же не загрязняете эко-среду планеты сливом мыльной воды.

Автор книги "Сколько стоит подгузник?" Тереза Фарризи провела довольно широкое исследование, написав настоящий гид по подгузникам. По ее подсчетам, общая стоимость одноразовых подгузников за 2-2,5 года составляет от 2.000 до 2.500, примерно тысяча долларов в год. Сейчас многие американские дети остаются в подгузниках до 3-4 лет, существуют также модели для детей весом 30 кг. На подгузники тратится колоссальное количество денег, которые могли бы в семье с маленьким ребенком найти себе другое применение. Если вы переходите с подгузников к обычной одежде через бумажные одноразовые трусики, добавьте их стоимость к общим расходам на подгузники.

Метод Естественной Гигиены Малышей экономен и скромнен. Вам не нужно практически ничего, кроме собственной уверенности в себе и запаса терпения! Тазик или горшок, специальный коврик на кровать, полотенца или пеленки на первое время. Даже если вы решите потратиться на широкую ногу, и приобретете самый модный горшок, покрывало из овечьих шкур, и разложите по всему дому моющиеся коврики, это все равно будет дешевле стопки подгузников, которые вы приобретаете за 3-4 месяца.

Это естественно

Само по себе слово "естественно" для разных людей имеет разный смысл. Многие уверены, что растить ребенка без подгузника естественно, потому что она или он изначально привыкает к чистоте. Другие подчеркивают второй важный аспект - в том, что такой ребенок с раннего возраста

положительно относится ко всем частям своего тела. Он относится к гениталиям так же мирно, как к ладони или коленке. "Это место" не становится грязным или запретным, это всего лишь часть человеческого тела. Важные "большие" или "маленькие" дела также не воспринимаются ребенком как "грязные" или "постыдные" занятия. Малыш "ходит" с удовольствием и видит, что взрослые его одобряют, это придает ему (или ей) уверенности в себе. Положительное восприятие своего тела отражается на его будущей сексуальности вашего ребенка, позволяет хорошо себя чувствовать и осознавать свое тело без излишних "зажимов" - что очень полезно, например, при родах.

Для третьих естественно сохранять с ребенком физический контакт "кожа -к коже". Даже самый маленький подгузник для новорожденного все-таки закрывает значительную часть тела ребенка. Контакт "кожа -к - коже" способствует хорошему становлению лактации, лечит многие болезни, а также устанавливает прочную, неразрывную связь между взрослым и ребенком. Как подчеркивает Эшли Монтеги в своей книге "Прикосновение: Значение контакта "кожа к коже", важность близкого контакта в нашей культуре часто недооценивается. В то же время, на Бали и сейчас принято носить малышей на себе в постоянном контакте "кожа -к - коже". "Взрослая одежда матери, - продолжает Монтеги, - на Бали играет другую роль, чем на Западе. Она не разделяет мать и дитя, а связывает их между собой".

Метод высаживания развивает необыкновенную глубину понимания между матерью и ребенком. Как ни странно, это взаимопонимание проникает и во все другие аспекты нашей жизни. Только представьте себе: вы настолько понимаете своего ребенка, что даже знаете, что ему надо "сходить"! Кроме того, очень естественно быстро откликаться на детские просьбы. Это заложено в самой природе человека. Нам легко быть чуткими и любящими с нашими детьми, и это именно то, чего хотят от нас дети.

И еще один важный признак естественной жизни - это регулярная и ритмичная работа пищеварительной и выделительной систем. Подгузники стягивают нежный животик ребенка, вызывая колики и запор. Отсутствие подгузника способствует хорошему настроению малыша и налаженному, правильному пищеварению; а своевременный и быстрый отклик взрослого на потребность малыша в высаживании помогает сохранить хорошие природные ритмы важных систем человека.

В толковом словаре Коллинза (Collins English Dictionary) слово "Естественный" означает "нормальный", "общепринятый", а также "правильный" и "понятный". Я хотела бы, чтобы высаживание воспринимали именно так.

Это дарит свободу нашей семье

Довод неожиданный, но, тем не менее, справедливый. Непривязанность к стопкам пеленок или к пачкам подгузника дарит неожиданную свободу. Вам теперь доступно все: экскурсии, прогулки, путешествия, визиты в гости и многое другое. Прогулки с "обученным" ребенком на природе не доставляют никаких хлопот. Младенца не надо переодевать, не надо носить с собой подгузники, не надо искать место для пеленания. Для высаживания подходит любое место: лес, парк, туалет или умывальник в доме ваших друзей. Найти место высаживания гораздо проще, чем место для смены подгузника или пеленания, и оно не обязано быть гигиенически безупречным.

В первые месяцы вы, конечно, будете привязаны к дому больше, чем "обычные" родители с подгузниками. Первые несколько месяцев надо заранее запланировать на установление прочной связи, обучение и изучение детских "ритмов". Но затем вы получаете неожиданную фору: ваш ребенок теперь может путешествовать вместе с вами, как взрослый. Даже повседневные прогулки становятся проще, вы теперь можете выйти гулять спонтанно, просто потому, что вам этого захотелось. Вы в любой момент можете открыть дверь, взять ребенка на руки и отправиться навстречу новым приключениям, не задумываясь о том, что ребенка надо переодевать. Надо, кстати, заметить, что "большие дела" у обученных детишек обычно происходят один раз в день рано утром. После этого ожидаются только "маленькие делишки", поэтому пока "не очень привыкшие родители" в теплое время могут выйти с ребенком из дома, прихватив ему (ей) запасные штаны.

В традиционных странах мамы комфортно и свободно гуляют с детишками без подгузников с возраста 3-6 месяцев. Западные мамы обычно достигают свободы чуть - чуть попозже: все-таки нам иногда не хватает наглядного примера, но и они после года совершенно свободно могут путешествовать на большие расстояния. Мамы ровесников в подгузниках привязаны к местам переодевания и предпочитают далеко не отходить лет до трех - четырех. *(Комментарий от переводчика: а потом они забывают, что когда-то мечтали путешествовать...)*

Хорошее взаимопонимание взрослого и ребенка

Прелесть и красота Метода Естественной Гигиены именно в том, что весь метод построен на доверии. Малыши - от природы компанейские созда-

ния, им приятно сотрудничать и активно участвовать в жизни старших. Они очень открыты обучению, они доверяют вам. И когда взрослый начинает практиковать высаживание, малыши охотно идут навстречу. У детей есть врожденные знания о том, что верно и что неверно, и когда вы пытаетесь сделать что-то, что не соответствует природе человека (например, завернуть ребенка в подгузник или оставить в одиночестве в кроватке, или вовремя не покормить) - малыши моментально объяснят вам, что вы были неправы! В этом плане дети - самые лучшие учителя. Лично я уверена в том, что когда малыш сигнализирует о чем-то неприятном, не одобряет ваши действия - это не его (ее) каприз, это голос внутренней природы Человека. Это - лучший повод присмотреться повнимательнее к самому себе, заново оценить свои действия и, возможно, скорректировать несоответствие.

Я уже сказала, что, как правило, малыши не одобряют подгузники. Это неудобно, это мешает, перегревает и потом, крохотные капельки "дела" все равно соприкасаются с нежной детской кожей, даже в самых последних "моделях". Одевая ребенка в подгузники, вы привносите в свою жизнь следующие неприятности:

- Детское огорчение из-за того, что опять одели подгузник;
- Детское раздражение у подросших, активных малышей, которых насильственно пытаются переодеть, оторвав ребенка от его (ее) занятия;
- Борьбу между взрослым и ребенком во время переодевания;
- Переживания самого взрослого о том, как ему это надоело;
- Внутренние сомнения взрослого, когда малыш подрастает. Возникает дилемма: с одной стороны, взрослый хотел бы уже прекратить одевать ребенку подгузники, но боится возможных предстоящих проблем;
- Огорчение самого подросшего малыша, который хотел бы быть "приученным" к "туалетным делам", но пока что еще не может. И переживания взрослого по этому поводу;
- Полосу "промахов", пятен и уборок в том возрасте, когда ребенок уже большой. Эти пятна сложнее убрать, а ребенок переживает серьезный стресс;

- Запор, как естественное следствие стресса и переживаний. И продолжительное мочеиспускание в постель по ночам. (Довольно частое явление, иногда длящееся до школьного и подросткового возраста).

Всех этих проблем не возникает у детей, приученных к высаживанию с самого раннего времени. Для них это так же просто и легко, как дышать или кушать. А у взрослого возникают совершенно новые, особенные впечатления.

Яна Кутарна, начавшая высаживать дочь с шести месяцев (сразу, как только она узнала о методе), комментирует это так: "Ничто не может сравниться с тем удовольствием, которые ты получаешь, когда видишь что понимаешь своего ребенка, а ребенок понимает тебя. Я вижу, как она сотрудничает со мной - сотрудничает добровольно. Ничто не может быть приятнее для мамы! Она писает именно тогда, когда я подношу ее в "нужное место", и меня это восхищает. Высаживание наглядно подтверждает то, что я прочитала в книге Жан Ледлофф "Как вырастить ребенка счастливым" - что все дети социальны от природы. Простите меня, если я оскорблю чьи-то чувства, но я уверена, что когда мы кладем ребенка горизонтально в целях смены подгузника, да еще придерживаем рукой - для меня это напоминает "миссионерскую позу", в которой женщину насильно принуждают к сексу, а доктора вторгаются в процесс родов. Эта поза, в которой человек лежит беспомощно на спине, открытый для постороннего изучения - не подходит свободному человеку, во всяком случае, моей дочери она не нравится".

Сказано достаточно сильно, со значительной долей правды. Поза, в которой млекопитающее или человек лежит на спине - наиболее открыта и уязвима. Принимая эту позу добровольно, мы расслабляемся, но когда нас насильно заставляют лечь, это ранит наши чувства. В любом возрасте это крайне неприятно, и я тоже не вижу смысла приучать к подобному ребенка с рождения.

Прислушиваясь к своему ребенку нежно и внимательно, мы дарим ей или ему уважение - и в ответ получаем отклик. Начиная высаживать с рождения (или чуть-чуть позже), мы избегаем многогранных проблем в будущем и строим мост для хорошего взаимопонимания.

Как мы видим, есть довольно много причин, по которым родители выбирают высаживание. Кому-то нравятся близость и доверие, кто-то ценит комфорт и гигиеничность для ребенка, а кто-то берет во внимание проблемы экологии, т.е. окружающей среды. Самым главным мотивом, пожалуй, является то, что родители интуитивно чувствуют, что этот метод подходит им и их детям. И когда мы слушаем то, что говорит наше

сердце, мы идем самой верной дорогой - независимо от того, что думают по этому поводу окружающие. Чем больше я размышляю о природных системах, о взаимосвязях различных компонентов жизни, тем лучше я понимаю следующее. Как бы мы не старались, мы не можем полностью отделить себя от планеты, от других людей, от всего живого вокруг нас. Вокруг нас все взаимосвязано, и мы сами - лишь один из компонентов Большой Картины. И то, как я откликаюсь на потребности своего ребенка, влияет не только на его здоровье и благополучие. Это также влияет на меня, на мое эмоциональное равновесие, на мое моральное благополучие, на наши родственные связи, и на весь тот мир, который существует вокруг нас.

Глава 4

Развенчание традиционных мифов о приучении к горшку

Нельзя отрицать, что образ ребенка в подгузниках для западного родителя стал неотъемлемой частью счастливого материнства. Сама идея лишить ребенка подгузника до того, как ему (или ей) исполнилось полтора - два года, многим из нас кажется грубой и жестокой. Даже те родители, кто исповедуют бережный, мягкий подход, чуткость и уважение, предпочитают одеть ребенку подгузник.

Сама по себе идея высаживания может показаться вам особенно странной в следующих случаях:

- Если вы уже растили в подгузниках одного ребенка или более;
- Если вы привыкли не рассуждать, и следовать общественному мнению;
- Если вы привыкли к общепринятой модели и никогда не задумывались, что возможны варианты;
- Если вы постоянно смотрите рекламные ролики, освещающие интересы производителей подгузника;
- Если вся ваша семья не понимает идею высаживания.

В этой главе я хочу помочь вам разобраться. Здесь я объясняю, как возникли идеи о необходимости подгузников, и чем "цивилизованные" методы отличаются от Метода Естественной Гигиены Малышей.

Откуда возник миф о необходимости подождать?

Начало XX века: европейских детишек высаживают

В начале XX века высаживание было распространено по всему миру. Сохранившиеся источники подтверждают: европейских и американских детишек высаживали именно так, как и сейчас делают в странах Африки и Азии. Собственно говоря, методика была одна, и достаточно простая.

В 20-е и 30-е годы XX века (Прим. от переводчика - когда Советский Союз активно строил коммунизм, и человеческая судьба перестала считаться уникальной ценностью), мир погрузился в рамки предписаний и инструкций. К сожалению, это не обошло стороной педиатрию. Педиатры начали предписывать довольно жесткий контроль родителей над младенцем. Была изобретена знаменитая "почасовая" система кормления младенцев (9 часов, 12, 15 и т. д.), не имеющая ничего общего с реальными потребностями каждого уникального ребенка. Инструкции коснулись и "выделительных" дел малышей!

В 1932 году департамент американского здравоохранения выпустил "Инструкцию по уходу за новорожденными". Среди всего прочего, инструкция строго предписывала матерям начинать "туалетное обучение" ребенка с рождения и заканчивать к 6-8 месяцам жизни. В самой идее не было ничего плохого, она вписывалась в общепринятую в мире практику. Плохо было другое: слишком жесткий, формализованный подход. Обусловив формальным расписанием кормление, инструкция пошла еще дальше; было составлен график, по которому ребенок был обязан совершать "выделительные дела"! Так, "хождение по -большому" малыш был обязан совершать строго "два раза в день, после утреннего и вечернего купания, не позднее пяти минут после ванны". Если ребенок отказывался какать по графику, мать была обязана вставить ребенку в попу кусочек мыла и стимулировать анальное отверстие до тех пор, пока ребенок не "сходит". Предполагалось, что "упорядочив и узаконив" очень личные, чувствительные дела: выделение и кормление, общество помогает матерям облегчить "тяжкую ношу" ухода за ребенком.

Результат получался противоположным, т.к. была нарушена важная личная связь младенца и матери. Жесткие и насильственные методы приводили к развитию неврозов у детей, а также утомляли и огорчали самих родителей. **В массовом сознании сложился стереотип, что раннее обучение ребенка высаживанию не нужно, т.к. это совершенно не гуманно.** Несмотря на то, что отдельные храбрые мамы,

сохранившие традиции прошедшего века, успешно высаживали совсем маленьких деток, сам термин "раннее приучение к горшку" оказался неприятен для общества, т.к. был окружен негативным впечатлением. Специалисты следующего поколения, в том числе и Бенджамин Спок, устремились на поиски других путей. Общество хотело нового подхода.

Доктор Бразелтон и теория о "готовности ребенка"

В 1962 году педиатр Т. Берри Бразелтон предложил новую теорию о приучении детей к горшку. Его метод, названный "Приучение к горшку - метод, ориентированный на ребенка", был опубликован в журнале "Pediatrics" - официальном журнале Американской Академии педиатров. Эти рекомендации отличались от тех, что были общеприняты на тот день в Америке. Они установили новый стандарт, который сохраняется в мире до сих пор благодаря стараниям рекламодателей. Бразелтон ввел новое понятие - "готовность ребенка к приучению". Метод был принят общественностью, т.к. провозглашал "мягкий и гуманный подход", что в эпоху 60-х проходило "на ура".

Бразелтон предполагал, что ребенок, который не может сознательно объяснить словами, что хочет писать, обучаться еще не готов, и поэтому необходимо подождать какое-то время. Его намерения казались мягкими и гуманными. Удивительно, что их приняли без обоснований и подтверждений! Педиатры, наиболее консервативная профессия, приняли новый подход без каких-либо дополнительных исследований. Малышам начали рекомендовать подгузники вопреки очевидным фактам - которые в то время были налицо даже в Америке. Как заметил по этому поводу доктор Мартен де Врие, "Педиатры, специалисты по уходу за ребенком, в унисон сменили свою точку зрения - вопреки своему собственному реальному опыту". Примерно в это же время с доктором Бразелтоном начала активно дружить крупная американская корпорация, производящая подгузники под торговой маркой Pampers (на тот момент - первые и единственные в мире).

Бразелтон написал несколько книг, посвященных уходу за детьми. В книгах он указал "список признаков, говорящих о том, что ребенок готов обучаться". Вы можете прочитать этот список в середине данной главы. Несмотря на очевидные факты, (свидетельства о готовности детишек с рождения можно видеть и сейчас во всех странах на планете Земля), список доктора Бразелтона по сей день публикуется во всех книгах, по-

священных уходу за детьми, а также на "детских" Интернет - сайтах.

Деньги, прибыль и ребенок без подгузника

Как уже объяснялось в главе 3 "Почему родители выбирают Метод Естественной гигиены", производство одноразовых подгузников - прибыльная и огромная индустрия. По подсчетам Терезы Фарризи, каждый год пребывания ребенка в подгузнике обходится его родителям приблизительно в тысячу долларов. Если вы узнаете, сколько ребятишек живут в вашем округе, вы поймете, какую прибыль получают крупные транснациональные корпорации. Безусловно, они делают все для того, чтобы эти младенцы оставались в подгузниках как можно дольше.

На младенце, который живет без подгузника и кушает материнское молоко, совершенно невозможно заработать. Он весел и счастлив, и чувствует себя очень комфортно. Но такого ребенка никогда не покажут по телевизору - зачем? В этом нет никакого финансового интереса. Производителям выгодно показывать искусственный образ ребенка, который счастлив именно потому, что у него есть соска, погремушка и подгузник последнего поколения. Никого не волнует, что на самом деле нужна одна лишь только мама: ее молочко, ее тепло, ее доброе сердце, нежный взгляд и заботливые руки.

Лично мне ситуация с подгузниками напоминает тему кормления грудью. Сторонники искусственного вскармливания также утверждают, что освобождают маму от хлопот. На самом деле хлопот становится значительно больше. Если посмотреть с большой перспективы, видно, что детишки начинают чаще болеть, а сами мамы чувствуют себя растерянными и беспомощными. Они лишены возможности решить любую проблему магическим прикосновением ребенка к груди. У кормящей матери есть уникальный дар: это ее грудь. Молочко утешает малыша, подбадривает ее или его. Молоко решает все проблемы, улучшает детский иммунитет, и оно всегда готово и находится при правильной температуре. Мама может кормить маленького грудью в любой нужный момент, а если положить ребенка в лоскутный держатель - слинг, то кормление можно успешно совмещать с другими мамиными делами, и даже с прогулкой. Всевозможные улучшения естественных, природных занятий часто оборачиваются проблемами. Мамы в традиционных племенах, полагающиеся исключительно на свои инстинкты, теплое живое молочко и уверенные, сильные руки, растят детей без особенных сложностей. "Цивилизованные" мамы, окруженные многочисленными неживыми помощниками, все чаще признают себя растерянными и говорят, что не знают, что делать с малышом.

Проблемы матерей, как правило, не оказывают влияния на политику производящих компаний. Вот что пишет Габриель Палмер в своей книге "Политика грудного вскармливания" (The Politics of Breastfeeding): "Производители искусственного молока создают себе уютный, положительный имидж, но на самом деле они не являются благотворительными организациями. Это коммерческие фирмы, и они должны сражаться за свое выживание на рынке. В их интересах сделать так, чтобы матери терпели проблемы с естественным кормлением грудью".

Габриель Палмер понятно обосновывает, как кормление грудью влияет в целом на экономику, и как при искусственном вскармливании женщины чувствуют себя зависимыми и уязвимыми. Производителям детских товаров невыгодно, чтобы женщины кормили детей грудью и чувствовали свою материнскую силу и уверенность. Им хотелось бы, чтобы мамы бросали кормление грудью и перекладывали ответственность за ребенка на все-возможные побрякушки. Искусственное кормление влияет на детское здоровье, на здоровье будущей нации. Автор ясно и отчетливо объясняет взаимосвязь медицинских рекомендаций и рыночно-ориентированной тактикой крупных компаний - производителей.

"Медицинско - коммерческие взаимоотношения в США, - пишет Габриель Палмер, - стали моделью для подобных альянсов по всему миру. Они подрывают грудное вскармливание там, где оно (с трудом!) восстановлено и там, где у матерей никогда не было проблем. Компании - производители могут сдать под напором общественного мнения, отказаться от рекламы смесей по телевидению, но они будут сражаться до последнего, когда речь заходит о контактах с их любимыми педиатрами и специалистами в области медицины". Преимущества грудного вскармливания очевидны, но о них будут молчать, если это противоречит интересам производителей смесей. В доказательство своей правоты Палмер цитирует фразу из рекламного буклета компании Mead Johnson, производителя молочных смесей, распространяемых исключительно через врачей. "Наш интерес - в развитии отрасли медицинской экономики; не в альтруизме, филантропии и патриотизме, а в про-свещении и взаимном тесном сотрудничестве с докторами".

Я не утверждаю, что каждый участковый врач сознательно причиняет ущерб. Дело в том, что врачи - тоже люди, они смотрят рекламу по телевизору, получают рекламные брошюры и посещают курсы повышения квалификации. С самыми лучшими намерениями они читают книги, написанные производителями детских товаров, а потом распространяют знания пациентам.

В семидесятые годы американский журнал "Pediatrics" выпустил сборник официальных рекомендаций по приучению детей к туалету. Сбор-

ник делился на три части: для родителей, для педиатров и для служащих в детских садах. Эти официально принятые, утвержденные и рекомендованные инструкции заявляли: "НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ начинать обучение высаживанию до двух лет (24 месяца)", причем прилагался список определенных признаков "готовности" ребенка обучаться. Только тот ребенок, который демонстрировал все или большинство указанных признаков, мог начать свое обучение.

Что это за список? Что за эксперты его написали? Этим занимался "Родительский Институт Педиатрии Pampers", финансируемый компанией "Proctor&Gamble". (Компания - крупнейший в мире производитель подгузников под названием Pampers, а также средств женской гигиены, стиральных порошков и множества чистящих средств, порошков и гелей). Скромно подписавшись одной строчкой в самом конце рекомендаций, не поставив свое имя даже на первую страницу, "Институт Педиатрии Pampers" составил огромный список рекомендаций и советов, направленных на педиатров - на тех, кто призван следить за здоровьем и воспитанием детишек. Фактически, весь этот номер официального издания "Pediatrics" был профинансирован компанией "Proctor&Gamble", а рекомендации занимали треть толстого номера.

Совершенно неудивительно, что доктор Т. Берри Бразелтон, сотрудничающий с корпорацией, оказался в первых рядах "Родительского Института Педиатрии Pampers". Интересно, что его статья о мере готовности ребенка появилась в том самом году, когда корпорация "Proctor&Gamble" выпустила на рынок самые первые в мире подгузники Pampers, после шестилетних испытаний.

Список доктора Бразелтона

1. Ребенок начинает расставлять вещи по своим местам
2. Ребенок становится социальным, хочет порадовать родителей
3. Ребенок проявляет свою независимость при помощи слова "нет"
4. Загрязненные подгузники вызывают дискомфорт, и ребенок требует их сменить
5. Ребенок проявляет интерес к обучению туалетным навыкам (например, идет за Вами в туалетную комнату)
6. Ребенок способен почувствовать необходимость сходить на горшок и выразить это желание каким-либо образом

7. Ребенок достаточно уверенно ходит, может садиться, нагибаться, поднимать небольшие предметы
8. Ребенок умеет снимать и одевать штанишки
9. Ребенок способен оставаться сухим в течение не менее двух часов или просыпается сухим после дневного сна
10. Время испражнений стало более регулярным
11. Ребенок понимает обращенную к нему речь, может выразить простейшие желания, произносит первые слова

Список неоднозначный и явно притянутый за уши. Например, первый пункт гласит: "Ребенок начинает расставлять вещи по своим местам" - намекая на то, что малыш уже понимает местонахождение горшка и может его найти. Новорожденный не может знать, где находится "туалетное место", но он точно знает, что должен спросить об этом маму. Именно поэтому ребенок "сигналит" - потому, что мама знает, где находится "правильное место", и потому, что в первые 6 месяцев это место может постоянно меняться, когда мама путешествует с ребенком на руках. Пункты второй и третий явно противоречат друг другу. Интересно, как должен вести себя ребенок, который является социальным и хочет порадовать своих родителей, но уже умеет сказать "нет"? Здесь заранее заложен конфликт интересов; дождавшись до этого возраста, родители часто обнаруживают ребенка, который всерьез сопротивляется попыткам приучения к горшку. Все детишки социальны с рождения, с самых первых дней им понятно, довольны ли ими родители. Желание сделать маме приятное близко и понятно новорожденному.

Пункт четвертый "загрязненные подгузники вызывают дискомфорт" однозначно является жестоким. Он предполагает, что ребенок до полутора - двух лет не способен чувствовать дискомфорт в мокрых или грязных подгузниках, но это совершенно не так. Дети чувствуют дискомфорт намного раньше (а особенно "хорошо" его чувствуют дети с раздражениями или воспалениями кожи), и они способны это объяснить. Просто западный взрослый, изначально отдалившийся от ребенка и поместивший его в детскую кроватку, понимает детские сигналы только тогда, когда ребенок начинает разговаривать и "проявляет свою независимость при помощи слова "нет". В ряде случаев ребенка можно приучить к тому, что он или она не будут "замечать" грязного или мокрого подгузника - но попробуйте представить, как "легко" потом пойдет переобучение.

Пункты пятый и шестой относятся к этой же теме: дети изначально, с рождения "проявляют интерес к обучению "туалетным навыкам". Они

способны объяснить свою потребность и отчаянно пытаются это сделать - просто их не понимают "необученные" старшие. Западный взрослый, занавесивший ребенка мобилем, заткнувший ему или ей рот соской и вручивший в руки погремушку, гасит природную способность ребенка объясняться и распознавать сигналы своего тела. Взрослый ждет, пока малыш сможет "понимать обращенную к нему речь, сможет выразить простейшие желания, произнесет первые слова". (См. пункт 11) Непонятно только, почему это должно случиться после "полутора -двух лет"? Мамы в менее цивилизованных странах понимают детишек с рождения. Происходит это по всему миру.

Способность снять и одеть штанишки не относится к готовности к обучению. Здесь гораздо более важна природная способность управлять мышцами сфинктера, координируя "важные дела". Вопросами одежды в первое время занимаются мамы. Став постарше, малыш берет ответственность за "дело" на себя, но еще довольно долго (лет до двух) зовет маму на помощь, чтобы снять или одеть штаники. Кстати, в Китае и Японии дети довольно долго носят специальные штаны с прорезьями, позволяющие свободно "ходить" без раздевания.

Способность ходить, садиться и нагибаться здесь также ни при чем. В странах Африки новорожденных высаживают в позе "полулежа на маминых руках". Малыша чуть постарше можно высаживать над умывальником или горшком в позе "сидя на руках". Здесь на самом деле масса позиций и возможностей. Важно другое - то, что ребенок может управлять мышцами сфинктера еще до того, как начинает переворачиваться или сидеть.

Остались еще 2 пункта: 9 и 10. "Время испражнений" у обученных детишек становится довольно - таки предсказуемым уже после 3-6 месяцев. Во всяком случае, мама может его предсказать. В этом же возрасте уже обученные малыши могут "придерживать" "дело" в случае необходимости, и они всегда просыпаются сухими - днем или ночью.

Дети готовы с рождения!

Сравнительная таблица характеристик Метода Естественной Гигиены и "цивилизованного" обучения детей постарше.

<p>Метод Естественной Гигиены. Малыши готовы с рождения, потому что они...</p>	<p>Современные педиатры считают, что детишки готовы тогда, когда они...</p>
<p>Могут заранее попроситься "по делу" - так, что одежда не пачкается.</p> <p>Понимают ваши приглашения (позы для высаживания, а также "намекающие звуки")</p> <p>Получают помощь взрослых с одеванием и раздеванием до тех пор, пока не обучаются управляться с одеждой сами.</p> <p>Могут объясняться жестами, мимикой, взглядом, движениями тела.</p> <p>От природы знают, как надо писать или какать. Создают свои собственные привычки, иногда имитируют других.</p> <p>Могут предупредить, что им надо по-большому и при случае могут подождать.</p> <p>Дружелюбно сотрудничают со старшими, постепенно приходя к самостоятельности.</p> <p>Просят, чтобы их высадили в комфортной позе - до тех пор, пока сами не начинают ходить, приседать и садиться.</p> <p>Имеют внутреннюю потребность быть сухими и чистыми. Получают и дарят удовольствие, сознательно сотрудничая со взрослыми.</p>	<p>Могут объяснить, что пописали или покакали в подгузник.</p> <p>Понимают простые фразы типа "Давай пойдём на горшок".</p> <p>Умеют снять и одеть штанишки.</p> <p>Начинают разговаривать простыми предложениями.</p> <p>Могут имитировать "туалетные дела" взрослых.</p> <p>Могут рассказать, что они сейчас какают.</p> <p>Демонстрируют свою самостоятельность, говоря слово "нет".</p> <p>Уже умеют ходить, вставать, приседать и садиться.</p> <p>Хотят порадовать родителей, сознательно сделать им приятное.</p>

Теория, построенная на догадках

Любая теория начинается с предположений. Доктор Бразелтон охотно соглашается, что в основе его теории лежат "некоторые догадки и допу-

щения". Вместе с тем, для внедрения на практике (особенно в медицине), теории нужны научные доказательства. "Теория о готовности ребенка" является всего лишь теорией, и она не может привести доказательств или научно подтвержденных фактов.

Бразелтон предполагает, что ребенка нельзя начинать обучать "туалетному делу" до тех пор, пока он или она не начнет ходить, приседать и разговаривать. В самом начале своей статьи он пишет о том, что "способность рефлекторно осознавать мышцы сфинктера у детей проявляется к 9 месяцам", а "желание добровольно сотрудничать с родителями возникает в период с 12 до 15 месяцев". Тем не менее, под конец статьи он неожиданно приходит к выводу о том, что "не рекомендуется начинать обучение до 18 месяцев".

Бразелтон считает, что к ребенку нужен мягкий подход, и его идеи встречают понимание в обществе, которое хочет гуманности. Но затем Бразелтон идет далее, утверждая, что раннее обучение - принудительно и насильно. Бразелтон уверяет читателей (родителей и педиатров), что ребенок психологически не готов обучаться до тех пор, пока он (она) не осознает желание управлять своими внутренними мускулами, и не сможет поддерживать разговор о горшочке. Он считает, что только подросший ребенок может быть достаточно социальным, идти на компромисс, и вырабатывать независимость и свою внутреннюю автономию - забывая о природном желании ребенка учиться, независимо от внешнего одобрения или неодобрения.

В ответ на вопросы о том, почему ребенок не может начать обучаться в 9 месяцев, т.е. тогда, когда "начинает рефлекторно осознавать мышцы сфинктера", и почему надо ждать до 18 месяцев, Бразелтон отвечает, что сначала ребенок должен развиваться в других сферах - например, начать ходить. "Это особенно важно, - подчеркивает он, - потому, что приучение к горшку - комплексный процесс". Не совсем понятно, что он имеет в виду под словом "комплексный"; обоснований не приводится никаких. Как-то странно, что обучение горшку - более комплексный процесс, чем ходьба или другие аспекты развития ребенка.

В моем толковом словаре Коллинза слово "теория" имеет два значения. Одно из них - "Система правил, законов и процедур, необходимых для получения результата". Второе - "Предположение, умозаключение, идея". Теория о готовности ребенка - это именно второй случай: умозаключение в чистом виде, без доказательств.

Тем не менее, с мощной рекламной поддержкой, идея доктора Бразелтона завоевала континент. Практически любой западный родитель мгновенно может объяснить, почему надо подождать - "потому, что ребенок еще не готов". Фактически, многие американские и канадские дети

могут выговорить фразу "контроль за мышцами сфинктера" - и в этом же возрасте не могут осуществить это на практике.

Изначально предполагая, что ребенок "еще не готов", вы отмахнетесь от попыток ребенка объяснить, что это не так. Вы проигнорируете явные "сигналы" и доказательства готовности вашего ребенка. В результате уже подросший малыш долго - долго будет "не готовым", пытаться интеллектуально осознать и идентифицировать сенсорные ощущения тела, которые подавлены и забыты.

В течение 10 лет Бразелтон вел наблюдения за 1170 детишками, родителей которых попросили испытать метод на практике. В ходе эксперимента родителей пригласили начать приучение к горшку строго в возрасте 18 месяцев; ни один родитель не начал обучение в 12 месяцев или раньше. К полутора годам способность "сигнализировать" и распознавать свои ощущения осталась далеко позади, идеальное время для обучения закончилось. Записи Бразелтона показывают следующие результаты: из 1170 детей 22% не закончили свое обучение к 3,5 годам. В среднем, дети оставались сухими днем и ночью к возрасту 2,9 лет, а сухими только днем - в 2,5 года. Результаты уверенно опровергли предположение, что подросший ребенок может обучиться мгновенно, "как только станет к этому готов". По идее, когда практический результат опровергает теорию, теория должна быть отменена или скорректирована. С теорией Т.Б. Бразелтона не произошло ничего подобного.

Другие современные методы

Современные западные врачи рекомендуют несколько одобренных методов обучения ребенка "туалетному делу". Первый метод предложен доктором Бразелтоном: здесь "процесс" растянут на несколько недель или даже месяцев. Сначала горшок просто появляется в комнате, затем ребенок берет его в руки, начинает с ним играть, садится на горшок в одежде. На следующей стадии ребенка сажают на горшок без подгузника, потом в горшок начинают бросать "содержимое" подгузника, а затем... покупают "тренировочные трусики".

Второй метод создали Азрин и Фокс в 1974 году. Он описан в книге "Приучение к горшку? Меньше, чем за день!". Авторы считают, что ребенка можно приучить всего за день, если он достаточно к этому готов. Азрин и Фокс предлагают снять с ребенка подгузники всего на 1 день, и в течение дня проводить интенсивное обучение: читать специальные комиксы, показывать мокрых кукол и напоминать о супергероях, которые "умеют это делать", а также поощрять ребенка конфетами. Если малыш

не сумел сориентироваться всего за один день, рекомендуется... снова надеть на него подгузник и подождать другого "удачного дня" - вероятно, тогда ребенок окажется "более готовым".

Подход Азрина и Фокса кажется мне жестоким и лишенным уважения к ребенку. Я читала слишком много писем от родителей, дети которых заходились в истерику, не сумев за один день одолеть "чудесную методику". Сами родители чувствовали себя при этом растерянными и опустошенными. Даже Американская Академия Педиатров, которая рекомендует этот метод как один из возможных, считает его "нежелательным, т.к. присутствует возможность физического оскорбления ребенка".

Третий метод особенно популярен у родителей, проповедующий гуманный и мягкий подход. Он заключается в том, что горшок просто - на просто ставится в комнате после достижения ребенком определенного возраста. Родители надеются, что, взрослея и наблюдая, ребенок поймет назначение горшка и начнет старательно пользоваться; при этом сами родители время от времени сообщают ребенку полезную информацию и ненавязчиво его поощряют.

Все перечисленные методы имеют между собой кое-что общее, а именно: предварительное ношение подгузников до довольно большого возраста. Так или иначе, каждый метод основан на "теории готовности", и все они игнорируют очевидные факты, а именно:

- Малыши осознают потребность "сходить" с рождения;
- Новорожденные могут и хотят общаться со старшими, объяснять свои потребности, в том числе и в высаживании. Они ясно разговаривают на языке мимики, звуков, эмоций. Нет необходимости ждать до тех пор, пока ребенок сможет объяснять свои потребности словами и логическими подтверждениями.
- Долгосрочное использование подгузников не является необходимым и часто совершается принудительно;
- Если дать ребенку возможность, то он (или она) с самого раннего возраста будет контролировать "выделительные дела";
- Ребенок, чьи потребности в высаживании игнорируются в течении длительного времени, теряет с ними ассоциативную связь. Теперь он (или она) забывает природную возможность и также начинает игнорировать собственные импульсы.

Последние достижения

Фотографии доктора Бразелтона появились в передовицах газет, на обложках журналов и (позднее) в различных Интернет-сайтах. Так корпорация "Proctor&Gamble" получила своего "карманного" педиатра. Финансируя и раздувая его имидж, был создан специальный фонд доктора Бразелтона. Brazelton Foundation Inc. Если вы наберете в Интернете www.brazelton.com, вы попадете прямо на домашнюю страничку подгузников Pampers www.pampers.com.

Примечание от переводчика. Есть еще один интересный сайт - www.brazelton.org, сайт Фонда Brazelton Foundation Inc. В окошечке под названием Individual & Corporate Donor & Sponsorship Programs (частные и корпоративные пожертвования и спонсорская помощь) представлена информация о финансировании фонда. Огромные, огромные деньги! Исчисления в миллионах долларов. Все эти деньги люди платят за то, чтобы им с экрана телевизора показали новейшие подгузники, резиновые соски и другие "заменители мамы". На сайте указан список корпораций, финансирующий Фонд. Компания Proctor&Gamble, верная своим принципам, занимает в списке самое последнее место, уступив десятку других компаний, в том числе Johnson & Johnson Consumer Products Line и компании McDonalds.

В настоящее время корпорация "Proctor&Gamble", и другие подобные ей компании финансируют абсолютно ВСЮ литературу, издаваемую Американской Академией Педиатров. К сожалению, эта литература не отражает реальных интересов малышей. Она всего лишь агрессивно продвигает всевозможные искусственные товары корпораций.

Хитрый ход не остался незамеченным общественностью. Вот что написал канадский писатель Патрик Уэльш в популярном журнале для родителей "Today's parent": "Следует ли верить "ориентированному на ребенка" подходу доктора Бразелтона? Он, светило современной медицины и профессор Гарвардской Медицинской школы, уверяет нас, что ребенок должен подрасти, прежде чем стать "готовым". Доктор заверяет нас, что ранний подход негуманен и что тот ребенок, что подрос и стал "готовым", способен обучиться достаточно быстро. Но смотрите - сейчас он продает подгузники Pampers размер №6! Для детей весом свыше 30 кг".

Главный козырь теории модных педиатров - в том, что подгузники освобождают мать от проблем раннего обучения. Вместе с тем Интернет пестрит жалобами матерей, из-за подгузников столкнувшихся с проблемами *позднего* обучения! "Ребенку 5 лет, до сих пор "ходит" в подгузник", "Дочери 3 года - совершенно не желает обучаться", "Старшему ребенку 11

лет, и последние 6 лет он страдает энурезом. Перепробовали все, включая иглоукалывание”

(Примечание от переводчика. В российском Интернете также присутствуют подобные жалобы. Каждый, кто желает провести свое небольшое исследование, может легко найти жалобы родителей о том, что дети не желают или не могут отучиться от подгузников в возрасте 3,4 и даже 5 лет. На крупных российских Интернет - сайтах, посвященных материнству, повсеместно присутствуют рекомендации о позднем ”туалетном обучении”. Иногда рекомендации прямо подписаны ”переведено с Pampers Parental Institute”, иногда даются анонимно. В некоторых случаях под статьями стоят громкие имена: д.м.н., профессор кафедры факультетской и поликлинической педиатрии Нижегородской государственной медицинской академии; к.м.н. доцент кафедры факультетской и поликлинической педиатрии НГМА; д.м.н., главный научный сотрудник Отделения урологии Научного Центра Здоровья Детей РАМН. Все эти статьи разными словами говорят об одном: о необходимости позднего ”туалетного обучения”. Вместе с тем, в нашей стране подгузники появились недавно (по сравнению с Западом), и поэтому культура высаживания еще не утеряна. Вместе с репликами отчаявшихся мамаш в Интернете можно найти и другие: ”Я не понимаю ваших проблем. Моей дочери 8 месяцев, и она аккуратно ходит на горшок. Начали обучаться в 6 месяцев”. ”Моя дочка в возрасте 1 месяц отчаянно кричит и требует, чтобы ее подержали над тазиком; категорически отказывается ”делать” в подгузник”. Нам, российским мамам, достаточно легко найти поддержку или получить хорошую консультацию - у своих мам, у бабушек, родственниц, соседок и старших коллег по работе).

Несмотря на факты и на письма множества врачей, отвечающих на статью доктора Бразелтона с неодобрением и подтверждающих правильность раннего высаживания (статьи и письма, публикующиеся во многих родительских и медицинских журналах, в том числе Pediatrics), официальная точка зрения не спешит измениться хотя бы на йоту.

Канадская Ассоциация Педиатров до сих пор рекомендует ”ожидать до возраста, когда ребенок начнет показывать признаки готовности”, а именно объяснять свои потребности словами и демонстрировать остальные признаки из списка.

В июне 1999 г. Американская Академия Педиатров выпустила новый ”Сборник Рекомендаций по приучению к горшку” - отдельным приложением к журналу Pediatrics. На мой взгляд, в этом сборнике нет ничего нового по сравнению с изданием 1962 года (разве что, пожалуй, список спонсоров стал длиннее). Была указана новая статистика: от 15 до 20%

американских детей в возрасте старше 5 лет все еще недостаточно обучены и продолжают мочиться в штанишки. Цифра резко отличалась от заявленных в 1962 г. Бразелтоном 1,4%. Неужели это правда и американские дети обучаются все хуже и хуже?

Новый "Сборник рекомендаций" заново повторял уже сказанное в 1962 году - о необходимости подождать, а также вновь подчеркивал, что приучение к горшку - "процесс комплексный". Я внимательно и жадно читала страницы сборника в поисках доказательств, но их снова не было. Все три статьи сборника (в двух из которых Т.Б. Бразелтон был соавтором), попросту копировали предыдущую статью Т.Б. Бразелтона тридцатилетней давности. В одном из разделов автор утверждал, что "знаменитый педиатр Т.Б. Бразелтон внес значительный вклад в изучение психо - неврологических процессов осознания детьми своих выделительных потребностей" и пришел к выводу, что "практически невозможно прийти к подобному осознанию быстро". Тем не менее, в статье мельком упоминалось, что, "*возможно*, подобное осознание уже присутствует у детей, начинающих уверенно ходить". (Подчеркнуто автором).

Проводя всевозможные исследования, педиатры и разработчики подгузника специализируются исключительно на городской Северной Америке, закрывая глаза на множество других детишек по всему миру, которые обучаются еще до первого дня рождения. Западные педиатры ведут себя так, словно в мире не существует ни Азии, ни Африки, ни Китая, ни далекой глубинки России. Разве это нормально - игнорировать большую часть планеты?

Тем не менее, мир продолжает вертеться. Миллионы матерей в разных частях света продолжают высаживать малышей. В традиционных странах матери никогда не слышали о том, что ребенок должен подрасти для того, чтобы стать "готовым". Эта идея не входит в их тысячелетнюю практику. Мне очень приятно, что к ним присоединяется все больше современных родителей с Запада.

Глава 5

Что значит - ребенок готов?

Современному западному человеку как-то сложно представить себе, что детей можно растить без подгузников. Это как-то не укладывается в нашей голове! Концепция о том, что "ребенку нужны подгузники" кажется нам несомненной - хотя на практике она абсолютно никак не доказана. Даже более того - концепция о необходимости подгузников повсеместно опровергается личным опытом матерей и отцов из разных стран земного шара. Тысячи людей растят детей без подгузников, просто этот факт не освещен по телевизору.

Кроме того, к идее раннего высаживания присоединяется все больше ученых - антропологов, экологов, педиатров, а также обычных родителей. Доктора и педиатры проводят свои собственные исследования, подтверждающие правильность естественных методов. И хотя эти исследования не поддерживаются финансами крупных корпораций - производителей одноразовой гигиены, они искренни - потому, что идут от сердца.

Наглядные уроки со всего мира

Лично я начинала свой путь исследований, не имея определенной модели для подражания, и действовала при помощи проб и догадок. Освоившись и уверенно обучившись, я начала активно разделять свой опыт с другими, окружающими меня родителями, и постепенно пришла к идее написания книги. Принимаясь за рукопись, я искала информацию в библиотеках, в Интернете, в журнальных статьях, в личном опыте других мам и пап. Меня ждал сюрприз! Оказалось, я была не одинока!

Я оказалась в неплохой компании матерей из следующих стран мира:

Австрия	Вьетнам	Кения	США
Алжир	Гана	Корея	Тайвань
Афганистан	Германия	Камерун	Тибет
Бангладеш	Греция	Нигерия	Турция
Бали	Индия	Новая Гвинея	Украина
Белоруссия	Иран	Пакистан	Шри -Ланка
Бирма	Ирак	Перу	Южная Африка (вся)
Босния	Канада	Россия	Япония
Бразилия	Китай	Сенегальские о-ва	... И многие другие!

В каждой культуре, конечно же, есть свои детали и национальные тонкости. У них разные пути, разное время начала и по-разному звучат "намекающие звуки". Тем не менее, для всех этих людей общим является сам подход. Все они верят, что младенцы готовы с рождения, и что детские нужды и детскую готовность необходимо уважать и поддерживать. Здесь свобода от подгузников является нормой и обычно сопровождается другими гранями естественного ухода за ребенком - такими, как кормление грудью по требованию, ношение на руках, совместный сон и естественные роды без медицинского вмешательства.

Ранний - не значит "принудительный"

Как уже объяснялось в предыдущей главе, ассоциация между понятиями "ранний" и "принудительный" создана искусственно в XX веке. До того весь мир, западный и восточный, практиковал высаживание с самых ранних месяцев. Это - именно то, чего ждет от нас новорожденный, и это близко и понятно нашим инстинктам. Метод естественной гигиены малышей позволяет растить детишек чистенькими и счастливыми, и он полон нежности и уважения к ребенку.

Храбрая мама, или применение высаживания к ребенку с синдромом Дауна

Лиля Хамфрис из Англии - мать троих детей; третий из которых родился с синдромом Дауна. Она интуитивно открыла свой собственный способ высаживания. Дело было в 1947 году, когда подгузники уже входили в моду. Первый ребенок Лили Хамфрис родился в 1947 году. Она с рождения кормила его искусственной смесью, как это было принято в те дни. Она часто носила сына на руках и заметила, что малыш обычно какает строго во время кормления из бутылочки. Тогда она купила небольшой

горшочек и решила подставлять его под крохотную попу малыша. "Это было несложно, - поясняет она. - Перед "делом" у него всегда появлялось особое выражение лица". Теперь каждый раз во время кормления миссис Хамфрис подставляла под ребенка горшочек - именно тогда, когда он "сигналил" о том, что "дело" приближается. Горшочек совершенно не мешал малышу, как будто его и не было. Ребенок не возражал. Он рос тихим, спокойным и практически никогда не шумел. Впрочем, однажды он все-таки устроил большой переполох - в пять месяцев, когда мама ушла по магазинам, оставив сынишку с родственником. Малыш кричал и кричал до тех пор, пока отчаявшийся родственник (перепробовавший все) не отнес крошечного ребенка в туалет. Карапуз с облегчением "сходил" и опять вел себя мирно и спокойно.

Он был полностью обучен и независим к 14 месяцам, когда мама родила ему братика. Со вторым ребенком мама применяла тот же самый метод высаживания, причем с самого рождения. Когда малыш подрос настолько, что уже мог сидеть, она стала высаживать его на горшочке на полу.

Когда родился третий ребенок, он был очень слабеньким, и у него оказался синдром Дауна. Миссис Хамфрис не знала, как ухаживать за этим малышом. Участковый педиатр также не был способен помочь ей советом - более того, он считал, что малыш не доживет до года. Тогда она решила выкормить малыша грудью. Ребенок был настолько слаб, что не мог даже сосать грудь; в первые шесть недель мама сцеживала молоко и кормила им сына из бутылочки. Тогда, в пятидесятые годы, это казалось подвигом, резким отличием от общепринятой нормы. Это было в 1956 году - году, в котором была основана Всемирная Лига в поддержку грудного вскармливания.

"Я всегда знала, что если мой ребенок чему-либо обучится, то это произойдет только благодаря мне, - рассказывает миссис Хамфрис. - И поэтому я решила сделать все, чтобы приучить ребенка к горшку! Мне хотелось, чтобы он ходил в туалет так же, как и два других моих сына. Жалко, я тогда не делала записей - не думала, что этот опыт может кому-нибудь пригодиться. Просто все шло как-то само собой, и к 16 месяцам наш ребенок уже ходил самостоятельно в туалет. Нет, он не умер - как пророчил наш педиатр. Он неплохо растет и хорошо развивается".

Первое опровержение статьи д-ра Бразелтона. Супруги де Врие

Спустя 15 лет после выхода статьи доктора Бразелтона, в 1977 году супруги и доктор Мартен В. де Врие и М. Рэчель де Врие опубликовали свою статью, опровергающую выводы Бразелтона. Статья супругов де Врие была опубликована в том же официальном журнале Американской Академии педиатров "Pediatrics" под названием "Приучение к горшку: подход древних традиций". В статье шла речь о мамах из племени диго (Южная Африка). Де Врие указали, что матери диго ничего не знают о том, что ребенок "должен быть готов" и высаживают своих детей с возраста 2-3 недели от рождения. Де Врие были в племени диго и наглядно изучили опыт. Вот что они рассказывают: "Матери из племени диго начинают держать младенцев над землей или маленьким тазом с возраста 2-3 недели. Они держат малышей в специальной позе и тихо посвистывают, приглашая ребенка "сходить". Процесс повторяется каждый раз, когда мама чувствует, что ребенку "сейчас надо". Вскоре они начинают чувствовать ребенка необыкновенно тонко и знают, что рано или поздно их малыш начнет "ходить" независимо! От ребенка ожидается, что он (или она) будет сотрудничать, объясняя свою "нужду" изменением лица и движениями тела. В возрасте 4-5 месяцев коммуникация налажена настолько, что ребенок практически не допускает "промахов" ни днем, ни ночью. Где-то с возраста 3-5 месяцев к уходу за ребенком начинают привлекаться другие родственники. Они так же, как и мать, носят ребенка на себе. Очень активную роль играют девочки 5-12 лет (старшие сестры, родственницы, соседки), которые добровольно берут на себя роль помощниц, и умеют помогать и с высаживанием в том числе. Если возникают проблемы с обучением, то обычно из-за болезни ребенка или из-за небрежности самой нянечки. Например, в племени диго были детишки, не совсем еще обученные в возрасте 5 месяцев: это две маленькие девочки - близняшки и один ребенок, болеющий желудком.

Высаживание в племени диго дополняется другими приемами из естественного ухода за малышом. Это постоянное ношение ребенка на себе в первые несколько месяцев, совместный сон (ребенок спит возле мамы), кормление грудью по требованию и быстрый, мгновенный отклик на все сигналы ребенка. (На все сигналы, а не только на те, что связаны с высаживанием). Матери из племени диго верят, что детский плач - это не капризы, это способ объяснить возникшую у младенца правильную природную потребность. Своевременный, быстрый отклик на просьбы ребенка здесь считается способом его обучения", - подчеркивают супру-

ги де Врие.

В своей статье супруги де Врие провели тщательный анализ культурных различий воспитания в племени диго и в своих современных условиях. Они пришли к выводу, что малыши диго становятся независимыми в "туалетных вопросах" вследствие правильного природного воспитания и рекомендуют эту практику западным родителям. (Журнал "Pediatrics", выпуск 60. август 1977).

Де Врие считают неверной современную западную практику разделять мать и ребенка: сначала в родильном доме, потом в границах собственной квартиры. Кроватки, колясочки, пустышки и бутылочки формируют прочную, осязаемо зримую стену между родителями и ребенком, между ребенком и всем окружающим миром. Это серьезно мешает установлению коммуникации взрослого и ребенка. Интересно, что на Западе подобная практика возникла только в 19-20 веках; до того младенцы были близкими к матерям так же, как и в африканских племенах.

"Малыши из племени диго - активные участники жизни своих родителей, они вовсе не пассивны, - подчеркивают супруги де Врие. - Эмоциональные потребности ребенка в живом общении удовлетворяются с лихвой. Матери диго чутки, отзывчивы и умелы; очевидно, что им помогают навыки, приобретенные еще в детстве, во время ухода за соседскими детьми. Взаимосвязь между матерью и ребенком необыкновенно прочна, и она растет по мере роста ребенка. Обучение высаживанию основывается на природной способности ребенка учиться и подаваемых малышами сигналами. (Комментарий автора - другими словами, на врожденной готовности ребенка). Чуткая отзывчивость к еще тонким поначалу сигналам малыша вырастает в прочную и сильную взаимосвязь. В будущем ребенок сам подбирает для себя позу для мочеиспускания и дефекации, его мать не препятствует свободному выбору. Для детей этого племени характерно постоянно хорошее настроение, довольные улыбки и нежная привязанность к матери".

В настоящее время доктор Мартен В. Де Врие является генеральным секретарем Всемирной Организации Здравоохранения. Оставаясь на этом посту, он верен своим принципам, поддерживает и пропагандирует Метод Естественной Гигиены малышей.

Предоставим слово докторам

В странах с традиционными взглядами доктора традиционно рекомендуют высаживание, т.к. для них это является неотъемлемой частью культуры. Даже западные педиатры довольно часто рекомендуют именно

этот метод - особенно те, кто изучал этот вопрос, много читал или путешествовал за границу. Самыми горячими сторонниками высаживания становятся те, кто воспитывал именно так своих детей. Почувствовав удовольствие от взаимопонимания с самым маленьким, они уже не хотят менять его на сомнительную помощь подгузника.

Марвин Герш. Продолжение исследований докторов Де Врие

Первый отклик на работу супругов де Врие поступил от Марвина Дж. Герша - педиатра из Нью - Йорка в детской поликлинике в районе Бронкса. В его практике много пациентов - уроженцев Ямайки; их истории и статья супругов де Врие заинтересовали доктора Герша настолько, что он провел свое собственное исследование. По его словам, практика уроженцев Ямайки сходна с методами племени диго, а также с племенем екуана, описанными Жан Ледлофф в книге -бестселлере "Как вырастить ребенка счастливым".

Я читала статью Марвина Герша в Интернете на форуме американских педиатров, и в журнале "Pediatrics". Герш описывает метод как "ненасиленный и схожий с практикой коренных американских индейцев: с намекающим звуком, специальными позами высаживания и отсутствием какого - либо принуждения". Он говорит о ласке, выражениях нежности и привязанности. По его словам, матери Ямайки используют специальный тазик, который они называют "шишими". Мать высаживает ребенка над шишими, держа малыша на весу до тех пор, пока малыш не научится сидеть без поддержки. Он упомянул также, что Естественная гигиена Малышей широко распространена в России.

Герш приходит к выводу, что статья супругов и докторов Де Врие не ставила перед собой цель показать уникальный метод, присущий только одному племени. Скорее -это результат некоего общего природного подхода.

Следующий отклик на статью супругов Де Врие (один из множества следующих откликов) поступил от доктора С. Равиндранатша из Нью - Йорка, и он тоже был опубликован в журнале "Pediatrics". Равиндранатш - уроженец Индии - указывает на то, что и в Индии эта практика существует до наших дней, пройдя через века. Он считает, что успешная коммуникация о высаживании возникает благодаря прочному взаимопониманию между матерью и ребенком и упоминает, что индийские матери начинают "приучение" с самого раннего младенчества, опираясь на "сиг-

налы” ребенка и изменение выражений лица. ”Техника высаживания не просто укрепляет взаимосвязь мама -малыш, -пишет доктор Равиндранаш. - Она предотвращает насильственные психологические проблемы, возникающие при более позднем обучении”.

Поля Фишер. Профессор семейной медицины учится у своей тещи

В 1990 году журнал ”Домашний врач” опубликовал статью профессора семейной медицины Поля Фишера, преподающего в медицинском университете штата Джорджия, США.

”В настоящее время в США с помощью агрессивной рекламы широко распространено мнение о том, что ребенку нужны подгузники, - пишет П. Фишер. -Это абсолютно ошибочное мнение, к тому же оно не подтверждено ни одним мало-мальски компетентным исследованием. Опыт миллионов матерей по всему земному шару убедительно доказывает обратное: подгузники ребенку не нужны.

Лично я узнал об этом через две недели после рождения своего первого ребенка. С нами живет мать моей жены, уроженка Пакистана. Она начала обучать нашу дочь высаживанию именно с этого возраста - с двух недель после рождения. Бабушка высаживала малышку над умывальником после каждого сна и после каждого кормления, а также перед сном. Мать моей жены использовала намекающий звук ”п-сс”, ориентируя ребенка ассоциировать этот звук с высаживанием. В возрасте трех месяцев моя дочь уже уверенно понимала значение места и позы высаживания, и могла подать четкий ”сигнал”. В один год она совсем не допускала ”промахов” - ни днем, ни ночью.

Приучение к высаживанию с рождения абсолютно нормально для детей Азии, Африки и некоторых стран Европы. Люди в этих странах считают негигиеничной и антисанитарной именно нашу, ”цивилизованную” практику оставлять детей в грязных и подмоченных подгузниках. Для них невозможно даже представить себе годовалого или двухлетнего ребенка с выделениями, прикрепленными к телу ”подушкой”. Если двухлетний ребенок с младенчества приучен высаживаться, вы не сможете объяснить ему, что он (или она) должен надеть подгузник и мочиться именно в него - ребенок вас не поймет.

В своей практике я часто встречаю людей, убежденных в том, что раннее обучение высаживанию неудобно или наносит ребенку психологическую травму. Как правило, я возражаю в ответ, что обучение ребенка в

возрасте 18 месяцев еще более неудобно, т.к. нужные природные рефлексы прочно забыты. Именно позднее обучение приносит психологическую травму, и оно может растянуться на годы”.

Профессор Фишер, преподаватель и практикующий специалист, активно обучает западных родителей практике высаживания. Он уверен, что начинать надо как можно раньше, причем мама должна быть рядом с ребенком хотя бы весь первый год. ”Если вы выходите на работу, оставляете малыша няне и пытаетесь наладить высаживание в выходные, у вас ничего не получится”, - уверяет он. И добавляет: ”Все мы ждем от ребенка, что к двум годам он (она) уже умеет быстро бегать, разговаривать, знать основы социального этикета. Странно, что мы верим, что подобный ребенок не способен контролировать пару мышц сфинктера”.

Я узнала о деятельности Поля Фишера сравнительно недавно, и позвонила ему, чтобы задать пару вопросов. Он, профессор и занятой человек, любезно нашел для меня время в своем расписании, но затем посоветовал обратиться к его теще, матери шестерых детей и бабушке двоих внуков. ”Она знает лучше, - пошутил профессор. -Спросите обо всем у нее”. ”Да, профессор, - подумала я про себя. - Я могу Вам доверять”.

Голос педиатра в защиту Естественной Гигиены Малышей

Доктор Лаура Нандиль - педиатр и мама троих детей. Вместе с тем, она узнала о Естественной гигиене Малышей совсем не из учебника. Ей рассказала Майя - ее соседка и лучшая подруга. ”Для меня эта было откровением, -рассказывает Лаура Нандиль. - Словно теория о том, что Земля вращается вокруг Солнца для средневекового жителя! Меня посвятила в тайну подруга, когда родился мой третий ребенок, и я немедленно решила попробовать.

Лаура Нандиль начала практиковать высаживание, когда ее маленькой исполнилось 3 или 4 недели. Когда малышке было 9 месяцев, вся семья отправилась в путешествие по Индии (откуда был родом дедушка). Как они обнаружили, в этой стране совсем не продавались подгузники! Только самые крошечные размеры для новорожденных в пачках по 10 штук - очевидно, не предназначенные для постоянного пользования. Семья Нандиль встречалась со своими дальними родственниками, и они рассказывали, что высаживали своих малышей, хотя у них и не было для этого занятия определенного научного термина. К 6 месяцам приученные детишки оставались полностью сухими на протяжении су-

ток - и днем, и ночью. Сей факт раскрыл доктору Нандиль глаза: "Мне не рассказывали о подобном в медицинском колледже. По учебникам американских педиатров, подобная практика должна была привести к различным психоэмоциональным расстройствам - но на самом деле она к ним не вела. Все детишки выглядели спокойными, и "ходили" они с комфортом".

В течение нескольких месяцев педиатр Лаура Нандиль обучалась высаживать свою дочь. У нее были свои взлеты и свои падения: например, череда "промахов", которая случилась когда маленькая начала ходить. В это время они пережили серию дневных "промахов", хотя по ночам малышка оставалась сухой. Интересно, что "промахи" были только с маленькими "делами", а с большими все было аккуратно! (В первые месяцы д-р Нандиль начала наблюдение и высаживание только с "большими" дел, т.к. ей это показалось проще. Впоследствии она об этом жалела и считала, что надо было изначально практиковать и то, и другое)

Педиатр Лаура Нандиль высоко оценила Метод Естественной Гигиены и теперь обучает ему молодых канадских мамочек. Она считает, что "В наше время по-другому нельзя. Педиатр должен, во-первых, стараться сделать для пациентов как можно лучше. Во-вторых, как сознательный член общества, врач не может молчать о последствиях ношения подгузников. Сейчас слишком много вокруг мусора, вырубаются леса - ради того, чтобы отправиться на свалку в виде стопки одноразовых подгузников, зловонных и гниющих. Свалки из подгузников засоряют поля, на которых могли бы расти цветы. Нет, я не могу предлагать пациентам покупать подобные вещи".

"Человек нового поколения не должен бояться сделать шаг из ряда вон, защищая красоту нашей природы. Я не могу молчать о том, что я поняла, и поэтому всегда буду говорить о том, что не надо покупать подгузники! Надо беречь окружающий мир и здоровье своего ребенка". Лаура Нандиль, человек нового поколения, рекомендует желающим почитать книгу Мередит Смолл "Мы и наши дети" (где описаны традиции ухода за детьми в разных странах мира). Она считает, что предложенный Мередит Смолл глобальный взгляд на воспитание детей абсолютно правилен. "Нам пора уже понять, - продолжает Лаура Нандиль, - что западный эгоцентризм должен себя изжить. Наша практика стремления к неживым, искусственным предметам, помогающим "заменить" ребенку живую маму, абсолютно безобразна! Нам не надо обучаться воспитанию детей по учебникам, большинство из которых написано людьми, далекими от настоящего понимания ребенка. "Эксперты", а особенно "эксперты" - мужчины очень часто допускают грубые ошибки, которые не допустит мама с чутким сердцем! Мы, западные врачи, должны учиться у тради-

ций с древними истоками, чтобы разбудить присущую и нам древнюю мудрость.

Естественная Гигиена Малышей - это часть древнего, мудрого знания. Эти знания присущи каждому человеку (об этом говорит успех практики высаживания даже у неопытных западных родителей). Эти знания неотъемлемы от матери так же, как материнское молоко. И, кормя ребенка грудью, мы должны беречь и передавать следующим поколениям неискаженный, древний опыт - который также будет включать в себя знания о том, как беречь нашу маму - Землю, защищать ее от грубости и излишнего сверхпотребления”.

Мамы - Лучшие эксперты

Когда я была беременна своим первым ребенком, я жила в штате Онтарио, вблизи от Гамильтона. Это было много лет назад. У меня была замечательная женщина - врач по имени Филадельфия Ши. Она поддерживала мое решение рожать дома, ободряла и была готова присутствовать рядом - на тот случай, если мне это будет необходимо. (В это время у меня были определенные страхи и сомнения, хотя я и тогда понимала, что роды -это не болезнь, они не нуждаются в медицинской помощи). После того, как малыш родился, я опять посетила своего доктора; меня беспокоило самочувствие моего крошечного сына. Мне было всего 23 года, и я только что родила это нежное, прекрасное творение. Я, конечно же, волновалась и хотела сделать для него все как можно лучше. Может быть, у него инфекция? Все ли с ним хорошо?

Доктор Ши мельком взглянула на ребенка и перевела пристальный и долгий взгляд на меня. ”А ты как думаешь? - спросила она. - Все ли с ним хорошо? Ты смотрела на младенца внимательно? Это твой ребенок, - добавила доктор Ши. - Никто не может знать его лучше, чем ты”.

В этот момент Филадельфия Ши подарила мне бесценный подарок. Она вернула мне силу и ответственность, которые я пыталась отдать ей - нежно, но твердо вложила инициативу прямо в мои дрожащие руки. Она напомнила мне, что само искусство жить с новорожденным не нуждается в учебнике, и оно не присуще только ”экспертам”. Дар быть родителем, хорошим родителем заложен в каждом из нас -это в нашей крови, в наших костях, в самых глубоких наших инстинктах. Это мои чувства, моя интуиция, мое увлекательное путешествие - и никто не пройдет его лучше, чем я! Матери заботятся о детях с тех времен, когда Земля была еще молодой; матери рожают, кормят малышей грудью, они знают все, что им необходимо. Матери - настоящие Эксперты.

Распространяем древние знания на Западе

Раджика С. родилась и выросла в Индии, где Естественная Гигиена считается общепринятым методом ухода за новорожденными. Двадцать лет назад она уехала с мужем в английский городок, родила двоих сыновей и с рождения учила их высаживаться. Она использовала подгузники только время от времени, в качестве поддержки. Как и многие не-западные мамы, знакомые с методом высаживания, Раджика недоумевала, почему ее западные подруги не практикуют этот метод.

”Я вырастила так двоих сыновей, и они оба были практически самостоятельными в возрасте 1 год. В этом возрасте подгузники были им абсолютно не нужны. В Индии детей растят именно так -ведь там слишком жарко для подгузников в летнее время. Для детей это - невыносимая жара. Дети понимают, что должны содержать себя в чистоте, и определенные ”позывные” тела они связывают с необходимостью ”сходить” в подходящее место. Если они маленькие и им нужно определенное участие мамы, они позовут ее на помощь. В Индии детишек принято держать над рукомойником и посвистывать; именно так я и поступала. Свист имитирует ”поток воды” и побуждает маленьких ”делать”, а потом они начинают ассоциировать этот звук и сами ”дела”.

Здесь всего лишь нужно понять привычки своего ребенка. Например, мои ”ходили” через полчаса после кормления. И я знала, что когда они ”сходили”, то какое-то время после этого я ”свободна” т.к. ”дело” уже сделано. Понимать ”большие дела” для меня было сложнее, чем маленькие. (Прим. от автора: некоторые мамы считают, что наоборот). Только переодевшись, оставаясь сухими и чистыми, мои дети привыкали к чистоте! Для них удобно было быть чистенькими, поэтому вскоре они начали ”сигнализировать” более четко.

Каждого из них я начала сажать на горшочки, когда малыш хорошо уже мог сидеть. Сначала я их кормила, а потом сажала на горшочек, стоявший поблизости -так, что нам не приходилось далеко отвлекаться. Наша посадка на горшок была естественна для детей, и они вели себя расслабленно. Оба моих сына довольно быстро приучились к горшку, и у них была привычка делать ”большое дело” рано по утрам - то, что в Индии поощряется. Это полезно для организма.

Не знаю, что скажут педиатры, только я уверена, что наш древний, многовековой метод правилен. Мои сыновья выросли сильными и уверенными в себе. Сейчас им почти 20 лет, я желаю им удачи и знаю, что они будут хорошими отцами своим детям и хорошими мужьями. Я уверена, что они будут продолжать практиковать высаживание с моими внуками и готова в этом помочь. Так мы поделимся с Западом нашим

древним знанием”.

Тихая мудрость...

По всему миру мамы находят с малышами общий язык. Они понимают друг друга и могут договориться, среди прочего, и о высаживании. Отцы, дедушки, бабушки, старшие дети, другие родные люди также участвуют в этом мирном и естественном воспитании. Они никогда не читали о высаживании, у них даже не всегда есть для этого определенный термин. Они не пишут об этом книг, они редко об этом даже говорят - тем не менее, у них все получается. Таких мамочек в мире миллионы. Чутко слушая свою собственную внутреннюю мудрость, они знают из глубины сердца, что детишки готовы с рождения.

...И современные ”открытия”

В Западном мире все немножечко по-другому. В наше время наблюдается серьезный сдвиг в сторону естественного, природного подхода к уходу за ребенком. В то же время, информации нам все еще не хватает. Нам нужно знать о высаживании, нужно говорить об этом, делиться своими впечатлениями и передавать информацию другим родителям, которые пока не знакомы с высаживанием. Каждый родитель может сделать правильный, осознанный выбор только тогда, когда у него есть разносторонняя информация. Каждый достоин счастья быть близким своему ребенку. Все больше мам и пап открывают для себя удивительную магию ”быть с ребенком на одной волне”. Это дарит нам особую силу, вдохновляет нас на новые открытия. Видеть отклик от ребенка удивительно и приятно. В этом есть свое счастье и особая, нежная красота.

Глава 6

Глава о важных делах

Глава, посвященная нужным мышцам, рефлексам и другим подробностям важных функций человеческого тела, сопровождающих нас каждый день.

”Время писать”

Мы традиционно верим, что ощущение ”хочу писать” возникает при наполнении мочевого пузыря. Это не совсем так. Мочевой пузырь - не мешок, который наполняется доверху, а затем опорожняется в виде мочеиспускания. У здорового взрослого человека или ребенка ощущение наполненности возникает постепенно. Легкое натяжение стенок мочевого пузыря стимулирует чувствительные рецепторы, и мы начинаем чувствовать, что ”пора писать” тогда, когда мочевой пузырь заполнен меньше, чем на треть. Если бы он заполнился почти полностью, это было бы очень болезненно. Другими словами, ощущение ”хочу писать” возникает задолго до того, как организм почувствует дискомфорт. Как правило, люди писают, сознательно расслабляя нужные мышцы тогда, когда мочевой пузырь не заполнен еще до половины.

Скапливаясь в мочевом пузыре, жидкость растягивает его стенки; запуская бессознательный для человека механизм: расслабляются стенки внутреннего уретрального сфинктера, и моча выходит по уретре во внешний уретральный сфинктер. В отличие от внутреннего сфинктера, внешний управляется человеком сознательно. Для начала должно быть принято решение ”сходить по-маленькому”, и только после этого человек осознанно расслабляет мышцы внешнего сфинктера, и моча выходит наружу.

Приведенный выше механизм одинаков для всех людей с рождения,

включая крошечных новорожденных малышей. Так же, как и взрослые, новорожденные чувствуют свои потребности и сознательно управляют сфинктером. Они быстро и легко приучаются ассоциировать этот процесс с намекающим звуком и определенной позой высаживания. Именно это лежит в основе физиологического метода Естественной Гигиены Малышей.

”Пора по-большому”

Подобно мочеиспусканию, выделение ”по-большому” также проходит в несколько ”процессов”, среди которых есть сознательные и бессознательные этапы. После того, как еда переварена, и из клеток тела поступили обратно в кровь уже не нужные больше частицы веществ, все излишки выводятся из организма наружу. Происходит это так: вещества продвигаются из желудка в прямую кишку. Бессознательный, не контролируемый человеком рефлекс, расслабляет мышцы внутреннего анального сфинктера; внешний анальный сфинктер при этом сжат. Сам анальный канал богат чувствительными сенсорными рецепторами. Именно они позволяют человеку осознавать, когда наступает пора ”сделать дело”. Взрослый или ребенок сознательно напрягает мышцы внешнего анального сфинктера, позволяя ”делу” выйти наружу.

Новорожденные детки управляют ”нужными” мышцами так же, как и взрослые. Родители могут помочь ребенку, издавая побряхтывающий звук. На ”дела” ребенка оказывают свое влияние колики, а также газы. Управляя внешним анальным сфинктером, а также мышцами нижнего таза, малыши могут попридержать ”большие дела” уже в возрасте нескольких месяцев. Вопреки мифам современной педиатрии, эта природная способность возникает у детей во всех странах мира; если поддерживать ее высаживанием, она будет постепенно расти.

Если ребенок хочет задержать ”большое дело”, он или она втягивает массу внутрь, непосредственно в прямую кишку. При этом снижается ощущение ”хочу какать”, т.к. рецепторы анального канала не чувствуют натяжения. В результате, слишком позднее, отсроченное ”большое дело” может пройти с трудом, и сопровождаться запором. Именно это, как правило, происходит с детьми, которых с младенчества приучили к подгузникам, а потом начали переучивать после двух лет. Не умея управлять сфинктерами, малыши чувствуют страх и вину и предпочитают затянуть ”дело” внутрь, в результате получают жестокий запор. Гораздо более предпочтительно помогать ребенку не терять нужный навык и высаживать его с раннего времени, чтобы избежать дальнейших

проблем.

Сравнение Метода Естественной Гигиены малышей и Метода приучения подросших детей с точки зрения физиологии

Метод Естественной Гигиены Малышей	”Современный” Метод обучения подросших детей
Малыши опознают внутренние ощущения тела, им не нужно забывать полезные природные навыки	Малыши уже забыли природные навыки, и теперь учатся сдерживать мышцы сфинктера
Чувствуя ”нужное время”, малыши подают взрослому сигнал - голосом или движениями тела	Малыши не чувствуют ”нужное время” до тех пор, пока ощущения становятся слишком болезненными
Взрослый может заранее предсказать ”нужное время”, исходя из ритмов ребенка, а также ”шестым чувством”, интуитивно	Взрослый не может предсказать, когда ”это” случится в следующий раз
Получив помощь взрослого в виде высаживания в определенной позе, малыш добровольно и с удовольствием расслабляет нужные мышцы	Малыши смущаются и стесняются, в результате возникают запоры и психологические проблемы

Очень важно отметить, что Метод Естественной Гигиены базируется именно на том, что ребенок добровольно расслабляет сфинктер - а не терпит до ”нужного времени”. Это мягкий метод, и в нем совершенно нет принуждения. Когда такой ребенок растет, его способность управлять различными мышцами своего тела растет вместе с ним, и мышцы сфинктера не становятся исключением.

Малыши, которых приучают писать под себя в подгузник, потихоньку забывают, как опознавать нужные чувства, и начинают их игнорировать. Может быть, их мышцы сфинктера в самом деле еще слабы! Все мы знаем, что если долго не использовать какие-либо мышцы, они становятся слабее. Если дети от рождения приучены не обращать внимания на тонкие предупреждения рецепторов о деле, они теряют возможность управления мышцами сфинктера.

В возрасте, в котором малыш, обученный методу Естественной Гиги-

ены, уже самостоятельно пользуется горшком, его сверстник в подгузниках еще не начал свое обучение!

Природные механизмы, приходящие к нам на помощь:

1) "Гормон ночного сна"

Мам довольно часто удивляет, что их детки остаются по ночам сухими, даже если ночью активно кушают. Это происходит благодаря гормону, регулирующему содержание жидкости в теле человека - вазопрессину. Он следит за концентрацией солей, а также управляет почками, побуждая их всасывать в себя излишки жидкости. В результате по ночам образуется меньше мочи, чем днем. Концентрация вазопрессина в теле человека может меняться в результате стресса, болезни или недостаточного питья, что может привести к обезвоживанию. Синтетическая форма гормона вазопрессина применяется для лечения энуреза.

2) Рефлекс пищеварения

Говоря о "больших делах", нельзя не упомянуть один интересный рефлекс, влияющий на ритмы малышей. Это - рефлекс пищеварения, т.е. координированное, согласованное и ритмичное сокращение мышц пищевого тракта во время еды. Волнообразное движение мышц способствует проталкиванию пищи дальше по выделительному тракту, чтобы освободить место для будущих "поступлений". Именно поэтому детишки часто "ходят" в процессе питания материнским молоком или непосредственно после окончания кормления. По исследованиям, многие детки начинают хотеть "по делу" спустя 10-20 минут после начала кормления. Наблюдая за своим дорогим малышом, вы, безусловно, найдете подход к его (ее) персональным ритмам.

3) Преимущества позы "на корточках"

Сфинктеры (особые "запирающие" мышцы) получают определенную поддержку от мышц малого таза. Целая цепочка мускулов, расположенная вдоль костей малого таза, отвечает за работу механизма выделения человека. Мышцы малого таза расположены под особым углом, и когда человек сидит на корточках, именно эта позиция является наиболее подходящей для успешной работы всей группы мышц. (Индийцы считают,

что это также лучшая поза для родов!) Индийские йоги считают, что именно в позе "на корточках" мускулы находятся в нужном тонусе, и выделение идет оптимально и легко. Именно эту позу они рекомендуют для родов - предполагается, что женщине так легче тужиться. Западные путешественники, попадающие в Индию, часто бывают удивлены особым "строением" туалета - в виде дыры в полу. Это не симптом бедности или дурного вкуса. По убеждениям индийцев, сидение на корточках - самый здоровый способ выделения. И поэтому туалету по типу "на полу" ставятся в Индии даже в дорогих гостиницах (впрочем, не во всех) и в домах преуспевающих граждан.

Очень интересно, что индейцы и другие "традиционные народы", которые ничего не знают об анатомии, также предпочитают "ходить" на корточках сами и высаживать детишек именно так. Говорят, что так лучше помогает сила гравитации.

Часть II
Практика

Глава 7

Принимаем осознанное решение

Итак, дорогой читатель, вы решились начать высаживать своего малыша. Ваше решение, сопровождаемое нежностью и терпением, станет началом нового, удивительного и прекрасного опыта. Быть внимательным и чутким родителем - настоящее счастье, и оно еще не раз отплатится вам сторицей. Метод Естественной Гигиены поможет вам сделать еще один шаг навстречу собственному ребенку, стать чуть более чувствительным и восприимчивым, развить свою интуицию. Вы увидите, что вы можете "договориться" с ребенком, который не умеет еще разговаривать, и прекрасно друг друга понимаете - как и подобает родным, любящим друг друга людям.

Что потребуется для начала?

Для начала нужно понять, что интуитивно вы это умеете. Способность понимать новорожденных заложена в каждом взрослом человеке от природы, и даже старший братишка - дошкольник может разобраться в этом самостоятельно! В наши дни это кажется несколько сложным, т.к. у нас нет перед глазами наглядного примера. Поначалу, конечно, потребуется некоторое терпение, но потом вы будете вознаграждены сторицей, т.к. удивительную радость от взаимопонимания с самым маленьким невозможно передать словами. Ваша близость и взаимная радость создадут прекрасный фундамент на будущее. Чтобы успешно чувствовать новорожденного, надо отказаться от привычки навязывать ему свое мнение. Поверьте, что это - не тот случай! Вы не можете решить за ребенка, когда ей или ему надо пописать. Но вы можете охотно пойти навстречу, когда ваш чистоплотный малыш сморщит носик и заворочается, ведомый древним инстинктом.

Как лучше следить за малышом? Я бы посоветовала развить в себе особую чуткость и нежность, которую даосисты называют "быть здесь и сейчас". Это означает - смотреть на мир без предубеждений, постоянно быть готовым реагировать, но не чувствовать при этом паники. Ваше спокойствие - ключ к настоящему успеху. Именно так - в спокойствии, в безмятежности рождается настоящее Понимание.

Трудно ли это?

Когда мои знакомые узнают, что я регулярно ношу ребенка пописать или покакать и не рассчитываю при этом на подгузники, многие видят в этом огромное море работы, некое тяжелое испытание. Это все время удивляет меня. Мне наоборот кажется, что здесь гораздо меньше работы, чем при традиционной смене подгузников и стирке пеленок. Моя "работа" гораздо приятнее! К тому же родители, которые дожидаются, когда ребенок будет "готов" приучаться к горшку, тратят колоссальное количество времени и сил на то, чтобы приучить ребенка к тому, что он знал изначально - а потом забыл с помощью подгузников.

"Традиционные" родители все равно проходят через это, приучая ребенка к горшку - круглосуточно следят за "конфузами", постоянно моют и отстирывают. Но у них по времени это длится гораздо дольше, чем у тех, кто применял метод Естественной Гигиены с раннего возраста.

Я поразмыслила над этим парадоксом и поняла: да, метод Естественной Гигиены - это своего рода труд. Но это совершенно другой труд, чем кажется на первый взгляд. Основной акцент здесь ставится не на то, чтобы мыть и чистить за ребенком (хотя и на это поначалу уходит немало времени). Главное здесь - прислушаться к малышу, слушать глубоко и внимательно, постоянно быть рядом и немедленно реагировать. Если вы не разрушите естественный механизм в первое время после рождения, потом вам не придется стараться, чтобы восстановить его заново. Конечно, бывает непросто почувствовать своего ребенка, "быть с ним на одной волне". Большинство родителей все-таки подстраховывают себя подгузниками, особенно поначалу, на время выхода из дома и ночью во время сна.

Да, с обывательской точки зрения это выглядит гораздо менее удобным, чем при традиционной практике, когда можно оставить ребенка лежать в грязной пеленке, пока мама не закончит свою важную работу. Это заставит вас быть более отзывчивым и чувствительным. Поначалу потребуются усилия, непривычные для современных родителей. Однако повышенная близость с ребенком, доверие и взаимное понимание, несо-

мненно, этого стоят.

Дети, привыкшие к методу Естественной Гигиены, становятся полностью самостоятельными и независимыми в "туалетных делах" в возрасте от 10 до 20 месяцев. Их родители, с которыми я говорила, признаются, что прошли бы весь этот путь еще раз, даже если бы это заняло по времени столько же, как и традиционное приучение к горшку. Все они высоко оценили близость к ребенку и радость от взаимного общения.

В похожем положении находятся матери, которые кормят своих малышей грудью по требованию. Они тоже не могут отойти от ребенка надолго. Однако это "неудобство" с лихвой компенсируется. Взамен они получают чувство радости и гордости оттого, что обеспечивают своего малыша полным комфортом, идеальным питанием и чувством безопасности. То же самое касается метода Естественной Гигиены.

Постепенный и нежный процесс

С самого начала отведите в своих мыслях некоторое время на привыкание. Еще ни одна мама на планете не обучилась высаживанию за два дня! (Может быть, и есть такие мамы, но я с ними не знакома). Даже в традиционных культурах, в которых шестимесячные детишки уже не делают "промахов", а мамы начинают с рождения, первые три месяца все равно проходит время обучения. Это нормально, и даже более того - общепринято. Процесс идет постепенно, нежно и мягко! Здесь возможны свои взлеты и падения - точно также, как при обучении кормлению грудью.

Как бывает довольно часто? Допустим, молодая канадская мама прочитала об этом в Интернете. Она пишет мне письмо, и я сообщаю ей новую дополнительную информацию. Мамочка заинтересована! Она снимает с ребенка подгузник на один день и с энтузиазмом наблюдает за "ритмами". Вскоре она умиляется, читая "сигналы" и даже кое-что может предвидеть. Это очень и очень радует.

Через пару дней она звонит или пишет еще раз. Вот, прошло несколько дней, и они допустили череду "промахов". Счастья как-то не предвидится. Неужели она такая неудачница? Или, может быть, она плохая мать, или неверно установила связь со своим ребенком? Или этот метод вообще не работает в странах Запада?

Метод, безусловно, работает! Наши человеческие инстинкты одинаковы для всех в любом районе Земли. Высаживание, как и другие родительские навыки, требует поначалу достаточно внимания, терпения,

времени и постоянной практики. Меня всегда удивляет, когда кто-то хочет добиться огромных успехов всего за пару дней! Просто продолжайте дальше, и у вас все получится! Не надо чувствовать стресс, вину или отчаяние. Процесс установления нежной и чуткой связи с малышом обязательно требует времени. Будьте нежны, чутки и внимательны; рано или поздно успех к вам придет.

Взгляд в будущее

Покупая свою первую пачку подгузников, молодые родители редко осознают, насколько сложно потом отказаться от этой привычки! Расспросите родителей с малышами постарше! Книжки, которые описывают приучение к горшку подросших деток постарше, рисуют неприглядную картину. Об этих фактах не принято говорить, только обучение уже подросших детей может занимать больше года! Очень сложно объяснить ребенку, что теперь уже не надо использовать свою одежду как туалет, если весь первый год (или более) он делал именно так. По статистике, среднее время приучения уже подросшего ребенка составляет 8 месяцев.

Посмотрите на вещи в перспективе. Обучать совсем маленького интереснее, чем убирать за уже подросшим ребенком, который "ходит" почти как взрослый. Даже если вы - молодая мамочка, которая не очень уверена в себе, все равно вам стоит попробовать. Когда мы начинали высаживать Эйдана, поначалу тоже было много путаницы. Иногда я пропускала очевидный "сигнал", а иногда я держала его над горшочком в то время, как сын этого не хотел. Постепенно, спустя какое-то время, у меня выработалось более глубокое понимание его "ритмов", заиграла новыми красками интуиция. Для меня это стало сюрпризом, но я действительно теперь знала, когда ему "надо"! Это снизошло на меня, как открытие - только, честное слово, не сразу!

Поймите, что поначалу может действительно не получаться быть с ребенком на одной волне. Понимание приходит со временем, а в самом начале достаточно лишь одного искреннего желания попробовать! Спустя некоторое время понимание детских "ритмов" придет само собой, и вам станет понятно, что *вы тоже можете договориться "на линии сердца"*. Вам не нужно изучать энциклопедию, становится серьезным экспертом. Просто слушайте своего ребенка, будьте ласковы, нежны и внимательны! Практика творит чудеса. Ваш успех вас обязательно найдет.

Глава 8

Начинаем!

В разных регионах Земли что "время старта" наступает по-разному. В основном, для традиционных культур оно приходит в первые 6 месяцев жизни ребенка. Некоторые начинают с рождения, некоторые позже. Как правило, среднее время начала - от двух недель до трех месяцев. Есть общая тенденция: после 5-6 месяцев начинать становится все сложнее. Западные мамы, начавшие в первые недели, обычно отмечают, что "процесс" идет мирно и гладко и не жалуются на особые трудности. Лично я рекомендую самые ранние сроки - первые дни или недели; в этом случае вы можете установить прочную взаимосвязь и наладить высаживание до того, как ребенок начинает ползать.

Примечание автора: Все, что я пишу в этой главе, адресовано непосредственно матерям. Я верю, что именно мама в первые дни лучше всех понимает новорожденного. Взаимное чувство друг друга у ребенка и матери совершенно особое - 9 месяцев они были одним целым. Именно маме нужно сохранить и укрепить прочную, интуитивную связь с малышом. Отцы, старшие дети и другие родственники тоже могут участвовать в высаживании - но на более поздних сроках и не в качестве замены матери, а скорее как временная помощь.

Когда начать?

В идеале было бы просто великолепно, если бы все родители знали о методе Естественной Гигиены еще до появления ребенка на свет. Тогда у них была бы возможность начать с самых первых дней. Многие родители начинают прямо с рождения. Тем не менее, многие узнают о методе Естественной гигиены, когда ребенку уже исполнилось несколько меся-

цев. Только вы можете определить, когда вам лучше начать, т.к. каждая ситуация по-своему уникальна. Хотя лучшее время старта - до пяти месяцев, я хочу подбодрить мамочек, узнавших о Естественной Гигиене в более позднее время. Начинать никогда не поздно, просто к более старшему ребенку нужен более тонкий подход.

Начинаем с рождения

Это просто чудесно - начать практику с первого дня после родов. Это - идеальный вариант. Именно так начинают коренные американские индейцы: они держат неподалеку специальную мисочку и высаживают новорожденного над ней. В Западной Африке практика тоже начинается с рождения.

Если ваши роды прошли хорошо, если вы расслаблены и неплохо себя чувствуете, почему бы не попробовать настроиться на одну волну с ребенком? Сейчас самое подходящее время: мама делает это спонтанно и инстинктивно. Ей как будто помогает то особое яркое вдохновение, которое посещает каждую из нас после родов, особенно если роды были естественными. Ваши чувства обострены, вас как будто окружает теплый поток. И внезапно у вас возникает глубокий интуитивный контакт, особенно если вы не разлучаетесь с ребенком, держите его или ее на руках. Контакт "кожа к коже" играет неоценимую роль.

С другой стороны, иногда мамы предпочитают подождать один-два дня. В этом случае весь первый день проходит в отдыхе и счастливом созерцании новорожденного. Мама купается в нежности и любви, а малыш радуется своей маме.

В первые дни малыши "ходят" в совсем небольшом количестве. Достаточно всего лишь небольшого полотенца, чтобы впитать все "следы". Впоследствии, когда молозиво сменяется молоком, детки начинают "ходить" чуточку больше. Молозиво полно питательных ценных элементов и иммунных веществ; оно также способствует хорошей работе пищеварительной системы. Самый первый стул состоит из мекония: темно-зеленого густого вещества. Меконий, или первородный кал, скапливается в животике младенца еще до рождения. Он содержит амниотическую жидкость, минеральные соли и желчь. Меконий абсолютно стерилен и, как правило, не имеет запаха.

Меконий по своей структуре достаточно липкий, его не так-то просто отстирать. Многие родители предпочитают держать под попой маленького пеленку или какую-либо старую и мягкую одежду, вроде фланелевой рубашки. Новорожденный прекрасно себя чувствует голышом, это

хорошо для него и полезно для кожи. Взрослым это позволяет созерцать свою радость и отлично замечать "позывные" движения животика, таким образом учиться. Иногда малыш "ходит" меконием только в первые 1-2 раза, а иногда это проходит дольше. В течение нескольких дней меконий постепенно заменяется на горчичного цвета (желто -коричневый) мягкий стул новорожденного.

Новорожденный в первые дни "ходит" не так уж часто, но он должен "сходить" по-маленькому и по-большому хотя бы по разу в течение первых суток. Впоследствии частота плавно будет возрастать. Если малыш ни разу не "сходил" по -большому в течение 36 часов, помогите ему нежным массажем. Застоявшийся стул может причинить вред его здоровью.

Те, кто начинают практиковать высаживание с первых дней, обычно предпочитают обходиться без горшка, просто положив под попу пеленку для впитывания "дела". Некоторые родители берут маленькие мисочки и высаживают ребенка над ними. Для новорожденного лучше всего подходит "наклонная" поза, когда малыш полулежит на маминых руках.

Начинаем в первые недели

В книге Джона Морриса "Жизнь с племенем Лепча" (Издательство Вильяма Хейнемана, 1938) описано, что матери этого племени начинают практику высаживания, когда младенцу исполняется 1 месяц. Лично я начала слушать и изучать сигналы в самое первое время, а высаживать в специальной позе с "намекающим звуком" с двух недель (хотя и не носила ребенка в определенное место для туалета до 3-4 месяцев). Матери из Восточной Африки (например, в племени Дигго) также начинают в возрасте от двух до трех недель. К тому времени, когда маленькие Дигго подрастают до 2-4 месяцев, они уже достаточно обучены для того, чтобы их могли успешно высаживать другие члены семьи - например, старшие дети или отцы (которые знают "сигналы" малышей, т.к. видели весь процесс обучения).

Современные западные мамы, желающие начать как можно раньше, сталкиваются с определенными трудностями. В первую очередь, со своим личным неверием в себя. Во -вторых, с непониманием окружающих: быть с ребенком близкими и чуткими противоречит общепринятым западным традициям. В - третьих, у них часто нет наглядного примера. Если мы не окружены информацией о естественном продолжительном грудном вскармливании, кормление грудью может показаться нам проблематичным. С высаживанием происходит то же самое!

Если начинать высаживание в самые первые недели, очень скоро эта

практика становится для вас несложной и естественной, как дыхание. Малышу впоследствии не придется переучиваться не использовать свою одежду в качестве туалета! А у взрослых не возникает психологическая потребность в применении подгузника; и навязанная рекламой необходимость кажется весьма сомнительной. Городские мамы часто говорят, что они чувствуют себя слишком неуверенно в первые недели. Возможно, в этом случае имеет смысл немного подождать. Вместе с тем, первое время материнства - время, особое во всех отношениях. И естественная гигиена малышей - не такая уж сложная процедура. Она приятнее, чем перемена подгузников и полезнее, чем обучение подросших детей. Вам в любом случае необходимо заботиться о чистоте тела ребенка, именно поэтому имеет смысл делать это оптимальным образом - так, чтобы потом НЕ переучивать ребенка и себя.

Матери, с которыми я говорила, утверждают, что начиная высаживать младенцев с самых ранних дней или недель, они не видят в этом ничего сложного или особенного. Для них это всего лишь часть повседневной жизни.

Начинаем с 2-х до 4-х месяцев

Многие родители предпочитают начинать, когда ребенку исполняется от двух до четырех месяцев. Ровно в три месяца обычно начинают матери в Бразилии, Новой Гвинее, Японии и в некоторых районах Африки. (Впрочем, эти детишки не были первое время в подгузниках; просто только сейчас их целенаправленно начинают обучать). К трем месяцам матери уже знают движения и "сигналы" своих деток, а детишки лучше ощущают свое тело, появляется определенный мышечный тонус. Теперь младенец может сознательно сдерживать "дело" (если он не приучен к подгузникам). Сами молодые родители в это время, как правило, уже разобрались с произошедшими в их жизни изменениями и чувствуют себя более уверенно. Кроме того, у детишек в это время уже есть некоторые "ритмы" выделений и они не "ходят" так часто, как прежде.

Чтобы сохранить квартиру в чистоте до того, как начнется "время обучения", можно использовать специальные коврики и покрытия из ткани, а также всевозможные одеяльца и полотенца. Не рекомендуется применять подгузники: вы мешаете ребенку осознавать свои мышцы и сами не научитесь понимать детские ритмы. С подгузником вы не обретете уверенность в своем понимании ребенка, отсюда возникает риск привыкнуть к подгузникам на несколько лет.

В глубинке Индии я видела, как поступают сельские индийские ма-

тери. Они постоянно носят малышей на руках, и, когда маленькому "надо", всего лишь берут ее или его под мышки и отставляют в сторону от себя. Малыш просто -напросто "ходит" на землю. Это оптимальный вариант, только городским жителям кажется невозможной роскошью. Тем не менее, даже в холодном климате и в городах я лично знаю родителей, которые для подобных случаев кладут на пол тазы или моющиеся коврики. Это просто делать, когда ребенок еще маленький и находится у мамы на руках - а вот убирать за "приучающимся" активно бегающим двух-трехлетним ребенком (при "традиционном приучении к горшку") достаточно сложно.

Начинаем по утрам

Все мы разные. Кто-то предпочитает стремительные шаги вперед, кто-то продвигается более осторожно. Какой бы подход вы не выбрали, вы не одни. Например, многие мамы из Южной Африки и некоторых районов Индии предпочитают идти постепенно. Первое время они стараются чутко прислушаться к малышу только по утрам - потому что по утрам "намеки" проснувшегося ребенка более всего очевидны. Находясь во сне, малыши обычно не писают, поэтому ранним утром детский животик полон. Только что проснувшийся малыш соглашается высидеться легко и охотно.

Приучившись к утренним "сигналам", мамы понимают образцы поведения ребенка и постепенно распространяют свою практику на другие моменты дня: после дневного сна, после прогулки, после кормления и так далее. Даже если вы не замечаете очевидных "сигналов", попробуйте высидеть ваше солнышко "на всякий случай". Снимите штанишки, подсадите. . . Мамы во всем мире соглашаются, что "переговоры по утрам" дают ошеломляющие результаты; утром это легче всего.

Важное утреннее дело

Многие родители отмечают, что по утрам их ребенок "ходит по - большому" примерно в одно и то же время. Это - очень хорошая привычка, которую не мешает взять на вооружение и взрослым. В современном мире все мы ценим здоровый образ жизни, и хорошая работа выделительной системы человека - важная его составляющая. Ее ценность часто недооценивается, а вот древняя медицинская система Аюрведа, распространенная на Востоке уже 5.000 лет, утверждает, что привычка делать

рано утром ”по-большому” положительно влияет на здоровье. Аюрведа предписывает эту практику людям любого возраста. Индийские матери, с которыми я говорила, неизменно упоминали, что Естественная Гигиена Малышей помогает поддерживать правильный ”утренний ритм”, и подчеркивали, что это нужно для здоровья.

Лучшее время - сейчас

Может быть, вы, дорогой читатель, взяли эту книгу в руки, когда вашему ребенку уже исполнилось несколько месяцев? Ничего страшного, начинать никогда не поздно. Если вы почувствовали, что сама идея вам нравится, если вы хотите попробовать - начинайте сейчас! Лучшее время - то, в котором вы находитесь непосредственно сегодня; и чем раньше вы начнете, тем быстрее пройдет обучение.

Начинаем постепенно

Если сама мысль о жизни без подгузника кажется вам странноватой, имеет смысл начинать постепенно. Попробуйте оставлять малыша без подгузника только время от времени. Шаг за шагом, небольшими ступеньками постепенно вы придете к свободе от подгузника. Для начала постарайтесь наблюдать, как ведет себя ребенок, когда ”ходит”. Было бы идеально, если бы ребенок в это время был без штанишек: голышом или просто в длинной рубашке. Следите, как малыш себя ведет, говорите ”намекающий звук”. Постарайтесь время от времени высадить маленького в удобной позе. Снимайте подгузники постепенно: для начала, например, с утра, потом с утра и после дневного сна. . .

Ситуации, в которых удобно постепенно начинать высаживание:

- С утра;
- После дневного сна;
- Сразу после кормления (если малыш ”ходит” после кормления) или во время грудного кормления (некоторые новорожденные предпочитают ”ходить” именно так);
- После прогулки;
- Ближе к вечеру (после обеда малыши обычно писают реже);
- Только во время сна;

- Непосредственно перед сном, чтобы маленький ”сходил” и спокойно заснул;
- Когда мама спокойна;
- Когда вы чувствуете особенную близость к своему малышу;
- Когда вы можете опереться на помощь другого взрослого.

Днем или ночью?

Многие родители начинают ”обучение днем” или ”обучение ночью” в разное время. Забавно, что современные родители предпочитают сначала привыкнуть днем, а в восточных культурах мамы привыкают ночью. Там, где принято начинать высаживание в самые ранние сроки, мамы легко высаживают самых крошечных по ночам: они всего лишь подносят маленьких к специальному коврику или тазу, не вставая при этом с кровати. Малыши редко ”ходят” в глубоком сне. Как правило, ради ”дела” они просыпаются, начинают серьезно ворочаться, в некоторых случаях шумят и плачут. Матери, у которых детишки ночуют в семейной постели, чутко слышат эти сигналы. В африканских племенах мамы могут высаживать детей прямо на глиняный пол в хижине. Малыши спят всю ночь голенькими, наслаждаясь уютом и близостью к маме. В 1623 году историк Габриель Сагард упомянул в летописи о новорожденном, спящем голышом между родителями, а семейная постель при этом оставалась сухой в любое время суток.

Можно ли начать после 6 месяцев?

Можно, только это будет чуть сложнее, чем в первые месяцы. Хотя лично я знаю женщин, которые успешно начинали в семь месяцев, восемь, девять и десять. От родителей в этих случаях требуется особое терпение, т.к. ребенок уже успел отвыкнуть от управления нужными мышцами и не обращать на ”дела” внимания. От родителей нужна особая чуткость, чувствительность и интуиция. Приготовьтесь заранее, что поначалу будет множество ”промахов”. У вас также могут возникнуть сложности из-за того, что теперь дети очень подвижны; они ползают, встают и даже начинают ходить.

Американская ”звезда” Джейн Фонда рассказывает забавный случай. Как-то раз она путешествовала во Вьетнаме с ребенком, которому исполнилось два года; ее сын все еще был в подгузниках. Во Вьетнаме

на ребенка обратил внимание местный доктор. Женщине -врачу показалось странным, что в таком возрасте мальчик еще носит подгузник! Она решительно сняла одноразовую вещь и высадила мальчика, используя свистящий "намекающий звук" - тот самый, что обычно применяют с новорожденными. Ребенок "сходил", и на протяжении двух недель вьетнамская женщина регулярно его высаживала. По словам Джейн Фонды, у них получалось "в 9 случаях из 10". После этого Джейн вернулась с сыном домой, и они больше никогда не прибегали к подгузникам. (Журнал "Rolling Stone", 4 июля 1974).

Некоторые традиционные культуры не имеют четкого времени для начала практики высаживания. Там обычно принято руководствоваться не возрастом и не календарем, а скорее степенью готовности ребенка, то есть стадией его (или ее) развития. Например, в Перу начинают высаживать детей после того, как они проявляют интерес к твердой пище взрослых (что обычно происходит после шести месяцев). В отдельных районах Африки практика начинается, когда детишки уже умеют ползать или сидеть - правда, они умеют это раньше, чем их американские сверстники, обитатели колясок.

Как начать с годовалым ребенком.

Матери, которые начинают высаживание после шести месяцев, обычно переживают трудности, т.к. ребенок успел потерять осознание важных мышц сфинктера. Тем не менее, из общего правила всегда бывают исключения. История Джулии Брэди - хороший тому пример.

Джулия Брэди знала о методе Естественной Гигиены с того момента, как ее доченька появилась на свет; но решила начать практиковаться только тогда, когда малышке исполнилось 12 месяцев. Вот история Джулии:

"Это абсолютный, великолепный успех! Я сама родилась в Индии, но всю жизнь живу за границей. Когда родилась моя дочь, моя мама рассказала мне о Методе Естественной гигиены (хотя и называла его другими словами). Она сама высаживала меня с рождения, и я никогда, ни разу, не пописала ей на одежду!

В первые дни после родов мне было как-то не до того. Я была слишком ошеломлена, было очень много изменений, поэтому о высаживании я даже не думала. Сказать правду, сейчас я об этом жалею. Ближе к году я задумалась на эту тему еще раз. Моя мама очень тактична: она хотела, чтобы я начала гораздо раньше, но никак на меня не давила. Но когда я позвонила ей и попросила рассказать мне подробнее, она охотно

откликнулась и поделилась своим опытом, а также опытом многочисленных наших тетюшек. Тогда я начала!

В самый первый день моя доченька "сходила" в туалет два раза по-маленькому и два раза по-большому; в остальных случаях мы "промахнулись". В следующие три дня мы ходили в туалет 1 раз по-большому и время от времени, случайно, по-маленькому. А затем, в выходные мы успевали "вовремя" практически с утра до вечера!

Говорят, что у меня хорошая интуиция. И как только я чувствую хоть малейший, слабый намек, я мгновенно несу ее в туалет! В туалете я приспособила целую коробку интересных игрушек и прочих вещей. Маленькой там нравится; сидя на специальном сиденье она по-своему развлекается. Для меня важно, чтобы дочери там было интересно и чтобы время проходило непринужденно.

Я не говорю ей "намекающих звуков" до тех пор, пока она сама не начнет "ходить". Каждый раз после "дела" я опять надеваю на нее подгузник - я довольно сильно беспокоюсь о чистоте пола и мебели. Я использую тканевый подгузник (это почти то же самое, что и одежда), и в последнее время у нас пачкается только 1 подгузник в день. Кроме того: после того, как малышка "сходила" в туалет, я некоторое время не одеваю ей подгузник, позволяю погулять по дому голышом, в целях гигиены кожи. Мы также "ходим" сразу после сна, после прогулки, перед прогулкой и после еды, а также если дочку начинает пукать. Еще бывают моменты, когда доченька занимается своими делами и внезапно замирает, приобретая вид глубокой задумчивости. Тогда я сразу же ее подхватываю и несу.

Я стараюсь дать малышке возможность "сходить" несколько раз в час и ношу ее в туалет при малейшем намеке. Иногда это бывает лишним, иногда я что-нибудь не замечаю. На всякий случай, я систематически проверяю сухость подгузника из ткани."

Я спросила у Джулии, не встречала ли она какое-либо сопротивление со стороны ребенка. Джулия ответила: "Нет. Никакого сопротивления: она пописала в туалет в первый же раз, когда я ее туда отнесла. Если я усаживаю малышку на сиденье и она хмуро морщится, подает сигнал "нет", я немедленно ее отпускаю. Я никогда не настаиваю, если дочь ведет себя так, словно ей здесь не нравится. Бывают случаи, когда она не любит сидеть на туалетном сиденье самостоятельно (например, по утрам после сна), тогда я сажусь рядом с ней. Мы обе сидим лицом вперед, она передо мной, и тогда доченька "ходит". В этом случае она чувствует, что мама рядом; ее спинка прижата к моему животу; я поддерживаю ее руками, нас обеих это устраивает.

Мне очень нравится, что в последнее время мы почти не "промахива-

емя”. Это прекрасно! Надеюсь, в будущем наши успехи продолжатся”.

Глава 9

Как это происходит? или Четыре средства на пути к свободе от подгузников

Как это происходит

Очень просто. Когда мама видит, что ребенку надо "сделать дело", она снимает с него штанишки и высаживает в комфортной позе в подходящем для этого месте. Есть несколько способов, как договориться об этом с малышом, который еще не разговаривает.

1. Наблюдение за образцами поведения ребенка в тот момент, когда он писает, какает или только просится.

Пристально и внимательно наблюдая, мама сможет найти основные "образцы поведения" своего малыша - как он обычно ведет себя, когда писает, какает или готовится. Можно также найти взаимосвязь с другими моментами жизни малыша - например, со сном, прогулкой или кормлением. К примеру, многие малыши "ходят" сразу после пробуждения и через определенный интервал после кормления.

2. "Сигналы" ребенка или язык его тела.

Как только родители начинают наблюдать, их изумляет тот факт, что их ребенок действительно просится и сигнализирует, когда хочет "сходить". Родители могут увидеть это собственными глазами. Хотя все детки разные, у них есть общие образцы поведения: поеживание, изгибание тела, гримаски на лице, плач или недовольное ворчание, замирание среди обычной активности либо, наоборот, взрыв

активности, пробуждение ото сна и т.д.

3. Интуиция.

Применяя метод Естественной Гигиены некоторое время, многие матери замечают, что они просто чувствуют, когда нужно помочь малышу "сделать делишки". Я сама чувствовала это, даже находясь к ребенку спиной.

4. Напекающий звук.

Метод Естественной Гигиены Самых Маленьких - это путь двустороннего общения. Не только ваш ребенок может подавать сигнал. Вы также можете поговорить. Во всем мире родители используют определенные "напекающие звуки" - такие, как "а-а" или "пс-пс". (В некоторых культурах "ш-шш" или нежное "с-сс"). Используйте этот звук каждый раз, когда ребенок "ходит". Дети быстро приучаются ассоциировать звук с возможностью "сделать дело". И тогда родитель может издавать этот звук как приглашение, а малыш сам решает, нужна ему сейчас такая возможность или нет. Получается своеобразный "первичный разговор" между взрослым и новорожденным. Некоторые детки даже начинают сами издавать этот звук - но уже как сигнал для взрослого.

А теперь рассмотрим эти "средства" поподробнее.

1. Сигналы ребенка и язык движений тела.

Естественная Гигиена Малышей - уникальное средство переговоров с малышом, который пока что не умеет разговаривать. Язык жестов и телодвижений помогает договориться между собой даже взрослым из разных культур. Малыши с рождения способны объясняться на языке мимики и жестов, буквально с самых первых дней! В этом нет никакой мистики, хотя западному человеку это кажется поначалу открытием. Малыши умеют объяснять свои потребности "сходить", и они могут понять договориться со взрослым, который за ними ухаживает.

У одних детей сигналы более явные, у других - менее заметные. Сигналы также меняются по мере роста ребенка. Однако внимательное наблюдение за малышом подскажет вам, как распознать нужный момент.

У совсем маленького новорожденного "сигналы" такие:

- извивание, выгибание тела,
- гримаски на лице,

- взгляд ”внутренней концентрации”,
- пауза или замирание посреди активности
- либо, наоборот, неожиданный всплеск активности,
- настойчивый взгляд, направленный на взрослого,
- пробуждение ото сна.

Ребенок постарше будет ”сигнализировать” так: подойдет (подползет) к маме, поведет ее за собой в место ”туалета”, будет извиваться на руках, попытается вылезти из слинга, слезть с кровати. Будет настойчиво привлекать к себе внимание, издавать ”намекающий звук”, держаться за область гениталий или сядет на ваших руках в привычную для туалета позу. Если ребенок обнажен, вы сможете увидеть движение соответствующих мышц ”внизу”.

Бывают и более явные, ”откровенные” сигналы: когда большой уже ребенок кричит, приседает, сильно морщит личико, краснеет или начинает пукать.

Может быть, поначалу вы не будете замечать очевидных сигналов. Но со временем, наблюдая, запоминая, анализируя, вы потихонечку разберетесь. Малыш, заметив, что вы его или ее понимаете (ну, по крайней мере, стараетесь), начнет сигнализировать все более громко, понятно и отчетливо. Это - процесс с двусторонним движением, и вы оба идете друг другу навстречу. По мере взросления малыша процесс войдет в свои грани.

Между прочим, крики, плач или явное беспокойство, как правило, не являются признаками того, что ребенок хочет ”сходить”. Для здорового ребенка потребность ”сходить” не должна означать дискомфорта! Эти признаки говорят о том, что вы пропустили более ранние, тонкие намеки, когда маленький хотел что-то вам сказать. Малыш, который знает, что ей или ему пойдут с высаживанием навстречу, не будет затягивать ситуацию до предела, она или он подадут ”знаки” гораздо раньше. (Дети, знакомые с Методом Естественной Гигиены, не любят ”ходить” в штанишки.) За исключением случаев с запором или коликами, ”дела” проходят мирно и безболезненно.

Малыш, получающий уход и быстрый отклик, растет спокойно и комфортно. Он (она) открыто выражает свои потребности и знает, что в них нет ничего плохого. Именно этого достоин каждый ребенок.

Интересный, особенный язык

Разговор на языке тела простой, как сама природа. Матери, которые открыто слушают своего ребенка, носят его на себе, чувствуют его (ее) ритмы, довольно скоро начинают понимать малыша без слов. Это взаимное узнавание приносит им обоим незабываемую радость! Малыши способны объяснить все: голод, страх, потребность в ласке или нежном прикосновении. Мама узнает мельчайшие детали, и охотно откликается навстречу ребенку. Так закладывается фундамент для хорошего взаимопонимания на будущее.

В книге "Метод Кенгуру" его авторы Сюзан Людингтон - Ное и Сюзан Голанд рассказывают о своих наблюдениях за недоношенными детишками, помещенными в специальные кюезы. Датчики показывают резкое улучшение состояния ребенка, когда мама берет совсем маленькую деточку на руки, прижимает его (ее) к себе. Авторы смогли идентифицировать как минимум 14 видов разных сигналов, говорящих: "Я устал", "Мне хорошо", "Хочу кушать", "Я боюсь", "Хочу писать". Если об этом могут сигнализировать совсем маленькие, недоношенные детки, то тем более это умеют дети, родившиеся в свои сроки. Это подтверждает знаменитый Нью - Йорский фотограф Пенни Дженти. Она - мастер - профессионал фотографии, в течение 14 лет специализирующийся на снимках маленьких детишек. Ее работы украшали обложки 150 журналов Нью - Йорка. Вот что она говорит: "Мне зачастую приходится снимать ребенка без подгузника. Это означает - быть всегда начеку! Я довольно быстро научилась понимать "нужный момент". Если маленький замирает, прекращает свою активность и начинает морщить личико, я немедленно останавливаю съемку и зову на помощь ассистентов с полотенцем или горшком.

2. Изучение ритмов "хождения" малыша

Все природные процессы имеют свою ритмичность. (Например, закат и восход солнца, плеск морских волн.). Высаживание - совершенно не исключение.

Как часто они "ходят"?

Большинство родителей точно знают, сколько раз в день их малютки "ходят по-большому". В первые месяцы новорожденные детишки "ходят по-большому" от одного до пяти раз в день. Иногда делишки, кушающие

исключительно мамино молочко, могут и пропустить несколько дней без "большого дела" без ущерба для здоровья. Подростки (в возрасте года и старше), как правило, ходят "по-большому" всего-то один или два раза в день! Самое интересное, что они делают это приблизительно в одно и то же время - например, рано утром.

Начиная с трех - четырех месяцев ритмы "больших дел" становятся ясны и понятны. Те родители, которые практикуют высаживание, уже могут более - менее предсказать, когда "это" будет.

Как насчет маленьких дел? Можно ли как-то предсказать их и заранее знать время, когда пора высадить свое солнышко? Да, конечно! У детей есть природные "ритмы" выделительной системы. Если чутко наблюдать (прим. от перев. - И, возможно, записывать в дневничок), можно выявить определенные закономерности. Здесь все очень просто: если вам показалось, что малыш "сигналит", или вы ощущаете некое предчувствие - это означает, что детеныша пора высадить. Если вы ошиблись - не волнуйтесь, малыш вас поправит. Наблюдение за "ритмами" может стать вам хорошей опорой; только помните, что они все время меняются по мере взросления малыша.

"Да они писают все время! - часто восклицают молодые мамы". Это не совсем так. Иногда может сложиться такое впечатление, но на деле это не так. Совсем маленькие новорожденные малыши писают от 8 до 18 раз в день. Если малыш писает меньше 8 раз в день (по другим источникам, меньше 10 раз в день) - это симптом болезни и признак того, что малыш мало кушает. Если "маленькие дела" происходят реже 6 раз в сутки - это серьезная проблема, обезвоживание организма!

Потихонечку малыш растет и учится придерживать "дело". По мере этого растут интервалы между "делами", а также объем мочи, выделяемой за один раз. Уже в 2-4 месяца вы заметите, что ребенок писает реже, чем в первый месяц.

Если взрослый практикует Естественную Гигиену Малышей, наблюдает и ведет дневничок, то вскоре он замечает некий образец поведения ребенка. Вас это удивит, но детишки склонны "ходить по-маленькому" с разной частотой в разное время суток. Например, наш сынишка писал сразу после утреннего пробуждения, и через каждые 20-30 минут в первые дневные часы. После обеда картина менялась: теперь сын писал 1 раз через каждые 2-3 часа.

Ритмы и сон

Малыши редко "ходят", находясь в глубоком сне. (Я уже об этом писала). Как правило, ради "дела" они просыпаются, "сигналят" и ворочаются. У детишек постарше это происходит один раз за ночь. Еще более старшие дети спят всю ночь до утра, оставаясь сухими и чистыми.

Ритмы кормления и выделения

Ребенок, который кушает по требованию, не имеет какого-либо режима: он или она сосет материнское молочко тогда, когда чувствует аппетит. Интервалы абсолютно непредсказуемы. Тем не менее, выделение (как естественный спутник кормления) следует за ритмами питания. Если вы откажетесь от привычки смотреть на будильник, и будете просто чутко следовать "сигналам" ребенка, вы каким-то непостижимым образом почувствуете определенные ритмы. Каждый малыш уникален, и поэтому "ритмы" у каждого свои. Например, одни детки "ходят" через 15-20 минут после окончания кормления. Другие "ходят" спустя пару секунд после еды, а некоторые (и их очень много) предпочитают "делать" непосредственно во время питания, т.к. кормление помогает новорожденным расслабиться. Для таких случаев маме нужно заранее положить под попу новорожденному горшочек или полотенце.

Новорожденные в первые месяцы - активные едоки, они кушают много, часто и с аппетитом. "Ходят" они тоже довольно часто. Через 2-4 месяца у детишек, которых высаживают методом Естественной Гигиены, частота выделений уменьшается, хотя кушают они по-прежнему часто и с аппетитом.

Влияние питания, изменения погоды, стресса

Перемена погоды, стресс, аллергия на питание также оказывают свое влияние на "делишки" вашего малыша. Повлиять могут любые изменения - например, перемены возникают во время путешествий и даже тогда, когда вы вводите в жизнь ребенка какое-либо новое для него (нее) занятие. Переезд, стресс, болезнь также накладывают свой отпечаток. Кроме того, переход на новую стадию развития (начало ползания, вставание, первые шаги, прорезание зубов) всегда знаменуется изменениями движений малыша, его (ее) "сигналов" или ритмов. Это происходит одновременно с изменениями в предпочтениях питания и времени сна.

Когда малыш начинает пробовать взрослую пищу, его (ее) стул становится тверже и темнее. Некоторые продукты провоцируют понос или запор, а когда малыш съедает что-то аллергенное, это может вызвать более частые дела "по-маленькому".

Как ни странно, свою роль играет время года. Предоставим слово Лауре Нандиль, педиатру из Огайо, США. Лаура ездила в путешествие с маленькой дочкой, которую растит без подгузников.

"Мы были в Индии, у родственников моего мужа. Оказалось, что в странах с жарким климатом у мам есть еще одно преимущество. Малыши там ходят полураздетыми, но еще они и писают реже, т.к. жара стимулирует выделение жидкости через кожу. Взрослых, конечно, это также касается. Известно, что в Индии не очень чистая вода. Я не очень много поила ребенка, и сама старалась пить поменьше, и только кипяченый чай. В составе моего грудного молока было меньше воды, чем привыкла моя девятимесячная девочка. За окном было очень жарко, а в доме использовались вентиляторы, также стимулирующие испарение жидкости с поверхности кожи. Дочь довольно редко писала и практически все время была сухой - до тех пор, пока мы не вернулись в Огайо, в середину зимы".

В очень жаркие дни моча может стать более темной, и ее количество уменьшается. Этот знак свидетельствует о недостатке питья, и в подобных ситуациях следует больше поить ребенка.

Мой подросткий сын любил арбузы. Я всегда знала, что после них он писает чаще, чем обычно, и поэтому предлагала пописать дополнительно к обычным привычкам. Арбуз - известное мочегонное средство, поэтому я угощала ребенка арбузами с утра. (Если Эйдан ел арбузы вечером, то потом приходилось несколько раз вставать среди ночи). Сходный эффект оказывают грейпфруты, виноград, петрушка и сельдерей, а также кофеин. (Кофеин - в шоколадке и в той чашечке кофе, которую выпила кормящая мама).

3. Интуиция

Незримая связь

Если мама носит ребенка на руках, кормит грудью по требованию, высаживает и мгновенно реагирует на детские просьбы, между ней и ребенком вырабатывается некая магическая взаимосвязь. Теперь мама чувствует потребности своего солнышка, даже не ориентируясь на какие-либо "сигналы".

Мамы всегда понимают своих детишек. При естественном подходе к воспитанию малыша эта взаимосвязь приобретает совершенно особые формы.

”Ну, я просто это знаю”, - отвечали восточные мамы в ответ на мои просьбы рассказать, как же именно они понимают просьбы маленьких о высаживании.

Помню, как мы всей семьей гостили у друзей на загородном пикнике. С нами был семимесячный малыш, день стоял летний и теплый. Малыш спокойно сидел на руках у папы; я стояла к ним спиной и болтала с друзьями. Внезапно я развернулась, посмотрела мужу в глаза и сказала: ”Ему надо пописать”. Папа, не задумываясь, снял с сына штанишки и посадил возле кустов; сын мгновенно пописал. Окружающие были шокированы! Сказать правду, мы с мужем тоже удивились. Только один человек был несколько не удивлен - наш маленький Эйдан. Он воспринял ситуацию как само собой разумеющееся, и, пожалуй, был прав. Для него это было естественно.

Что такое интуиция

Интуиция похожа на ветер: ее саму нельзя описать, но можно объяснить, как она действует. Интуиция присуща любому человеку, и многие часто говорят: ”Я знаю это интуитивно” или ”Знаю - но не знаю, почему”. Многие ученые часто находят необычные ходы именно интуитивно. Интуиция каким-то образом предоставляет нам верные решения - быстрее, чем логические выкладки.

Интуиция помогает в корпоративном бизнесе, в личных вопросах и даже в мелочах. От альтернативной медицины до ландшафтного дизайна интуиция находит себе все больше применений в западном мире. Некоторое описание интуиции дал Гевин де Беккер в своей книге ”Дар неосознаваемых сигналов”. Гевин де Беккер - психолог, специализирующийся на сфере безопасности, он проводит консультации для систем охраны, полицейских, чиновников и частных лиц. По его утверждениям, интуиция - это быстрый и мгновенный путь сбора и анализа информации; путь настолько быстрый, что человек не может осознать, как у него это получилось. Беккер призывает доверять своей интуиции, развивать ее. Он считает, что если вам показалось, например, что лифт ”ведет себя странно” - это значит, что вам не нужно ехать в лифте; нужно вызвать службу безопасности. ”Не надо говорить себе: ”Я не боюсь предрассудков! Моя жизнь не будет зависеть от случайностей”, - утверждает он. - Если вам что-то показалось, то, скорее всего, так и есть. Избегайте

”странных” машин на дороге, избегайте пугающих ситуаций. Интуиция - не страх, это нечто, противоположное страху - это глубокая мудрость”.

Интуиция - не страх, это мудрость. ”Быть с ребенком на одной волне”, тонко чувствовать его или ее ритмы не означает с утра до вечера беспокоиться, что ребенок ”сходит” в штанишки. Напротив - настоящее и глубокое понимание приходит тогда, когда мы расслаблены, безмятежны и открыты. Не надо фокусировать на ребенке беспокойство, постарайтесь смотреть на все проще. Интуиция - самый лучший способ ”предвидеть” ”дело”, это намного интереснее, чем полагаться на сигналы и специальные знаки. Доверяйте своему малышу, чувствуйте нежность и симпатию, будьте открыты и нежны.

Главный редактор канадской газеты ”Canadian Post” Роберт Фуллфорд посвятил один из выпусков своей колонки обзору книги Г. де Беккера. ”Интуиция ведет нас быстрее, чем логика или умственные рассуждения, - пишет он. - Это умственный процесс, но он радикально отличается от привычных нам логических построений, на которые мы привыкли полагаться.” Фуллфорд делает следующее заключение: ”Ум, примиренный с интуицией, способен на блестящие открытия. Это чудесное, благословенное понимание. Интуиция -это ”Знаю, но не знаю, почему”.

Как ты догадалась?

Интуиция - уникальный природный дар, позволяющий нам мгновенно оценивать информацию и принимать решения быстрее, чем мы успеваем понять, как это произошло. К сожалению, многие из нас с детства приучены не доверять своей интуиции и самим себе, поэтому нам сложно опознавать правильные импульсы, когда они у нас возникают.

Итак, как же можно понять, что ребенку хочется ”по делу”? Интуиция рождается где-то внутри нас, на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях. Примите свою интуицию как дар и не мешайте ей развиваться. Мы постоянно ощущаем некие чувства и импульсы. Когда мама настроена на восприятие импульсов ребенка ”по делу”, они четко пробиваются на общем фоне, как цветы на полянке.

По себе могу сказать, что мне было легче чувствовать сигналы ребенка, когда я была расслаблена и спокойна, не пытаюсь намеренно что-то угадать. Вот какие знаки обычно приходят, свидетельствуя о важных ”делах”:

- Вы неожиданно думаете: ”А ведь надо ему пописать”;
- Вы как-то резко и отчетливо начинаете ощущать присутствие ре-

бенка рядом, независимо от того, находится ли он или она сейчас на ваших руках;

- Вы себя чувствуете раздраженно и отвлеченно; вам кажется, что необходимо СРОЧНО обратить на ребенка внимание;
- Почти физическое ощущение "бодрости" в районе солнечного сплетения;
- Вам внезапно кажется фраза со словами "пора писать" или мелькает подобная мысль;
- Внезапная волна любви к вашему ребенку, сопровождаемая тем нежным и ласковым чувством, которое вы всегда ощущаете при высаживании;
- Вы как-то неожиданно задаете себе вопрос: "Не пора ли?" и начинаете размышлять на эту тему;
- Если малыш находится на руках у кого-то еще, вы внезапно остро понимаете, что тот человек не умеет высаживать, и вам хочется забрать ребенка себе и посадить;
- Чувство абсолютной ясности, что ребенку пора "сходить";
- Любой намек, ощущение, подозрение, говорящие о том же самом.

Приведенные выше примеры помогут вам лучше почувствовать, осознать свои собственные ощущения. Мамы частенько понимают, что малютке "пора", но они не особенно полагаются на смутные интуитивные намеки. Малыш писает (спустя 5 минут!) и тогда они восклицают: "Я так и знала!" Я советую вам больше верить себе! Если вы видите смутный, непонятный пока намек, доверьтесь ему, и тогда в дальнейшем ваша интуиция будет возрастать.

В современной западной культуре люди не обучены управлять своей интуицией. Более того, они постоянно приучаются игнорировать ее, полагаться на явную логику. Я посвятила развитию интуиции целую главу (главу №15), и надеюсь, что она вам поможет.

Уважайте свою интуицию и верьте в себя. Вместе с тем, не делайте ее единственным "средством узнавания" - сигналы вашего малыша не менее важны. Читайте по сигналам малыша, ориентируйтесь на его (ее) обычные ритмы, доверяйте своей интуиции. У вас все получится!

4. Разговор с малышом

Намекающие звуки

Естественная гигиена Малышей - это дорога с двусторонним движением. Подавать сигнал может не только ребенок. Вы тоже можете поговорить, издавая специальные намекающие звуки. Звук работает как приглашение, создавая уникальные ассоциации. Даже очень маленькие новорожденные детки быстро понимают, что данные звуки - это приглашение "сходить" и охотно на них откликаются. При всем многообразии земных языков эти звуки похожи во всех странах мира: "пс-пс", "а-а", "с-сс" или нежное "шшш". Со временем малыши обучаются повторять намекающие звуки и тоже начинают и использовать - но уже как намек для родителя.

В нашем доме мы использовали именно эти звуки. Ребенок довольно хорошо их понимал. Правда, потом его вводило в недоумение, когда "звуки" издавали наши гости, рассказывая мне о своих малышах. (Сочиняя книгу, я активно обменивалась опытом). Эйдан морщил свой лобик и смотрел на меня внимательно, пытаясь понять, чего от него хотят. Это было забавно! Наши друзья говорили, что их детки также охотно откликаются на "звуки".

Я полагаю, что наш сын неплохо запомнил эти звуки и что они помогли ему в дальнейшем для становления речи. Например, мы говорили ему "ка-ка" и "пи-пи"; одними из первых слов нашего ребенка стали "би-би" и "га-га" - слова, близкие по звучанию. Еще более охотно он откликался на обычное побряхтывание для "больших дел". Изначально воспитываясь без подгузников, он чувствовал себя прекрасно и комфортно.

Мамы в близких к природе племенах издают звуки, напоминающие журчание воды (т.к. это похоже на мочеиспускание). От Индии до Перу универсально используется легкий свист: "с-сс". В некоторых районах он варьируется как более острое "п-ссс" или "ш-ссс". В России используется "пс-пс". В Японии мамочки нежно шепчут "ш-шш". В Китае - "ши-ши" или просто свист на низких тонах. Даже у тех цивилизованных горожан, кто живет не на лоне природы и высаживает младенца над умывальником, намекающие звуки все равно похожи на шум бегущей воды.

Важность физического контакта

Прижимая ребенка вплотную к своему телу, вы невольно передаете ему некие импульсы ваших мышц, неосознанные вами сигналы. Я, к примеру, заметила, что мой сын лучше "ходил по-большому", когда я держала его

(еще маленького) на руках и глубоко дышала животом. Его спина была прижата к моему животу, и мои глубокие вдохи - выдохи, очевидно, работали как дополнительные "намекающие знаки" и помогали ребенку расслабиться. Очень многие родители подтверждают эффективность такой дополнительной помощи. По словам некоторых матерей, их с ребенком ритмы каким-то образом синхронизируются, и они часто хотят в туалет в одно и то же время. Наш отец, высаживающий Эйдана на прогулках в нашем саду, тоже отмечал, что им часто "хотелось" одновременно.

Кстати, в некоторых индейских племенах, где телесные функции не окутаны облаком стыда, взрослые и дети преспокойно "ходят" рядом в одном и том же месте. Я не призываю к подобным опытам, я хочу только пояснить, что детишки очень чувствительны, и контакт с телом взрослого сообщает им дополнительную информацию о мире. Когда дети находятся в "ручной фазе" (до 6-8 месяцев), их физическое состояние тесно переплетено с импульсами матери, они словно являются одним целым. Каждое действие матери, ее ощущения, ее движения - все передается этим маленьким восприимчивым созданиям. Этот древний язык, на котором человечество разговаривает миллионы лет, доносит до детей информацию более полно, объемно и быстро, чем какой - либо другой.

Не все матери используют "намекающие звуки". Некоторым достаточно "объяснить" ситуацию собственными движениями и жестами. Физический контакт (например, разговор "вдохом и выдохом") эффективен даже в тех случаях, когда он не сопровождается звуком.

В племенах индейцев Унипат (на самом севере Аляски) мамы вместо намекающего звука нежно дуют ребенку на макушку. В некоторых странах матери поглаживают ребенка ножки или дуют на область гениталий. В своей книге "Древняя мудрость рождения из разных стран мира" Джу-дит Голдсмит рассказывает о племени Бафут из Камеруна. Когда мама из племени Бафут хочет предложить ребенку пописать, она покачивает малыша из стороны в сторону, а когда надо сделать "по-большому", она просто неподвижно держит ребенка над полом в специальной позе.

Само по себе освобождение от одежды дает определенные тактильные ощущения и работает как дополнительный "намеки". Для детишек из племен северо-американских индейцев простого освобождения от теплой одежды бывает достаточно для того, чтобы начать "делать". Мой сын Эйдан, возвращаясь с прогулки, тоже воспринимал раздевание как часть ритуала "пописать".

Разговор на языке жестов

Родители глухих детей, а также глухие родители слышащих детей могут разговаривать с малышами на языке жестов. Подобные коммуникации начинаются в возрасте от 2 до 10 месяцев, причем разговор может быть осмысленно налажен еще раньше, чем у слышащих людей. Специальные жесты дают особое преимущество и для слышащих людей тоже, они могут использовать их в дополнение к другим видам коммуникации. В соответствии с Джозефом Гарсией, автором книги "Говори с ребенком жестами", 1999г., "Коммуникация жестами и специальными знаками может быть успешно налажена с восьми месяцев, в то время как обычный разговор начинается в период от 16 до 18 месяцев". В мире есть несколько официально признанных языков жестов. В Северной Америке наиболее распространен Американский Язык Жестов (АЯЖ). Некоторые родители изобретают свои собственные знаки, а другие учат детей общепринятым, т.к. в их представлении это все равно что обучить ребенка еще одному языку. В любом случае дополнительные "объяснялки" идут на пользу взаимопониманию взрослого и малыша.

На Американском Языке Жестов знак, обозначающий "туалет" выглядит так: надо сложить ладонью фигуру, опустить локоть вниз и показать рукой влево-вправо.

Важность постоянства

Какой бы сигнал вы не выбрали, важно придерживаться одной линии (по крайней мере, поначалу). Частая смена "намекающих знаков" может запутать вашего малыша. Намекающие звуки и жесты - это практически еще один язык, на котором вы говорите с малышом, и поэтому здесь очень важно постоянство. По мере того, как ребенок растет, намекающий язык может спонтанно меняться - например, по вашему желанию или потому, что ребенок изобрел свой звук или жест.

Даже если у вас нет возможности в данную минуту высадить ребенка (например, во время путешествия), все равно покажите малышу, что вы его понимаете, сохраняйте коммуникацию и контакт. Я ошибочно полагала до трех месяцев, что мой сын не может еще высаживаться над горшком или умывальником, но зато говорила "а-а" каждый раз, когда маленький ходил" по-большому". Это именно мой сын объяснил мне, что на самом деле он все понимает, принимаясь за "дела" после звука "а-а". Только после этого я и начала высаживать его целенаправленно! И когда я поняла, что теперь-то его уже можно носить для высаживания даже

в туалет, мой ребенок охотно откликался на специальные позы, намекающие звуки и мои глубокие вдохи - выдохи. Если поначалу иногда мы использовали тканевые подгузники, то теперь в них не было необходимости. Чуть попозже я узнала, что начинать целенаправленно высаживать можно было с рождения.

Когда маленький сигналит: "нет!"

В раннем начале обучения все мы так или иначе делаем ошибки. Иногда мы не замечаем намеков, а иногда высаживаем детей тогда, когда они не хотят. Ничего страшного: мы всего лишь предлагаем! Малыш должен сам решить, нужно ли ему или ей в данный момент такое предложение. Малыши способны ясно объяснить, что сейчас им не хочется. Они показывают отсутствие интереса так: отворачиваются, отводят свои глаза. Если мама не догадается, ребенок может терпеливо и спокойно ждать. Чуть попозже ребенок объяснит более отчетливо: выгнет спинку или будет упираться ногами и взмахивать руками, словно пытаясь удалиться. Он также может жаловаться звуками или словами, изворачиваться или недовольно хмурить лицо. *(Прим. от переводчика. - А моя дочка в возрасте год и месяц освоила классический сигнал "нет" в виде качания головой из стороны в сторону).*

Чтобы не расстраивать ребенка, реагируйте на слово "нет" достаточно быстро. Лучше всего отказаться мгновенно и мягко, чтобы не создавать неприятных ассоциаций. Даже покладистые и спокойные малыши могут начать раздражаться, если вы настаиваете на высаживании, в то время как им действительно не надо! Подобная настойчивость неуместна, т.к. может привести к полному отказу высаживаться. Доверяйте своему малышу, не держите его подолгу в специальной позе. Уважайте детское слово "нет", откликайтесь на него мягко и охотно. Вы всего лишь предложили! Лучше действительно повторить попытку попозже.

Послесловие о 4-х средствах

Один американский этнограф как-то раз пошутил, что моя книга станет бестселлером, но только в США и некоторых странах Европы. В других странах мира, - уверял он, - матери не найдут в ней ничего нового.

Для цивилизованных городских матерей хочу еще раз сказать, что высаживание - это маленькое чудо. Это прекрасное, удивительное занятие. Оно для каждого ребенка уникально - так же, как уникально

материнское молоко, идеально удовлетворяющее потребностям именно Вашего ребенка. Подобно кормлению грудью, практика высаживания связывает ваше маленькое солнышко и вас незримой, но прочной связью нежности и доверия. Высаживание - волшебное, невероятно милое и прекрасное занятие. И, подобно кормлению грудью, оно очень практично и направлено на решение важных задач.

Все 4 средства к свободе от подгузника строятся на основе доверия между взрослым и малышом. Они питают и укрепляют вашу взаимосвязь. Первые 3 средства - наблюдение за ритмами, сигналы, интуиция - помогут вам понять, когда приходит "нужное время". Матери в разных культурах понимают это по-разному. Например, мама в Кении говорит, что она "просто об этом знает", - и все. Мама в Индии следует инструкции своих мам и бабушек, и высаживает карапуза сразу после сна, и через некоторое время после каждого кормления. А мама из современной Канады (моя знакомая) носит сына пописать, увидев у него "особое выражение лица".

Чувствуйте себя свободно и не пытайтесь скопировать определенный образец. Постарайтесь попасть в поток, когда интуиция сама подскажет вам, как поступить в той или иной ситуации. Например, когда мой сынишка был крохотным новорожденным, я прекрасно понимала его "сигналы" про "большие дела", а для "маленьких дел" полагалась на ритмы, т.е. на его обычное "расписание". Потом ситуация изменилась. Мой ребенок понял, чего от него хотят, и начал "сигнализировать" о "маленьких делах" понятно и отчетливо. (В прочем, может быть, это я начала понимать образцы его поведения). Еще через какое-то время я уже знала о "делах" интуитивно и заранее. Мне уже не надо было наблюдать! Я просто это знала, и все! Тем не менее, я соблюдала "расписание" - например, высаживала сына сразу после сна. Когда Эйдан стал постарше, он уже сам мог сказать мне, что хочет в туалет, а чуть позже начал сам ходить на горшочек. Тем не менее, я продолжала "вести" его интуитивно, "на всякий случай". Сын еще нуждался в моей помощи с одеждой, и я интуитивно знала, когда она потребуется.

Намекающий звук - это четвертое средство, универсальное для мам во всем мире. Так мы предлагаем малышу комфортно освободить животик. В сочетании с удобной, подходящей позой, намекающий звук создает полезную и хорошую привычку.

Подводя итоги, можно сказать, что каждое из 4-х средств ценно по-своему. Все они прекрасно дополняют друг друга, и в свое время тот или иной способ оказывается для вас самым эффективным.

Совет от Кристины, или соединяем 4 средства со специальными знаками

Лидер Всемирной Лиги в Поддержку Грудного Вскармливания Кристина Гауфер узнала о написании этой книги по Интернету и решила добавить свою собственную историю.

”Когда родился Форрест, я первоначально использовала подгузники из ткани. К сожалению, от них у ребенка началось серьезное раздражение кожи -как я ни старалась менять их почаще. И тогда я решила применить на практике свои знания о Естественной Гигиене Малышей - те знания, которые пока были у меня только теоретическими.

Мы начали высаживание, когда Форресту был 1 месяц и 2 недели. Я была потрясена, насколько быстро начало получаться! Первое время мы просто следили за ”намеками” Форреста. Мы пока что понятия не имели, за чем конкретно мы следим. Форрест неплохо помог нам. Как ”ручной ребенок”, он практически никогда не плакал, но когда ему было ”надо”, он ворочался, суетился, недовольно морщил лицо. Он все время кушал материнское молоко, и для нас стало новостью, что он ”ходит по - маленькому” через каждые 15-30 минут! Я и мой муж высаживали Форреста по очереди. Муж высаживал сына так: клал его спинку себе на грудь и держал под ножки. Мне тоже понравился такой метод. Мы носили ребенка к умывальнику, а во время прогулок по улице Форрест просто ”ходил” на траву. Чуть попозже мы с ним ездили в машине, и не брали с собой подгузников. Мы возили с собой горшок с плотной крышкой, а также время от времени делали остановки на обочине. Честное слово: с самого начала, всего в 2 месяца он уже мог терпеть от одной остановки до другой. Это было потрясающе.

Мы использовали все 4 средства, предложенные Ингрид Бауэр. В самом начале мы всего лишь следили за Форрестом, потом начали предлагать ему ”сходить” с определенными интервалами - стоило ему только поморщить носик. Так как в 1,5 месяца детки писают часто, Форрест соглашался каждый раз, когда мы ему предлагали. Впрочем, иногда он отказывался. Когда Форрест немного подрос, мы неплохо знали его ”ритмы”. Мы высаживали его, например, после каждого сна - сразу же, как только сын просыпался. После долгого кормления, когда он кушал грудное молочко. Сразу после прогулки, перед прогулкой. Потихоньку начала просыпаться интуиция: мы теперь как-то чувствовали, что подходит ”нужное время”. И, конечно, были еще ”намекающие звуки”.

У меня есть глухой друг; мы болтаем с ним на языке жестов. Когда Форрест рос, я показывала ему те или иные жесты (ради шутки), и в

14-15 месяцев он уже мог показать своими руками небольшую историю. Мы изобрели с ним свой собственный жест, означающий "хочу в туалет". Он также нам помогал.

За все это время у нас было несколько сложных ситуаций. Одна заключалась в том, что поначалу нельзя было отходить далеко от дома. Трудно было объяснять любопытным гостям, почему я каждые 15 минут бегу с ребенком в ванную. Потом недоумения разрешились, а подросткий Форрест начал писать пореже.

Вторая полоса сложностей началась в 8 месяцев, когда Форрест начал активно ползать. Он перестал "сигнализировать"! На руках теперь он проводил меньше 5% своего времени. Понять его было довольно сложно, и мы серьезно расстраивались. Тогда мы начали переписываться с другими родителями, испытавшими похожий опыт. Оказалось, что он не перестал "сигнализировать"! Просто у ребенка изменился весь язык движений тела. Он по-прежнему "сигналил", но уже по-другому! Оказалось, что на этой стадии развития обычно так и происходит. Было время, когда мы пропускали почти каждый раз, но потом все потихонечку наладилось.

Третьей сложностью оказался ночной сон. Я и мой муж любим поспать, причем спим очень крепко. Первое время наш ребенок спал в тканевых подгузниках. Где-то в 3-4 месяца я решила их все - таки снять. Форрест писал в них среди ночи, и к утру просыпался в мокром; мне было совестно на это смотреть. Мы поставили возле кровати небольшой горшок -такой же, как и тот, что мы возили в машине. Я теперь начала высаживать Форреста по ночам, не вставая с кровати! Если сын просыпался среди ночи, я высаживала его над горшком, кормила грудью, и потом он безмятежно засыпал. Иногда он засыпал сразу после высаживания, не требуя при этом кушать. По ночам я иногда проверяла рукой, сухой ли мой сынуля.

Иногда возникали периоды, когда сын категорически отказывался высаживаться по ночам. Это происходило в случаях, если он болел и в определенных стадиях его роста. Меня это расстраивало больше всего, потом я приспособилась именно на этих стадиях одевать ребенку на ночь подгузник.

Сейчас Форресту 21 месяц. В основном, он практически всегда сухой, хотя и сейчас у нас бывают свои "взлеты и падения". Даже если он "промахнулся" .он сразу кричит: "Мокро! Мокро!" - и ни одной минуты не хочет с этим мириться. Это бывает редко - обычно тогда, когда прорезаются зубы. Где-то с 12 месяцев сынишка начал "ходить" во взрослый туалет. Ему там нравится, а мы приспособили ему специальное детское сиденье.

Есть один интересный момент. Время от времени к нам подходят ро-

дители, у которых детки того же возраста, что и наш Форрест. На прогулках они замечают, что мы обходимся без подгузников, и глаза у них вылезают из орбит. "Как такое может быть?" - вопрос, на который мы отвечаем постоянно. Мы всегда объясняем, но не все могут успешно начать, когда их ребенок уже отвык чувствовать свое тело. Я всегда повторяю, что природа эту возможность каждому ребенку при рождении, но воспользоваться ею можно только в младенческом возрасте. В самые первые месяцы есть специальное "окошечко", когда можно творить чудеса".

Глава 10

Позиции для высаживания

Для того чтобы комфортно посадить маленького ребенка, существует множество различных поз. Вы можете выбрать то, что подходит именно вам или изобрести что-то новое. Выбор зависит от множества факторов: возраста ребенка, вашего роста и телосложения и даже от типа горшочка или иного "приемника". Выбирайте для себя лучшее - то, что больше всего устраивает вашего малыша и вас самих. В каждой культуре матери делают "это" по-разному. Ваши любовь и интуиция помогут вам сделать правильный выбор. Самое главное - чувство комфорта и удобства для всех "участников". Можно применять различные позы в течение суток: например, ночью высаживать "полулежа, в обнимку" над чашей, а днем - стоя у умывальника. Лучше всего выбрать одну-две удобные позы и не менять их довольно долго, сделать их привычными. Я собрала в этой книге несколько разных вариантов, как источник для вдохновения. Позы для высаживания, как правило, меняются по мере роста малыша и "взрослеют" вместе с ним.

10.1 "Основная" поза: "взрослый стоит, держа ребенка перед собой"

Это -одна из самых популярных поз для высаживания по всему миру. Взрослый стоит, а малыш уютно сидит на ваших руках. Его спинка приклонена к вашему животу в районе солнечного сплетения. Его голова находится на уровне вашей груди (может даже лежать на вашей груди), где-то возле сердца или чуть ниже. Вы поддерживаете его или ее за ножки, так что малютка как будто сидит на корточках. Коленочки крохи слегка подняты. Можно держать его (ее) ножки двумя руками, а можно и одной, тогда вторая рука будет придерживать маленького с



другой стороны.

В этой позе ребенок находится устойчиво, в равновесии: вам легко держать его над "приемником". Здесь лучше всего подходят высокие "приемники" вроде умывальника, душевой кабины, чаши. Взрослый с больной спиной, которому тяжело нагибаться, может применить эту позу, поставив горшочек на стол. Поза хороша на природе, а также в общественных туалетах, если там грязно (т.к. ребенок не касается сиденья), причем подходит и маленьким деткам, и постарше. Уже выросшего ребенка именно так можно подержать в общественном туалете. Поза "взрослый стоит" позволят вам сохранять тесный телесный контакт с малышом, в ней маленькие детки чувствуют себя комфортно, уютно и в безопасности. Она особенно нравится самым маленьким. Так можно бережно держать и новорожденного: его голова, шея и спинка будут опираться на вас, на вашу грудь и живот. Поза идеально подходит для детишек постарше, до самого времени "туалетной независимости", а иногда так можно держать и уже самостоятельного ребенка, в случае необходимости. Благодаря тесному контакту с телом взрослого малыш расслабля-

ется и чувствует себя спокойно, он слушает ваше дыхание. Вам несложно подать ему "намеки": например, побрякать или подуть на макушку, прошептать "пс-пс". Так как ваши руки чувствуют движения маленького животика, вы можете связать свой сигнал с определенными действиями ребенка. В будущем это пойдет на пользу: вы быстрее найдете "общий язык" в следующий раз.



10.2 Вторая основная поза: "на корточках"

Это - слегка измененный вариант первой позы, описанной выше. В первом случае взрослый стоял, но не всем взрослым удобно стоять, некоторым удобнее сидеть - на диване, на корточках, на низком стульчике. Поза "взрослый стоит" не подходит для высоких взрослых и в случае с низким "приемником" - например, чашей или горшком. Имеет смысл присесть, если вы сажаете для "маленького дела" мальчика, а также если вы пользуетесь гигиеничным и чистым домашним туалетом. В некоторых случаях (в машине, например) можно поставить горшок себе на колени, держа ребенка прямо перед собой.



10.3 ”Взрослый стоит, наклонившись вперед”

Это - еще один вариант основной позы ”взрослый стоит”. Я еще раз повторюсь, что каждый родитель изобретает что-то свое, исходя из своих физических возможностей и удобства. Здесь главное - чтобы и вам, и ребенку было комфортно. Так вот, некоторые родители предпочитают держать маленького стоя, при этом ребеночек сидит на ваших руках так, как это описано в п. 1 ”Взрослый стоит, держа ребенка перед собой”, но вы при этом нагибаетесь вперед. Так вы можете поднести свою кроху поближе к ”правильному месту”, не садясь на корточки или колени. Малыш находится прямо перед вами. Многим взрослым это удобно, но многие замечают, что у них быстро устает спина, к тому же многие отмечают, что так труднее держать ребенка. Малышам не очень нравится ”висеть” в открытом пространстве, им нужно чувствовать крепкую опору. К тому же имейте в виду, что ребенок может достаточно резко выгнуться, подавая сигнал ”нет!”. Будьте к этому готовы, держите крохотулечку крепко! И немедленно реагируйте на намеки ребенка, в том числе на сигнал ”нет!”.



10.4 "Взрослый в полу-приседе"

Это неплохая альтернатива позе, описанной в случае 3: "Взрослый стоит, наклонившись вперед". Вариант "в полу - приседе" бережет вашу спину и позволяет держать ребенка крепко, т.к. он прижат к телу взрослого. Сохраненный телесный контакт внушает малышу чувство безопасности. Как выглядит поза "в полу-приседе"? Держите спину прямо и ровно, а затем плавно присядьте, сгибая колени. Взрослый полу-приседает (как лыжник), ваши руки вытянуты вниз, а малыш плотно прижат к вашему телу. Малыш сидит у вас на руках, прижимается к вам своей спиной, его голова находится на уровне вашего живота.

Эта поза - настоящий "фитнес" для мамы! Здесь важно сохранять спину прямой, тогда вы будете находиться в равновесии. Эту позу любят "спортивные" мамы, как отличную зарядку для ног. Она помогает держать в тонусе целую группу мышц. За компанию можно подтягивать свой собственный животик, втягивая его внутрь, это полезное упражнение после родов.



10.5 "Под одной рукой"

Некоторые родители предпочитают держать ребенка под одной рукой, словно футбольный мячик. Это выглядит забавно. В этой позе малыш сидит у вас под мышкой, его попа находится сзади, а голова и ножки - впереди. Родитель в этой позе может присесть, а может и стоять, как это делает мама на фотографии. Поза хороша для природы, однако внизу может быть умывальник, чаша или горшочек.

При определенных навыках в этой позе можно освободить одну руку, если ребенок устойчиво сидит. Свободной рукой можно вытереть малыша, либо протянуть ее другому ребенку. Поза хороша для толстых родителей, которым сложно держать малышку прямо перед собой.

10.6 Крошка лежит "в обнимку"

Эта поза идеальна для новорожденных, для спящих малюток и для тех, кто "ходит" во время кормления из маминой груди - или сразу же после него. Малышка лежит у вас на груди, положив голову на сгиб вашей руки, а горшочек находится под попой. В этой позе ребенку необыкновенно комфортно. Поза прекрасно подходит для дремлющих или уставших родителей, для высаживания новорожденных по ночам. Она идеальна для



начинающих мамочек, которые еще не оправились после родов. Именно так малышей могут высаживать болеющие родители и инвалиды. Ее можно применять в постели, на стуле, на диване, а также в инвалидной коляске.

Сядьте свободно и комфортно. Поставьте чашу, миску или маленький горшочек себе на колени, для уверенности можно сжать горшок своими ногами. Возьмите ребеночка так, как берете для кормления грудью, и бережно обнимите одной рукой. Вторая рука остается свободной, ею можно придерживать чашу или поддерживать детские ножки. Попа малютки должна находиться прямо над чашей. Для удобства ребеночка можно посадить чуть более прямо, чем для кормления. Самых маленьких можно придерживать свободной рукой под коленочки.

10.7 "Малыш лежит на руках, горизонтально"

В этой позиции ребенок лежит почти горизонтально. Ваши ладони держат крохотную попу и ножки, а спинка ребеночка лежит на ваших ру-



ках. Для устойчивости родителю лучше присесть. Голова малыша лежит у вас на животе или опирается на грудь. Это хорошая поза для новорожденных, которые пока еще не сидят. Именно так высаживают малышей в Африке, Индии и Китае; в некоторых районах этих стран ребенок лежит не на руках матери, а на ее ногах. "Приемник" для этой позы нужен большой - такой, как ведро, широкая чаша или умывальник.

Поддерживая ребенка под попу, осторожно разводите его (ее) ножки чуть в стороны. Малыш лежит очень устойчиво, все его тело отдыхает. Позу любят новорожденные, а вот детки постарше предпочитают сидеть более прямо. При желании взрослый может сидеть на невысоком стуле, поставив чашу перед собой.

10.8 "Взрослый сидит, наклонившись вперед"

Поза очень удобна для высаживания по ночам, если ваша кровать достаточно низкая и вы можете сидеть на ней, поставив ноги на пол. Чашу или горшок можно заранее поставить на пол возле кровати, тогда вам останется только развернуться в эту сторону. Сядьте устойчиво, наклонитесь вперед. Кроха будет лежать (или сидеть) на ваших руках, ваши ладони держат попу и крохотные ножки малыша. В эту позу легко перейти, если вы уже сидите с ребенком на коленях или присели, чтобы снять штанишки. Поза хороша для времени "сразу после кормления", ее



могут использовать инвалиды, сидя в инвалидной коляске. В принципе, сидеть в этой позе можно на чем угодно, даже на ступеньках собственного дома.

10.9 "Взрослый сидит на унитазе, держа ребенка перед собой"

Описание этой позы мне прислала в письме Фата Мусалотис из Германии - мама, которая практиковала естественную гигиену с рождения ее сына. Я считаю, что эта поза восхитительна - потому, что вы изначально приучаете ребенка к "правильному" месту. Вам теперь не нужно мыть горшок! И потом вам не придется переучивать уже подросткового ребенка с горшка к туалету. Спинка малыша плотно прижата к вашему животу - так же, как в первой, "основной" позиции.

Как это сделать? Сядьте прямо на унитаз - но чуть дальше, чем вы сделали бы это "для дела". Сядьте максимально подальше, расставьте



ноги в стороны, а ребенка держите прямо перед собой.

10.10 ”Малыш сидит на унитазе”

Многие подростки предпочитают делать ”дело” стоя - причем и девочки тоже! Им реально это нравится. Попробуйте поставить ребенка ножками на унитаз или посадите на корточки - так, как это делают мама и дочь на картинке. Многие читатели упоминают эту позу в письмах. Вместе с тем, поза стоя может быть непрактична, если на ребенке одето много одежды. Снимать штанишки надо полностью!

10.11 ”Малыш сидит на горшке”

Эту позу знают все. От себя добавлю, что сажать малыша на горшок имеет смысл тогда, когда он (она) уже может сидеть самостоятельно и комфортно себя при этом чувствует. Западные родители, практикующие метод естественной гигиены, очень часто используют горшок. Вы



при этом можете сидеть сзади ребенка и поддерживать его (ее) руками, сохраняя нежный контакт - до тех пор, пока маленький не подрастет настолько, что захочет делать все самостоятельно (и он обязательно это продемонстрирует).

Лично я уверена, что ребенка не надо оставлять сидеть на горшке самостоятельно до тех самых пор, пока он или она не начнет подходить (подползать) к горшочку и садиться на него без поддержки. Телесный контакт с ребенком слишком важен, чтобы обрывать его рано. Это - жизненно необходимая часть обучения, она помогает сохранять между вами связь. Потом, держа маленького руками, вы лучше понимаете, что "происходит", чувствуете внутренние ритмы малыша. Обнимите малыша! Можно сделать это так, как показано на фотографии.

10.12 "Малыш сидит на ваших ногах"

Это - интересный вариант, который часто практикуется матерями в "мало - цивилизованных" странах, где используется метод естественной гигиены с рождения. Мать садится и усаживает деточку на свои ноги, лицом к себе, бережно поддерживая его (ее) своими руками. Поза очень распространена в Восточной Африке и в Индии, причем в некоторых районах малышей по традиции держат ближе к коленям или выше, а в некоторых - ближе к земле. По рассказам, есть возможность посадить ребенка (с поддержкой!) даже на ступни ног. Как правило, мать и дитя



находятся лицом друг к другу; мама держит ребенка своими ладонями вокруг талии или под мышки. Поза хороша для природы, однако можно поставить внизу горшок или широкий тазик.

Несколько общих советов

Обязательно надо помнить, что дети - гибкие и сильные; они могут неожиданно изогнуться в ваших руках, подавая сигнал "нет!". Держите ребенка крепко, но мягко, почувствуйте его (ее) движения. Старайтесь держать маленького так, чтобы вас не испачкало "в процессе". Возможно, вам придется чуть поэкспериментировать и подобрать для себя оптимальный "угол наклона", чтобы все было аккуратно. Даже в одной и той же позе возможно разные варианты: чуть левее, чуть правее... Наблюдайте, и у вас все получится просто замечательно!

Иногда маленькие мальчики могут забрызгать все вокруг себя, это особенно часто бывает по утрам, в случае утренней эрекции. Осторожно направьте струю пальцем в правильном направлении. Когда мальчики подрастают, они приучаются сами все регулировать, особенно если у них

есть возможность наблюдать, как это делает папа или старшие братья.

После некоторой практики вы легко подберете себе самый лучший вариант: удобный, аккуратный, комфортный для вас и для малыша. Вариант впоследствии поменяется, когда крошечка дойдет до новой ступени своего развития. Старайтесь, чтобы "процесс" всегда был удобным.

(Прим. от переводчика. Если вы живете за городом и у вас есть сад, лучше всего высаживать детей именно там. Это принесет пользу растениям вашего участка, сэкономит чистоту воды, а также избавит вас от необходимости чистить и мыть горшок).

Глава 11

Жизнь без подгузника. Практические советы

В своих письмах родители часто задают мне те или иные вопросы о практической стороне дела. Их интересует, в частности, как быть на прогулках, во время сна, как одеть малышочка... В этой главе вы найдете ответы и практические решения часто возникающих ситуаций. Эти решения основаны на опыте других родителей, в том числе и нашей семьи.

Чем проще мы справляемся с различными мелочами, тем больше энергии мы освобождаем для других интересных дел. Итак, давайте практически подойдем к решению многих небольших вопросов.

Где лучше всего высаживать?

Конечно же, на природе

Наша семья живет на ферме. Это означает, что мы много времени проводим на свежем воздухе вне дома. Мы часто высаживали сынишку именно там - по крайней мере, в теплое время года. Находиться во дворе, в огороде или в саду очень приятно. Малыш был все время при нас, и мы с папой легко находили для сына ожидающий поливки кустик или цветочек, просящий удобрений.

Часто мы специально выходили из дома во двор, чтобы высадить карапуза среди трав и деревьев. Это позволяло нам не мыть лишней раз горшочек, а ребенку нравилось, потому что во дворе всегда есть что-нибудь интересное. Изучая стебелек травы, он "ходил" легко и с удовольствием. В этом был еще один ценный момент. "Выходя" на природу,

мы возвращаем земле полезные, питательные вещества, удобряем наш сад естественным образом.

Совершение "дела" на природе замыкает экологически правильный, природный круговорот веществ. Наш ребенок еще не умел хорошо разговаривать, но уже понимал суть природного круговорота: вот он срывает с ветки яблочко, кушает его и, в свою очередь, "подкармливает" дерево. Получив питательные минеральные вещества, земля снова плодоносит. Это важный и значимый цикл, необходимый природе.

Наш ребенок понимал, что его выделения действительно ценны, нужны и полезны для почвы и что "ходя" на природе, его тело выполняет важную и красивую роль. Нет, он не считал эти занятия "грязными". Напротив! Сын получал удовольствие. Он играл свою роль в механизме самой Жизни.

Многие детки любят "ходить" на природе. Те родители, у которых есть дача, хорошо об этом знают. Начиная с шести месяцев, детишки становятся очень любознательными. Им все интересно, все хочется потрогать. Малышам приятно быть на природе, а родительская жизнь при этом упрощается. Здесь богатое разнообразие красок, запахов, звуков, можно многое осознать и исследовать на ощупь. Малыши расслабляются и ведут себя намного спокойнее - и, как следствие, высаживание проходит проще.

Даже городские родители могут найти возможность посадить ребенка на природе (в походе, в круизе, на даче или просто на обочине дороги, совершая поездку на машине). Даже на обычной прогулке можно "сходить" в кусты недалеко от дома. Выделения грудного малыша чисты и безопасны, мать - природа примет их с благодарностью. Вместе с тем соблюдайте обычные меры предосторожности. Не высаживайте малышей над ручьями, водоемами и другими источниками воды; берегите чистоту воды. Дома или на улице, не забывайте, что в течение двух недель после прививки от полиомелита выделения ребенка являются источником этого заболевания (лидирующая причина заболеваний полиомелитом в Северной Америке). Для нашей семьи это стало причиной для отказа от прививок.

... И, конечно же, дома

В наши дни не у каждого есть роскошь в виде личного сада или земельного участка. Что ж, родителям в большом городе приходится изобретать свои всевозможные пути. Наиболее часто применяются туалеты, умывальники, горшочки и моющиеся коврики с покрытием их полотенец. По

рассказам, для высаживания также используют ванны и душевые кабины. Нет предела фантазии человека! Мамы применяют тазики, мисочки, посуду, ведерки, а для самых маленьких есть еще мягкие полотенца и подгузники из ткани. Где высаживать карапуза в квартире? Ну, это зависит только от того, как вам это удобно: от выбора позы, от желаний малыша и от того, что вы можете применить. Есть детишки, которым нравится изначально посещать большой туалет, но многим это не нравится. Выбор места и способа уникален для каждой семьи, и к тому же он меняется по мере взросления малыша.

На руках или сидя?

Многие детишки (а особенно самые маленькие) предпочитают, чтобы их держали добрые мамины руки. Новорожденные любят контакт с мамой, высоко ценят близость родного любимого тела Мамы. Бережно держа ребенка, прижимая его (ее) спинкой к себе, вы передаете дорогому сокровищу свое тепло, нежность и чувство безопасности. Так удобно поступать дома, а детишек постарше лучше всего именно так высаживать в общественных местах. Если вы высаживаете ребенка на руках, вам удобно делать это в самых разных местах, а крошечка привыкает к определенной позе, а не к определенному месту. Кроме того, малыши обычно не любят ощущать попой пластиковое покрытие горшка или унитаза. Лично я предпочитала высаживать сына на руках до тех пор, пока он сам не сделал выбор в пользу горшочка (что произошло постепенно, и только после того, как малыш начал уверенно ходить). И еще довольно долго после этого я продолжала время от времени сажать сына на руках: ранним утром, когда он был еще сонный, поздней ночью, когда малыш поднимал меня по необходимости; если ребенок болел, если ребенок переживал, а также в незнакомых местах (например, в гостях или общественных туалетах). Мой малыш высоко ценил "ручную посадку", т.к. это придавало ему комфорта и успокоения, а также уверенности в себе. Вместе с тем многие родители предпочитают сажать детишек на горшок тогда, когда малыши начинают самостоятельно садиться. Кто-то выбирает горшок, а кто-то предпочитает тазик, мисочку или сразу взрослый туалет. Но ребенок поначалу (и довольно долго) все равно сидит с родительской помощью, т.е. практически на руках. Близкий контакт с мамой и уверенная, прочная поддержка требуются еще долгое время - до тех пор, пока маленький не подрастет.

Переход с горшочка на взрослый туалет

Некоторые родители уверены, что горшок - бесполезное изобретение и что лучше изначально приучать малышей "ходить" туда же, куда и взрослые. Тем не менее, горшочки изобретены довольно давно - и не в западном мире. Даже в "традиционных" культурах, близких к жизни древних цивилизаций, мамы предлагают малышам специальные чаши, расположенные на земле или в жилище. Чаши ставятся в определенных местах, вблизи к жилью и в поле зрения мамы. Подрастая, малыш становится более подвижным и независимым, а затем включается в общую культуру и начинает "ходить" туда же, куда и большие. "Место для взрослых" располагается дальше от жилья - на природе; чтобы добраться туда, надо совершить небольшую прогулку. Маленькие индейцы из племени Диго, например, "ходят" в небольшую мисочку на полу дома до тех пор, пока ей или ему не исполняется год. А детишки племени инуитов посещают небольшие ямки, вырытые неподалеку от дома.

Чем младше ребенок, тем проще приучить его или ее к определенному месту. В квартире практично ставить горшочки или другие переносные емкости в тех местах, где малыш находится чаще всего. (Иногда родители ставят несколько горшочков в разных местах дома. В этом случае им не приходится тратить время на поиски нужного предмета). Если малышу на горшочке комфортно, он (или она) начнет пользоваться горшком самостоятельно, как только будет к этому достаточно готов. Если малыш понимает значение горшочка и горшок постоянно доступен для ребенка, это облегчает задачу. Как правило, детишки сами начинают садиться на горшок, когда они уже умеют ползать или даже ходить. Кроме того, малыш должен уметь аккуратно приседать. Это не такая простая задача, как кажется "обученному" взрослому. Многие детки обучаются навыкам в полном объеме после первого дня рождения.

Для начала просто покажите ребенку горшок, объясните ему этот предмет. Продолжайте высаживать карапуза на ручках в вашем привычном месте, но время от времени делайте это над горшком. Сажайте ваше сокровище на горшочек так же, как держали его (ее) на руках, будьте рядом. Поддерживайте ее (его) руками, не забывайте про "намекающий звук". Учитывайте "сигналы" малыша и его (ее) внутренний "график". Дети замечательно учатся на примерах других детей, постарше. В идеале ребенку нужно показать другого малыша того же пола, который немного старше и уже умеет обращаться с горшком.

Ваш ребенок перейдет с горшка во взрослый туалет тогда, когда поймет его значение и почувствует свою готовность. Чтобы комфортно сидеть на большом туалете, малышу нужно подрасти. Ей или ему пона-

добиться небольшая помощь: специальное сиденье, удобная ступенька, а также наглядное объяснение родителя того же пола.

Можно ли менять место "дислокации"?

Многие малыши предпочитают делать "дело" в одном и том же, хорошо знакомом месте. Как показывает опыт некоторых родителей, лучше всего использовать один горшочек на привычном месте - именно так проще наладить практику в самом начале. Детишки, переживающие стресс или неважно себя чувствующие, тоже получают успокоение от привычных, налаженных методов. Есть детки, которые громко настаивают на "хождении" в одно и то же место.

В то же время есть и другие детки, которые с удовольствием высаживаются в самых разных местах - так же, как грудные малыши готовы кушать материнское молочко в любых подходящих для мамы условиях. Для них главное - чтобы маме было комфортно и чтобы никто не отвлекал. Когда малыш привык высаживаться с уютных маминых рук, он готов это делать в любых местах - знакомых и незнакомых.

Моем и вытираем

Малыши редко нуждаются в вытирании после "маленького дела". Моча полностью стерильна, и как раз вытирание может нанести раздражение нежной детской коже. Что касается "больших дел", то ребенок при этом может испачкаться (хотя и не так, как когда "дело" размазывается подгузником). Можно сполоснуть ребенка водой или просто помыть рукой. Можно промокнуть мягкой фланелью.

Малыши, приученные к методу Естественной Гигиены, очень рано начинают сами ходить на горшок - еще до того, как они могут сами мыться и вытираться. Вам придется какое-то время помогать им в этом важном вопросе.

Ночной сон

Объективно говоря, сомнения по поводу гигиеничности во время сна - один из главных вопросов, задаваемых молодыми родителями. Первое время, наверное, лучше начинать высаживание днем, а на ночь одевать на ребенка подгузник. Но на самом деле, малыши редко "ходят" во сне; обычно ради дела они просыпаются - даже те, кто ночует в подгузнике.

Если не гасить естественное желание ребенка управлять своим телом, все будет хорошо. Многие родители сообщают, что детишки, с которыми они практиковали высаживание по ночам, не писали в постель - в отличие от своих старших братишек и сестреноч, носивших подгузники первый год или два.

Гормональная система человека устроена так, что по ночам производится меньше мочи, чем в дневное время. Те детишки, которых высаживают по ночам, остаются сухими на протяжении всей ночи с довольно раннего возраста, (после 6 месяцев), особенно если их дополнительно высаживать перед сном. Как только ваш малыш пробудился и начал ворочаться - отнесите его "для дела", многим этого достаточно для того, чтобы снова заснуть. По ночам можно посещать ванную, а можно поставить возле кровати горшок или тазик. Выбор, конечно же, за вами.

Как высаживать по ночам?

Все детишки по ночам подают очевидные "сигналы": ворочаются, поеживаются, просыпаются, морщат личико и активно крутятся в кроватке, когда чувствуют "нужное время". Малыши постарше могут проснуться и сесть на кровати или попытаются сползти в кровати вниз. Инстинкт "не ходить там, где спишь", действует как серьезная сила! Очень удобно оставлять ребенка на ночь в семейной постели. Малыши чувствуют себя "на седьмом небе", а мамы легко просыпаются, когда солнышко начинает ворочаться. Лучше всего высаживать малыша, когда он (или она) еще не окончательно проснулся и находится в полусне. Лично я как-то чувствовала о приближении "времени" по изменившемуся ритму дыхания и просыпалась заранее. С шести месяцев я высаживала своего сына еще до того, как он начинал ворочаться! (Прим. от переводчика. Я тоже просыпалась на 15 минут раньше трехмесячной дочки . . . хотя я и не могу это как-то объяснить".) На всякий случай наш малыш спал на специальном коврик из овечьей шерсти, покрытом сверху одеялом. Поначалу, когда я пропускала "сигнал", я была благодарна тем, кто изобрел коврики, и старалась в следующий раз быть внимательнее. Малыши, которых высаживают по ночам, спят спокойно, хорошо отдыхают и прекрасно высыпаются. Становясь чуть постарше, они могут спать с вечера до утра, как большие, и "ходить" только утром.

По ночам не всегда удобно идти с ребенком куда-то далеко; эта перспектива обычно не очень нравится детишкам и самим родителям. В этом случае очень удобно поставить специальный таз прямо возле кровати, и высаживать ребенка именно над ним.



Рис. 11.1: Если тазик стоит у постели, никому не приходится покидать уютную постель среди ночи. Здесь, на фото, мама кормит малыша, держа попу над таким тазиком (на самом деле это ванночка для ног)

В качестве таза может выступить все, что угодно: миска, чаша, горшочек или небольшая ванночка. Можно также положить ребенка попой в небольшой горшочек во время ночного кормления из груди (некоторые детки предпочитают "ходить" во время кормления). Мать может поставить горшочек себе на колени или на кровать, рядом с собой. Идеален, конечно, низкий и широкий таз на полу. Именно так поступают мамы в традиционных культурах. Интересно, что в восточных странах некоторые мамы предпочитают начинать высаживание именно так: с рождения практиковать по ночам, а в более старшем возрасте начинать пробовать днем. Они находят, что когда малыш в полусне, договориться намного проще.

Нет ничего плохого и в том, чтобы совершать по ночам небольшую прогулку в туалет или ванную. Став постарше, мой сын любил такие

”ночные путешествия”, и по возвращении спокойно засыпал, покушав молочка из груди.

Самый маленький новорожденный может просто спать в родительской постели на специальном коврикe, покрытом сверху фланелью. Лично я рекомендую коврики из овечьей шерсти, они прекрасно защищают матрас. Малыш может спать голышом, а сверху его или ее можно укрыть одеяльцем. (В случае с мальчиками это сохраняет постель от случайного разбрызгивания). Даже если вы первое время предпочитаете использовать по ночам подгузники, не забывайте менять их непосредственно среди ночи - так вы привыкнете ориентироваться на нужное время. Ни один ребенок не любит спать в своих выделениях, но если взрослые игнорируют грязные подгузники среди ночи, малыш может привыкнуть, и тогда обучение пойдет тяжелее - в том возрасте, в котором вы решите начать.

По мере того, как малыш подрастает, ваши с ним привычки могут меняться, и это нормально. Например, первое время мой сынуля спал голеньким на коврикe, затем я убрала коврик и одела на ребенка подгузник из ткани без защитного слоя (такой, что было понятно, что ”дело” состоялось; он был нужен в качестве подстраховки). Чуть попозже я обнаружила, что сынуля обычно ”ходит” среди ночи только один раз (как правило, около полуночи). Я старалась подловить нужное время, а затем малыш спал остаток ночи чистеньким голышом. Наконец, к шести месяцам моя интуиция развилась настолько, что я начала просыпаться как раз перед тем, как ребенок начинал ворочаться.

Чем укрыть семейную кровать? Для родительского спокойствия лучше, чтобы было какое-то укрытие - ”на спокойную голову” ”сигналы” ощущаются лучше, к тому же молодая мама нуждается в отдыхе и расслаблении. Здесь годятся полотенца, хлопковые или фланелевые одеяльца или шерстяные коврики. Покрытие обычно кладут поверх простыней, хотя с ребенком постарше, приучившись, можно класть коврик и под простыню - про запас. Натуральные материалы лучше синтетических (т.к. синтетика может испарять небезобидные вещества), к тому же следует убедиться, что вещь действительно не промокает.

Мамины помощники: отцы, бабушки и другие члены семьи

Лучше всего потребности малыша чувствует именно мама, т.к. у них есть особая, необъяснимая связь. Мама вынашивала маленького в себе,

он кормит его грудью, проводит с ним много своего времени, а кормление провоцирует выброс в кровь гормона окситоцина ("гормона любви").

Тем не менее, это не означает, что практиковать высаживание может только мама. Отцы, как и другие родственники, также могут успешно находить с малышом общий язык. Например, мой ребенок не видел особой разницы между тем, кто его высаживает: я или папа. Его также успешно высаживал наш старший сын - подросток, наши друзья, дети наших друзей, наши родственники, знакомые, и даже те, кто заходил к нам в гости только время от времени. Самое главное - чтобы помощник относился к ребенку с уважением и глубоким доверием, понимал сам "процесс" (даже без предыдущей подготовки). Гости в основном высаживали ребенка по моему знаку "ребенку пора", а вот папа и старший брат могли сами почувствовать "нужное время".

Я считаю, что поначалу крайне важную роль играет связь, от природы данная матери и ребенку. Это заложено в наших генах и может быть усилено правильным, природным подходом к воспитанию малыша (например, кормлением грудью по требованию). Впоследствии малыша могут высаживать и другие члены семьи; важно только, чтобы малышу это доставляло комфорт. Помню, как мы отправились всей семьей в довольно долгое путешествие по родственникам. Вокруг было слишком много новых лиц, быстрая перемена мест, иногда моего сына высаживали совершенно незнакомые для него люди. Сынишка растерялся и в один прекрасный день совсем отказался высаживаться, предпочитая "делать" в штаны. Я поняла его чувства и постаралась укрепить в ребенке уверенность в себе: не разлучалась с ним, носила его на руках. В это время сына высаживала только я одна. Малыш успокоился, и вскоре ситуация вернулась к первоначальным успехам.

В современном западном мире, надо признать, не все понимают, что ребенку лучше без подгузников. Понимание со стороны папы - огромная помощь сама по себе, а его участие в высаживании делает папу бесценным помощником. "Да, мне нравится это занятие, - признается в одном из писем отец. - И я даже не переживаю по поводу "промахов" так, как это делает супруга".

"Мне помогает уже то, что мой муж понимает, почему так важно растить ребенка без подгузников", - призналась одна из мам. Понимание и поддержка отца действительно важны для мамы, а участие папы в уходе за малышом создает между ними прочную связь. Быть родным и близким человеком для ребенка для отца так же важно, как и для матери. Участие в уходе за малышами на самом деле обогащает и папину жизнь, делает его ближе к своим маленьким деткам. Впрочем, первое время малышу лучше находиться в основном при маме, а папа может оказывать

помощь тем, что окружит самых близких своих людей вниманием и заботой. Быть заботливым, сильным папой - отдельное удовольствие для мужчины. Отец может, например, высаживать карапуза время от времени, когда мама замечает "сигналы" - хотя некоторые папы понимают "сигналы" едва ли не лучше, чем мамы.

Помощники - и мамина работа

Сложно найти маму, совершенно не занятую делами. Даже если мама не ходит в офис, если ей не платят за работу зарплату, она все равно каждый день исполняет те или иные занятия. Лучше всего, если малыш находится в это время при маме, получает новый опыт и изучает происходящее вокруг. В не-индустриальных странах мамы умудряются выполнить колоссальный объем работы, сохраняя своих малышей без подгузников чистенькими, сытыми и довольными. В нашем цивилизованном мире принято разделять детей от родителей, а также отделять малышей от обычных маминых забот - разделение, от которого страдают и взрослые, и дети. С естественной точки зрения гораздо лучше позволить ребенку постоянно находиться возле взрослых. Не страдая от расставания и радуясь своему малышу, взрослые невольно становятся более открытыми, более нежными и более человечными. Малыш, в свою очередь, получает удовольствие от естественного обучения и наблюдения за происходящим.

Высаживание, как и кормление грудью по требованию, как и ношение на руках, не мешает взрослым занятиям. Мой личный опыт говорит о том, что если применить немного творчества, вполне реально совмещать уход за ребенком с другими взрослыми делами. (Именно так поступали мамы на протяжении тысячелетий). Если правильно расставить свои приоритеты, стать немного более гибкой и чуткой, вполне реально успевать везде.

Я должна еще раз заметить, что больше всего в первое время малышам нужна мама, но обстоятельства у всех бывают разные. Даже если вы хотите пойти работать на неполный рабочий день, практиковать высаживание можно и в этих условиях - если правильно договориться с тем, кто будет временно вас заменять. Если этот человек достаточно чуткий, он вполне может высаживать ребенка в ваше отсутствие. Шерри Томлин Мартинес - врач - гомеопат. Она начала высаживать своего 7-месячного сына, когда уже работала 5 дней в неделю - от 4-х до 6-ти часов в день. *"Я работаю неполный рабочий день, - сообщает она, - и сначала несколько часов малыш находится со мной, на моем рабочем*

месте. Затем за ним заходит няня, и они идут гулять в парк, а потом приходят домой. У меня - плавающий рабочий график, и поэтому у нас две няни: одна приходит три раза в неделю по утрам, вторая - два раза в неделю по вечерам. Я не стала настаивать на том, чтобы мои няни практиковали с сыном высаживание - все-таки для них это несколько ново и странно, и у них нет достаточно информации. У меня было впечатление, что если я начну жестко требовать высаживать ребенка, это только все испортит. Тем не менее, они обе присоединились ко мне добровольно, пару раз понаблюдав "вживую" за интересным процессом. Они обе приходят в восторг! У них нет каких-либо знаний или философских обоснований "дела", но инстинкты неплохо помогают всем нам: есть определенная внутренняя мудрость в самом человеке, и она спонтанно приходит к нам на помощь".

Нужна целая деревня

Есть старинная восточная пословица: "Нужна целая деревня, чтобы воспитать одного ребенка". Эту поговорку знают многие мои знакомые, но не все до конца представляют себе, что это значит. В традиционных странах, где Естественная Гигиена Малышей практикуется издавна, каждый ребенок вовлечен в целый хоровод из бабушек, дедушек, двоюродных тетей, соседей и троюродных братьев. Все они так или иначе, словом или делом) помогают растить ребенка, особенно когда малыш подрастает и спускается с рук в большой мир.

В Индии и Пакистане молодые матери узнают о высаживании от собственных матерей. Нередки случаи, когда в первое время высаживанием занимается именно бабушка, а молодая мама наблюдает. Практика родительской помощи распространена и на Западе. Один детский педиатр рассказывал, что он сам узнал о Естественной Гигиене от . . . своей тещи, матери жены, которая была родом из Пакистана. Именно бабушка была инициатором высаживания в этой семье.

Довольно часто к воспитанию малышкой и к высаживанию привлекаются старшие дети - не с самого начала, а несколько месяцев спустя. Иногда новоиспеченный "помощник" переживает череду "промахов", обучаясь ритмам подопечного, но затем приходит понимание. Опыт западных мамочек показывает, что они тоже зачастую получают информацию от собственных матерей, а также пользуются поддержкой родственников и близких друзей семьи.

Педиатр Найтек создала термин "Коммуникация Гигиены" 10 лет назад в своей брошюрке, где описывала методы высаживания. Найтек

прожила 13 лет на Гавайях, наблюдая в том числе за многочисленными детками без подгузников. Я связалась с ней и попросила рассказать, как идет разделение обязанностей между несколькими помощниками. "Я считаю, что высаживание проходит легче, если взрослые дружны между собой, - ответила Найтек. - На Гавайях сложилась уникальная ситуация: несколько семей коренных жителей живут в замечательной дружбе между собой. Они даже не предполагают, что может быть иначе, и, по-видимому, живут так от начала времен. Создается впечатление, что они одинаково заботятся о своих детях и о чужих. (Прим. от переводчика. В своей книге "Как вырастить ребенка счастливым" Жан Ледлофф также отмечает, что у екуана нет понятия "мой ребенок" или "твой ребенок". Все дети считаются детьми одного племени. В интервью на своем сайте <http://www.continuum-concept.org> Жан рассказывает, что видела случаи, когда проголодавшийся малыш подходил к другой женщине (не своей матери) и пил молоко у нее из груди.)

Найтек предполагает, что подобная ситуация сложилась миллионы лет назад и естественна от природы. По ее словам, так намного легче ухаживать за детьми. В том числе, именно так они практикуют высаживание: прислушаться к сигналам малыша и помочь может любой взрослый.

Как лучше одеть малыша?

В идеале, малыши должны быть обнажены: так вы лучше будете видеть "сигналы" крохотного сокровища. Взрослым тоже не стоит надевать на себя слишком много одежды: пользуйтесь воздухом свободой в той мере, в какой вам это нравится! Малыши в традиционных племенах ходят голенькими. Многие западные родители, практикующие естественную гигиену, позволяют своим детям ходить голышом на природе и даже дома. Как ни странно, наиболее "цивилизованные" горожане испытывают страх и чувство дискомфорта при одной мысли разрешить карапузу раздеться, хотя реклама не устает прославлять обнаженные детские попки, и практически обнаженных женщин.

Чем проще - тем лучше

Если вы из тех, кто не представляет себе возможности разрешить ребенку ходить голышом, постарайтесь одеть его попроще - так, чтобы в любой момент можно было высадить ребенка без особых проблем. Здесь

подходят комбинезоны с кнопочками внизу, а также штанишки, отдельные с верхом. В некоторых случаях одежда бывает совершенно необходима как социальное условие (например, на прогулке.) Избегайте слишком тесной одежды, она должна быть максимально свободной и просторной. В некоторых случаях имеет смысл купить на размер больше. Иногда наоборот, для ребенка без подгузников подходит размер меньше, т.к. в наши дни одежду специально планируют "под подгузник". Постарайтесь, чтобы одежда не мешала малышу двигаться, это особенно важно для тех, кто только начинает ползать и для тех, кто совершает первые шаги.

Почувствуйте в себе ноту творчества! Почему бы вам нешить своему ребенку штанишки, удобные для высаживания? Например, в Китае и Тибете малыши носят штаны с прорезями между ножек - так, что могут "ходить" прямо в одежде и при этом не пачкаться.

Некоторые родители самостоятельно перешивают уже имеющуюся детскую одежду. В теплое время года практически разрешить ребенку ходить дома без штанишек, просто в рубашечке длиной до колен. Практичны также шорты с майками; девочкам подходят платьица. Можно приобрести трусики из чистого хлопка или сшить их самим. Многие мамы делают из этого настоящее хобби.

Одежда зимой

В зимних условиях практиковать высаживание достаточно сложно. Современные родители даже при умеренной погоде предпочитают перекутывать деточку в несколько слоев - так, на всякий случай. Вместе с тем, дети - не такие уж слабые создания. Их не нужно перекутывать так, чтобы малыш был горячим! Вполне достаточно одеть ребенка так же тепло, как и взрослого. В самые первые месяцы новорожденные не нуждаются в долгих прогулках. Зимой вы не можете посадить совсем маленького на улице, поэтому имеет смысл не отходить далеко от дома. Идеальный, самый природный способ согреть новорожденного - непосредственное тепло тела мамы. Находясь на маме в контакте "кожа к коже", малыш достаточно согрет и комфортно себя чувствует.

Я сама гуляла с новорожденным сыном среди зимы в контакте "кожа к коже". Сын был голеньким, но укрытым сверху моей одеждой - нежной футболкой, свитером и зимней курткой. Все вещи имели достаточно большой вырез V - образной формы, позволяющий ребенку дышать, а на голове он носил шапочку. На прогулке малыш довольно посапывал, и мы оба согревали друг друга теплом. Мы начали прогулки только через три недели, когда я уже немного понимала "ритмы" ребенка, и не уда-

лялись далеко от дома (этот опыт описан в главе 1 "Мой личный путь открытий").

Для детей постарше в холодное время года нужна теплая одежда (как и для маленьких в очень холодные морозы). Постарайтесь выходить на улицу после "дела" и учитывайте сроки, когда "это" должно случиться в следующий раз. Может быть, имеет смысл для дела зайти домой - и потом снова выйти.

Матери из индейского племени Инуит (живущего на Аляске в довольно холодных условиях) не имеют понятия о том, что такое подгузник. Самых маленьких они носят на себе, под своей теплой паркой. Дети постарше ходят в меховой одежде. Мама из восточных стран, переехавшие в холодные территории (вроде Канады), не меняют своих привычек и продолжают высаживать детей даже зимой.

Предпочтительнее, если одежда будет отдельной: куртка отдельно от штанишек. Одевая маленького на прогулку, постарайтесь подобрать вещи так, чтобы в случае необходимости их легко можно было бы снять! Постарайтесь, чтобы кнопочки и молнии расстегивались быстро и легко. Многие мамы предпочитают на время прогулки одевать ребенку подгузники, т.к. риск простудиться все-таки существует. Если вы не очень уверены в себе, лучше надеть подгузник!

Прогулки и путешествия

Когда маленький подрос, и вы тонко чувствуете его (ее) ритмы, уже имеет смысл совершать прогулки на большие расстояния.

Многие родители, успешно практикующие метод естественной гигиены с детишками дома, незаметно для себя отваживаются выходить без подгузников на прогулки и даже совершают небольшие путешествия. В конце концов, если вы отлично чувствуете детские "ритмы" внутри дома, почему бы не попробовать снаружи? В жизни без подгузника есть удивительная свобода: теперь вы не привязаны к многочисленным переодеваниям. Вам не нужно носить за собой пачку подгузников, т.к. подросшего ребенка вполне можно посадить на природе или в общественном туалете.

Я высаживала сынишку во время шопинга по магазинам, в библиотеке, в центре города, на пляже, в гостях у друзей. Без подгузника мы ездили в летний загородный лагерь, ездили на велосипеде, поднимались в горы, плыли на байдарке. Мы гуляли вдоль моря, летали самолетом, посещали рестораны, останавливались в отеле, гуляли по парку и ездили в автомобиле. Мы вели довольно активный образ жизни, а ребенок путе-

шествовал вместе с нами и отлично вписывался в компанию. Я прекрасно понимала его потребности, а малыш видел, что ему идут навстречу, и в свою очередь мог немного подождать, пока мама или папа найдут удачное место. С малышом мы ходили в музеи, посещали конференции, были в театре. В общем, мы гуляли именно там, куда хотелось пойти нашей семье.

Я любила такие прогулки. Почему-то именно в общественном месте моя интуиция обострялась, и мы никогда не допускали "промахов". Наверное, тут играло свою роль острое желание обойтись без конфуза. В незнакомых ребенку местах я обычно держала сына на руках (кроме путешествий в машине, когда малыш ехал в креслице), а ношение на руках немало способствует чуткости в области "сигналов". Я носила его довольно близко к себе. В общественных местах мамы с ребенком на руках всегда чувствуют себя несколько настороже, внимание резко мобилизуется (это отмечают многие родители). А когда Эйдан подрос, стало еще проще: сынишка был очень внимателен и всегда предварительно "сигналил", т.к. не любил "делать" в штанишки.

Путешествия в машине

Я серьезно не рекомендую совершать автомобильные поездки с ребенком в первые недели и месяцы его жизни. Сами по себе автомобили, и детские креслица в частности, не особенно способствуют поддержанию тесной связи между матерью и ребенком. Малыши имеют внутреннее, присущее им с рождения желание быть в контакте с человеком. Детям намного приятнее находится на руках, и некоторые малыши протестуют против автокресел и не желают находиться в них хотя бы одну минутку... Ситуация особенно опасна, если вы путешествуете вдвоем: мама за рулем и малыш в автокресле. Это может быть очень опасно; вот поэтому берегите ваше сокровище и не удаляйтесь далеко от дома! Как мама подростка - тинейджера, хочу вас заверить, что вы еще успеете попутешествовать, у вас все впереди.

Лучше всего начинать путешествовать с подросшим малышом; и помимо водителя непременно должен быть еще один взрослый, сидящий возле ребенка. В первые поездки родители ради спокойствия предпочитают одеть ребенку подгузник, но практика показывает, что без подгузника можно обойтись. Перед дорогой предложите малышку "сходить", и трогайтесь в путь после "дела". Подумайте заранее, где вы сможете остановиться в случае необходимости. (На дороге не всегда можно быстро остановиться по требованию). Пожалуй, более правильно время от

времени делать остановки "просто так" - там, где это можно. Совсем маленьких можно высадить в кустах на обочине. Малыша постарше можно отвести в общественный туалет (в ресторане, в кафе, в библиотеке, в школе, в магазине, в музее... список поистине бесконечен). Там, конечно, не всегда чисто, поэтому имеет смысл возить с собой горшок с плотной крышкой. Это позволит вам обойтись без лишних остановок. Горшок лучше возить в ящичке, в котором он не сможет перевернуться. Проще всего, конечно, выйти на природу и подкормить местные кусты.

Большие Путешествия

Как ни странно, на природе с малышом без подгузника гораздо легче, чем дома. Это означает, что вы можете позволить себе путешествовать, ходить в походы и т.д. без сопровождения толстой и увесистой пачки. Если малыш при этом может ходить голышом, это все упрощает. Если нет - время от времени делайте остановки "по делу".

Долгие и большие путешествия - например, за границу - часто сопровождаются повышенной неразберихой. Не всегда бывает понятно, где и как можно высадить ребенка. Может быть, в это время можно использовать подгузник (кстати, его можно снимать для высаживания, если найдена хорошая возможность). Мы как-то раз совершили длительную поездку за границу, когда Эйдану было 11 месяцев. Мы летели самолетом, затем добирались автобусом и потом проплыли немного на лодке. Дорога в одну сторону заняла целый день, но приехали мы с тем же подгузником, с которым выезжали, т.к. в дороге старались высадить малыша при каждом удобном случае. Туалеты находились в пути практически везде, в том числе на аэровокзале и в самолете. Впрочем, я была морально готова в случае необходимости подсадить сына в подгузнике в "правильную" позу, прошептать на ушко "намекающий звук" - а потом переодеть подгузник в первый же удобный момент.

Есть еще один вариант - носить с собой горшочек или другой "контейнер" с плотной и удобной крышкой. Например, у нас есть такая чаша с хорошей ручкой; и я лично знаю матерей, которые брали в путешествия с детьми специальный горшочек. Помню, что в одном индийском романе упоминается малыш, писавший в кувшинчик. В общем, если вы надолго остановились в одном месте и ситуация позволяет пользоваться горшком, лучше всего так и сделать.

Мягкий, позитивный настрой

При любых обстоятельствах не теряйте присутствия духа! Сохраняйте мирное, доброжелательное настроение, храните безмятежное спокойствие и радуйтесь своему малышу. Чуткое, уважительное отношение к ребенку поможет вам находить правильные варианты в любых, казалось бы, трудных обстоятельствах. Проявляйте гибкость, будьте немного творческими, старайтесь предвидеть обстоятельства заранее. С моей точки зрения, неразрешимых проблем не бывает. Говорят, что "необходимость - мать изобретения". Может быть, наоборот: матери - самые лучшие изобретательницы?

Время подгузника

Миллионы женщин во всем мире растят малышек без подгузников. Они высаживают самых маленьких при любых обстоятельствах: в путешествиях, во время домашних дел, и не считают это особой нагрузкой. Им легко это делать, потому что, как правило, они с детства наблюдали подобное вокруг себя. В современных странах Запада ситуация несколько иная. Мы не сразу можем приспособиться к подобной практике, для нас это слишком в новинку. На самом деле, почти все западные родители, которых я знаю, и которые растили детишек без подгузников, иногда все-таки пользовались этими изобретениями цивилизации.

В каких случаях бывает разумно использовать подгузник?

- В первое время, когда вы только учитесь;
- В ночное время, если малыш не любит высаживаться среди ночи;
- Во время стресса или болезни малыша;
- В ситуации, когда у вас нет возможности посадить ребенка в течение длительного времени (например, в путешествии);
- Если вы серьезно устали и подумываете совсем прекратить эту практику, тогда лучше временно прибегнуть к подгузникам.

Даже в самых традиционных племенах матери иногда прибегают к чему-то, что можно назвать "многоразовым подгузником" - например, разнообразным изделиям из ткани - особенно в первые недели или месяцы. Вы также можете приобрести тканевые подгузники или сшить их самостоятельно, это намного экономичнее, чем приобретать одноразовые.

”Жизнь без подгузника” не означает, что вам категорически нельзя их использовать. У вас всегда есть свобода выбора! Ваш ребенок тоже заслуживает отдохнувших, спокойных родителей, поэтому в определенных (перечисленных выше) ситуациях вполне можно прибегнуть и к их поддержке. Для меня быть по-настоящему свободным означает каждую минуту делать осознанный выбор и иметь право на тот или иной поступок. ”Быть свободным от подгузника” означает подарить своему ребенку радость свободного движения, уверенность от контроля над собственным телом и счастье от близости с родителями. Это также означает свободу от излишних расходов, свободу от загрязнения окружающей среды, свободу от уничтожения деревьев. Это значит - быть свободными от всевозможных ”заменителей мамы”, на которые так щедра индустрия детских товаров, наслаждаться своим ребенком и своим материнством.

По большому счету, подгузники - не такая уж необходимая вещь. Вместе с тем, всегда надо оставлять себе свободное право воспользоваться им, если будет желательно. Не забывайте, правда, что при долгом использовании подгузника существует серьезный риск привыкания, и вы можете свести на нет все свои предыдущие успехи! Рано или поздно вам все равно придется расстаться с подгузником, и чем раньше вы начнете, тем мягче пройдет расставание. Это иллюзорное ”удобство” необыкновенно быстро входит в привычку, и тогда малыш лишается свободного движения, а родители перестают чутко слушать свое дитя. Если уж вы одеваете ребенку подгузник, старайтесь все-таки снимать его время от времени, чтобы высадить ненаглядное сокровище.

Одна мама рассказала мне, что они, надевая малышу подгузник после некоторой практики высаживания, почувствовали в этом какую-то фальшь. ”Я поняла, что так можно увлечься и оставить ребенка в подгузниках до трех лет. Это значит - перестать его понимать, перестать тонко слушать... Неужели мне это надо?”

Мнение отца о Естественной Гигиене Малышей

Мой муж Жан-Клод Катри решил написать от себя небольшую историю. У него есть некоторый опыт - ведь он тоже высаживал нашего сына! Вот его взгляд на наш совместный опыт:

”Еще до рождения ребенка я хотел найти другую альтернативу подгузникам. Я стремился стать ребенку близким другом, понимать его потребности и откликаться на них быстро и аккуратно. Мне хотелось, что-

бы мой сын и я понимали друг друга с полуслова. Потом, мне еще не хотелось, чтобы мой любимый сын сидел в собственных выделениях в эдакой подушке вокруг попы. Я считал и считаю, что это ужасно. Мы с Ингрид стремимся к экологичному образу жизни и к тому, чтобы всевозможные "изобретения цивилизации" не усложняли жизнь нашей семьи. Кроме того, подгузники - это излишний мусор, истощающий леса на Земле.

Я очень быстро понял, что когда ты используешь подгузники из ткани, они не особо отличаются от простой одежды малышей - ведь в любом случае надо заниматься стиркой. Здесь важно вовремя "подловить" ребенка тогда, когда он готов. И обычный кусок ткани в этом плане лучше подгузников, потому что его можно убрать моментально и потому, что ребенку так легче двигаться. Сразу после рождения малышам лучше быть совсем без одежды, просто укрывшись мягкой тканью.

Мой ребенок с самого рождения рос без подгузников. До трех месяцев мы высаживали его над моющимися ковриками, а потом пришло понимание его "внутренних графиков" и "сигналов", определенных движений тела. Мой приятель рассказал потом мне, что именно так поступают в России и Германии.

Я хотел, чтобы мой сын освобождал свой животик с комфортом - так часто, как ему это нужно. Я просто держал его на расстоянии от себя и он либо "ходил", либо показывал мне, что сейчас не хочет. Для меня это было интересно - поймать нужный момент, быть на острие событий. Это очень забавно! Опыт высаживания мне действительно понравился. Я получал искреннюю радость от того, что уже сейчас мы с сыном понимаем друг друга, и сын тоже довольно улыбался. Люди часто создают себе излишние переживания по поводу пятен на коврах, их также беспокоит вид голенюго ребенка. Для меня это никогда не было проблемой.

Дети с самого рождения хотят и готовы высаживаться. Они прекрасно знают, когда им "пора". Малышам не нравится лежать в выделениях, им физически неприятно. Я теперь знаю это на практике и уверен, что все новорожденные ожидают от родителей того же самого. Так же точно новорожденные понимают, когда хотят есть, и просят покормить их из груди. У меня временами было ощущение, что не я учу ребенка, а малыш терпеливо обучает меня, как его надо высаживать!

У меня есть особое воспоминание о том, как мы ездили вдвоем с сыном на машине на рынок. Сынишке было 5 месяцев, и он ехал пристегнутым полулежа в детском автомобильном кресле. По пути он захотел "по-большому" и начал вокально "сигналить". Эйдан дал мне время найти место для парковки, выбежать из машины, вынуть его из креслица, пробежать с ним еще 200 метров в поисках подходящих кустов, снять с

него штаны, посадить - и вот тут он моментально "сходил". Какое терпение со стороны такого маленького! В этот же день мы путешествовали 5 часов, и я привез его домой чистым и сухим, в тех же самых штанах, в которых мы отчалили. Для меня это стало еще одним хорошим воспоминанием. Было очень симпатично помогать сыну и для "маленьких" делишек тоже. И сейчас мы с ним иногда пишем в саду вместе, что по-своему забавно.

На мой взгляд, помогать растить ребенка - нормальное отцовское занятие. Я был вовлечен в жизнь Эйдана с рождения (я бы даже сказал, с зачатия) - я носил его совсем маленьким на руках, внимательно слушал. На мой взгляд, я отлично понимал его "сигналы" - не хуже, чем жена. Я уверен, что без тесной взаимосвязи в раннее время почти наверняка можно предсказать сложности в общении в будущем.

Высаживание - безусловно, стоящее занятие! Маленькое такое чудо. Удовольствие, которое ты при этом ощущаешь, в 1000 раз больше, чем от покупки самых лучших и новых подгузников или пачки стирального порошка. Наша жизнь становится лучше и проще, если люди не создают себе проблем на ровном месте. В этом случае вам не придется тратить время и энергию на их разрешение. Приучая ребенка к подгузникам, вы создаете колоссальную проблему на будущее - проблему, без которой можно обойтись".

Глава 12

Особые случаи

Практиковать высаживание в городской культуре - занятие, само по себе непростое. Вместе с тем, бывают ситуации, которые делают его особенно сложным; в этой главе я предлагаю поговорить о них подробно.

Большие (многодетные) семьи

У меня есть знакомая мама, у которой пятеро детей. Так вот, она утверждает, что несколько детей - это проще, чем один. Так как я на протяжении 12 лет была мамой *всего одного* ребенка, я склонна я ней согласиться. Помню, что когда я хотела в то время отдохнуть, я специально приглашала в гости других детишек! Дети в больших семьях развлекают один другого, и поэтому требуют меньше внимания от своих родителей. Как правило, они неплохо ладят между собой и во всем доме жизнь течет гладко и приятно. Дети постарше рады помочь самым маленьким, если не гасить их природное желание участвовать во всех делах. Они могут помогать и в высаживании, и с удовольствием следят за распознаванием "сигналов" малышей. (А вот просьба поменять ребенку грязный подгузник не вызывает у них такого яркого энтузиазма).

Во многих культурах старшие дети - хорошие помощники для родителей практически во всех случаях. В Восточной Африке, например, дети старше трех лет отлично умеют заботиться о новорожденных. Когда младшему исполняется несколько месяцев, они берут на себя часть родительских обязанностей, в том числе уже помогают с высаживанием. Дети очень чутки, дети внимательны, и если вы создадите для них атмосферу вовлеченности в семейный круг занятий, детишки будут вам благодарны - это именно то, чего они хотят. С помощью старших детей жизнь родителей становится легче; правда, необходимо помнить, что старшие дети

тоже имеют потребности заниматься своими делами и отдыхать. Только сам старший ребенок может определить, в каком объеме и в каком деле он готов помогать. К счастью, матери в многодетных семьях быстро определяют "меру" на глазок и поощряют детишек помогать друг другу так, чтобы всем это нравилось.

На первый взгляд, непросто оставаться бодрой и внимательной, когда несколько детей просят твоего внимания одновременно. Тем не менее, матери в не-индустриальных культурах ухитряются растить без подгузников большую многодетную семью, успевая при этом вести домашние дела и садовые посадки. Как им это удается? Во-первых, дети в традиционных культурах обычно не рождаются один за другим, родители оставляют между ними некий продуманный интервал в возрасте. Во-вторых, в этих культурах матери не ведут хозяйство в одиночку, рассчитывая на помощь окружающих. Самые занятые мамочки ограничиваются тем, что вовремя замечают "сигналы" ребенка, поручая само высаживание кому-нибудь из помощников.

Если вы живете в городе, и у вас нет многих помощников, постарайтесь заранее обдумать, чем занять старшего на то время, пока вы занимаетесь с маленьким. Вам в любом случае приходится решать такие вопросы - например, когда вы кормите младшего из груди. Отправляясь высаживать маленького, не оставляйте старшего в одиночестве (если сам он чем-то не занят). Спойте старшему песенку, расскажите ему историю. Объясните, чем вы сейчас занимаетесь. Старший наверняка заинтересуется! Пусть он (она) тоже будет полезен: наблюдает за "сигналами" малыша, подсказывает ему "намекающий звук" или включает воду для смывания. Развивайте в ребенке помощника, это полезно и приятно.

Если у вас двойняшки или погодки, ситуация, конечно, усложняется. Постарайтесь держать горшочек всегда под рукой (может быть, имеет смысл поставить несколько горшков в разных местах). Так, во-первых, вы сможете высаживать младшего в любом месте дома, не спуская глаз со старшего. Во - вторых, вы сможете сажать их на горшки одновременно. И когда они оба сидят на горшках, у вас будет минутка для отдыха.

В "цивилизованных" странах нередко возникают случаи, когда приученный к подгузникам ребенок не может обходиться без них до дошкольного возраста. (Прим. от переводчика - чего, собственно и хотят производители этих товаров). Если в доме уже подрастает новый малыш, и родители изначально растят его без подгузника, у младшего может получаться лучше и быстрее, чем у старшего. Здесь очень важно обойтись без критичных комментариев в адрес старшего, который, к тому же, не виноват: ведь не он в свое время выбрал подгузник. Показывая одного ребенка в пример другому, не устраивайте из этого соревнования: дети

и так все понимают. Будьте мягки, чутки и нежны. Берегите детское самолюбие и уважайте в ребенке личность.

Если разница между детьми меньше 18 месяцев, и старший по-прежнему ходит в подгузниках, многие родители предпочитают растить без подгузников сначала младшего и только через 3-4 месяца, обучившись "ритмам" новорожденного, снимают подгузники со старшего.

Мама в большой семье обязательно нуждается в помощи - даже не столько для высаживания, сколько для обычных повседневных дел. Матери в "традиционных" культурах, которые сознательно создают между детьми интервал в возрасте, не мешают детской потребности помогать по хозяйству и растят детишек как помощников. Но даже у них "на подхвате" имеются руки добровольных помощников - взрослых, из числа родственников и соседей. Матери в городах также нуждаются в поддержке.

Моя подруга, растящая мальчиков-близнецов, после их рождения получила колоссальную поддержку от всех членов своей семьи. В родне у них уже были близнецы, и поэтому родственники поняли ее ситуацию и пошли ей навстречу. Вместо того, чтобы ухаживать за детишками - этим хотела заниматься сама молодая мать, именно сюда она хотела направить всю свою энергию - родные помогали ей с обычными домашними делами: стиркой, уборкой, походами в магазин. Пока мама приспособилась к кормлению грудью и обучалась Естественной Гигиене и тысяче разных навыков, родные готовили ей поесть, окружали ее вниманием и заботой. Кроме того, они держали на руках одного малыша, пока мама кормила или высаживала другого. Молодая мама была очень благодарна, она чувствовала, что ей нужна эта помощь, по крайней мере, в течение первого года, и она эту помощь получала. Это действительно хорошо - быть окруженной людьми, которые сами постоянно предлагают тактичную помощь.

Если вам не так повезло, и вы не окружены толпой помощников (как и многие люди в наше время), не стесняйтесь попросить о помощи у тех, кому вы доверяете. Просите, просите, просите! Очень часто окружающие просто не понимают, насколько вы заняты. А некоторые сами хотят вам помочь, но стесняются помешать - или не знают, что могли бы для вас сделать. Попросите их о помощи! Вы ее заслуживаете, и ваш маленький - тоже.

Родители - одиночки

Количество родителей - одиночек в современном мире удручает. По статистике, каждый пятый канадский ребенок живет в неполной семье. В Англии живет с одним родителем каждый четвертый маленький англичанин (25%). В США процент еще больше: 28% детей в возрасте до 18 лет живут с одним родителем, при этом 84% из них живут только с мамой и 16% - только с папой. Примерно половина родителей - одиночек живут только с ребенком, не рассчитывая на помощь близких или родственников. У них нет никого, кто мог бы помочь вести домашнее хозяйство или просто разогреть чашку чая.

Городская современная культура изолирует людей друг от друга, помещая их в крохотные ячейки, словно в клетки. В одиночестве растить ребенка сложно, почти невозможно. В сельской местности еще можно надеяться на помощь соседей, выпустить подростка погулять во дворе. В мегаполисе подобных условий нет.

Тем не менее, многие одинокие родители ухитряются растить своих малышей, практикуя при этом высаживание! Невзирая на финансовые трудности, недостаток отдыха эти родители все-таки идут навстречу своим природным инстинктам и желанию делать лучшее для ребенка. С другой стороны, если родитель проводит много времени со своим ребенком, он или она хорошо его понимает, на уровне интуиции. Иногда на помощь приглашаются нянечки. Как написала в электронном письме одна мама - одиночка, "Я очень люблю своего ребенка. Мне нравится носить его пописать, это создает между нами дополнительное душевное тепло и чувство. Тем не менее, иногда так хочется просто в одиночестве принять душ или пригласить кого -нибудь поиграть со старшим сыном!".

Попробуйте создать себе небольшое сообщество, в котором люди будут друг друга поддерживать. Для родителей - одиночек это особенно важно.

У меня самой было несколько лет, когда я была просто мамой - одиночкой. За эти годы я научилась преодолевать смущение, чувство вины и страх отторжения, возникающие внутри меня каждый раз, когда я хотела попросить кого -нибудь о помощи. Иногда я действительно нуждалась в помощи, и когда мне удалось преодолеть свои страхи, я с удивлением обнаружила, сколько вокруг желающих искренне помочь! Итак, просите о помощи, находите ее в своем окружении.

Если малыш заболел

Все заболевания человека так или иначе накладывают свой отпечаток на работу выделительной системы. Изменения цвета, запаха, частоты выделений - сигнал для родителей о том, что в организме ребенка что-то меняется. Это может быть "известие" просто о том, что ребенок растет (рост всегда сопровождается изменениями) или же свидетельство наступающей болезни - простуды, расстройства желудка. Могут измениться как "сигналы" малыша, так и ритмы, с которыми малыш "ходит". Меняется язык тела ребенка. Некоторые детки могут совсем перестать "сигнализировать", либо начать "сигнализировать" о другом - о своем плохом самочувствии и потребности в заботе. Неопытный родитель при этом может запутаться. Наиболее сложные случаи - диарея, колики или другие расстройства желудка, т.к. их легко спутать с потребностью "сходить по-большому".

С другой стороны, любое заболевание проходит легче, если маленький находится у мамы на руках. Ласковые поглаживания животика исцеляют колики, а контакт с маминым телом помогает крохе расслабиться и почувствовать себя гораздо лучше. Создается впечатление, что мама лечит без лекарств; многие знают об удивительной целебности контакта "кожа к коже". Все эти меры улучшают ваше взаимопонимание, вот поэтому вы по-прежнему способны понимать язык "сигналов" малыша, даже если они изменились. В крайнем случае, можно временно одеть ребенку подгузник или положить под попу полотенце.

Усыновленные малыши

Все новорожденные детки нуждаются в тесном физическом контакте с родными и мгновенных откликах на детские потребности. Если вы усыновили малыша, он нуждается в этом особенно сильно, т.к. наверняка недополучил родительской ласки. Откликнитесь ему навстречу! Обнимайте его, целуйте, проявляйте свою любовь. Ваш ребенок будет рад в любом возрасте, даже если он (она) уже подросток. Носите ребенка в слинге, практикуйте совместный сон. Так вы создадите доверие и прочную душевную взаимосвязь. Иногда усыновившие мамы замечают, что у них из груди пошло молоко! А другие мамы, кормящие крошечных усыновленных детишек с ложечки или из бутылочки, дают им сосать свою грудь - для взаимной радости. Всемирная Организация поддержки грудного вскармливания собрала серьезный массив информации о том, как кормить грудью усыновленного ребенка.

Все родители - усыновители хотят узнать как можно больше о сво-

ем ребенку еще до начала оформления усыновления (его прошлое, его история). Постарайтесь узнать, практиковали ли с ребенком высаживание. Если вы усыновляете ребенка из другой страны, такое весьма возможно. Западные чиновники могут посмотреть на вас странно, однако есть еще страны, в которых ранее высаживание считается нормой. Одна пара рассказывала, что они удочерили девочку из Китая в возрасте 1 год. Ей одели подгузники, но потом оказалось, что малышка "ходила" в подгузник, исключительно сидя на горшке. Девочка умела пользоваться горшком задолго до времени, рекомендуемого западными педиатрами. Тогда родители, к своей радости, перестали покупать ненужное.

Если культура ожидает от ребенка, что он (или она) должен приучаться к высаживанию с ранних месяцев, этому обучают даже в детских домах.

Мальши с "особыми потребностями"

"Малышами с особыми потребностями" называют детей, более других нуждающихся в ласке и внимании. Эти новорожденные переживают сильный стресс - как правило, вызванный неудачным медицинским вмешательством при родах и последующим разделением матери и ребенка в родильном доме.

Первые дни и даже месяцы жизни таких малышей могут быть достаточно сложными. Дети плачут, а родители переживают дополнительные осложнения в лице недоумевающих родственников, некомпетентных медицинских работников. Также возможны непредвиденные финансовые расходы - в отдельных случаях детишкам требуется срочная медицинская помощь.

Да, непростая ситуация! Практиковать ли сейчас высаживание? Здесь все зависит от обстоятельств: от общего уровня стресса, от поддержки ваших близких и от физического здоровья малыша. Но запомните главное: в подобной ситуации вашему ребенку как никогда нужна ваша близость и поддержка. Ношение ребенка методом "кенгуру" (кожа к коже) помогает снять стресс и способствует выздоровлению; этот метод применяется в родильных домах к недоношенным детям. Многие детишки с рождения ожидают, что родители возьмут их на руки, будут отвечать потребностям малышей. И Естественная Гигиена самых маленьких часто приносит облегчение обоим сторонам: малыши получают спокойствие и комфорт, а родители радуются установившемуся взаимопониманию.

Наблюдать за "сигналами" малышей полезно в любом случае. Для детей, родившихся слепыми или глухими, высаживание может оказать-

ся одним из способов коммуникации с родителями. Сам метод служит этому идеально. И родитель может "договориться" со слепым ребенком, издавая "намекающий звук" и даже с глухим ребенком, выполняя прикосновения, поглаживания или определенные жесты рукой. Специальные, привычные для ребенка позы высаживания помогают достижению согласия.

Достижение гармонии при высаживании малышей не зависит от каких либо социальных факторов, включая знание языка (что, безусловно, требуется при приучении к горшку подросших детей, выросших в подгузниках). Высаживание ориентировано на интуицию, наблюдение и естественные движения тела ребенка. Здесь важны "намекающие звуки", "намекающие знаки", а также некое особое внутреннее впечатление, которое нельзя передать словами. Каждая пара отношений "родитель-малыш" по-своему уникальна. В главе 5 вы найдете историю матери, практиковавшей высаживание для ребенка с симптомом Дауна. Приучение успешно завершилось к 16 месяцам, с тех пор малыш был ответственен в этом вопросе.

Нежный и мягкий подход, применяемый при высаживании, всегда полезен детям, и тем более он важен "малышам с особенными потребностями".

Примечание от автора: англоязычные читатели могут найти дополнительную информацию в Интернете на сайтах www.accesslife.com, www.eparent.com.

Родители - инвалиды

"Все родители - разные, и не только в своей философии. Физические возможности тоже у всех разные", - написал мне в письме родитель, обладающий физическим недостатком (инвалидностью). Конечно, каждая ситуация - уникальна. И любой родитель может найти для высаживания позу и способ, подходящие лично ему - как это сделал изображенный на фотографии отец на инвалидной коляске.

Родители - инвалиды также нуждаются во взаимном понимании с ребенком. Им важны эти добрые, хорошие эмоции, ласка и тесная взаимосвязь. И поэтому они тоже выбирают естественную гигиену малышей. В своей книге я поместила рассказ слепой матери Венди, которая высаживала свою доченьку, ориентируясь на движения ее тела (она носила новорожденную на руках, прижимая к себе. Слепота часто развивает в людях повышенную чувствительность. Интуиция Венди развита настолько, что Венди начала понимать "сигналы" дочери уже с третьего

”похода” и потом практически не ошибалась.

К сожалению, слепые люди и родители на инвалидных колясках редко получают доступ к хорошей литературе, особенно к литературе по воспитанию детей. Если у вас есть знакомые родители -инвалиды, расскажите им, пожалуйста, о Методе Естественной Гигиены Малышей или почитайте эту книгу вслух.

Вирджил В., отец на инвалидной коляске, начал высаживать свою дочь с ранних месяцев, поставив горшок себе на колени. Маленькой девочке было удобно сидеть на горшочке на уютных папиных руках. Лично у меня тоже был случай, когда я попала в автомобильную аварию и временно не могла высаживать своего крошечного сына, которому в то время было всего 5 месяцев. Наш отец взял ведущую роль на себя. Поправляясь, я нашла новые способы высаживания малыша и держала его так, чтобы мне было удобно. Каждый родитель может найти свой уникальный вклад в родительское искусство.

Энурез, или ”мокрая постель”

Энурез характеризуется продолжительным мочеиспусканием в постель по ночам, даже в тех случаях, когда днем ребенок ходит сухим. В соответствии со сведениями Американской Ассоциации здравоохранения, по ночам писает в постель каждый пятый американский ребенок в возрасте 5 лет! Проблема распространена гораздо больше, чем кажется на первый взгляд, причем вызвана исключительно использованием подгузников. Малыши в традиционных странах, не носящие подгузников никогда, не писают по ночам в постель еще до первого своего дня рождения.

Проблему энуреза в ”цивилизованных” странах обычно замалчивают. С возрастом количество страдающих энурезом детишек уменьшается, только в возрасте 10 лет каждый маленький американец все еще имеет ту проблему в той или иной степени. Мальчики страдают ею так же, как и девочки (здесь нет различий), а некоторые люди забирают эту проблему с собой и во взрослый возраст.

В менее цивилизованных странах такого практически не бывает. Малыши, которых растили методом Естественной Гигиены, и целеустремленно носили ”пописать” с ранних месяцев, в кровать обычно не мочатся. (Хотя и у них бывают случаи ”промахов” - например, если ребенок простудился). Но как правило, они хорошо осознают свое тело, понимают его и умеют регулировать в самом раннем возрасте. Эти малыши, к тому же, спят в семейной постели вместе с родителями. Матерям удобно чувствовать ”запросы” новорожденных, и они легко просыпаются по ночам,

когда маленький ворочается в ожидании высаживания или хочет покусать. (Совместный сон продолжается до 2-х - 3-х лет, а затем ребенок начинает спать отдельно по собственному желанию). Матери достаточно быть чуть более чуткой и внимательной - и проблемы "мокрой постели" решатся сами собой.

Если ваш ребенок продолжает писать по ночам в постель (а днем остается сухим), вам пора задуматься над причиной. Возможно, малыш простужен. Свою роль может играть также аллергия, реакция на ту или иную пищу. Избегайте цитрусовых, а также конфет, искусственных сладостей и продуктов, содержащих кофеин (шоколад, кола). Иногда для лечения энуреза достаточно всего лишь избегать какой-либо пищи. Иногда энурез случается вследствие недостатка определенных анти-диуретических гормонов.

В некоторых случаях энурез сопровождается запором, что говорит о общем расстройстве выделительной системы (как правило, вызванном подгузниками или внушенным взрослыми чувством стыда). Если взрослые реагируют на детские расстройства с гневом и неуместным жестким юмором, в дополнение к энурезу ребенок получает низкую самооценку. Если ваш ребенок мочит постель, очень важно сохранять к нему уважение. Взрослый должен вести себя с пониманием, уверенно и оптимистично.

В отдельных случаях энурез можно вылечить нехитрым способом: просто-напросто будить ребенка среди ночи, мягко предлагая пописать.

Как избежать запоров

Если вы практикуете высаживание, вам легко предотвращать всевозможные расстройства желудка своего маленького: вы понимаете, как "ходит" ваш малыш и видите реакцию ребенка на ту или иную пищу. Новорожденные, питающиеся исключительно материнским молоком, как правило, никогда не страдают от запоров. (Впрочем, и у них могут быть разные реакции, если мама съела что-то неподходящее; все питание матери так или иначе отражается в молоке). Малыши на искусственном питании, к сожалению, страдают от запоров значительно чаще. Запоры также возникают, если детеныша приучают к твердой пище слишком рано или дают ее в том количестве, к которому ребенок еще не готов. У "цивилизованных" малышек появилась еще одна причина колик, запоров и расстройства желудка: это подгузник, сдавливающий нежное пузико.

Есть еще одна причина запора: запоры, возникающие от смущения, страха или стыда: когда подросток сдерживается и намеренно

не "ходит", т.к. плохо умеет управлять этой функцией. (По статистике, это основная причина запоров у детишек, проходящих стадию "приучения к горшку" после 2-х лет). У ребенка, питающегося исключительно грудным молоком, частота "хождений по-большому" может варьироваться от нескольких раз в день до одного раза в 3-4 дня. Это нормально. На самом деле, у выделений не может быть однозначного графика или какой-либо определенной частоты. Если выделения мягкие и ребенок прекрасно себя чувствует - значит, все благополучно.

Если "дело" идет с трудом, если выделения стали твердыми, рассыпчатыми или причиняющими ребенку боль - это запор. Важно откликнуться на изменения сразу же, пересмотреть режим питания. Проблему надо решать быстро и при первых же признаках негативных изменений. (О запоре также говорит изменение цвета и запаха "дела".) Маме нужно включать в свой рацион овощи, фрукты и целебные травы. Малышу не полезно пить молоко животных и искусственный сок в большом количестве! А кормящей матери лучше обойтись без фаст - фуда, полуфабрикатов и консервов.

Очень важно помочь малышу вовремя и не допустить хронических запоров, негативно влияющих на самочувствие вашего маленького, на его (или ее) уверенность в себе и на регулирование "важными делами". Если грудной ребенок (после 6 мес.) уже получает докорм, изготовьте ей или ему сок из сочного фрукта. Сделайте нежный массаж животика. Помогают травяные чаи. Ношение ребенка на руках и поглаживание улучшают ситуацию, т.к. помогают маленькому расслабиться. Высаживайте малыша на руках в позе "поджав ножки" и глубоко подышите ему или ей на ушко, так вы поможете "делу".

Можно, я буду практиковаться время от времени?

Некоторые "цивилизованные" родители так боятся оставить ребенка без подгузника, что хотят практиковать высаживание только время от времени. Это забавно: ведь питаетесь вы регулярно, почему ребенок должен "ходить" только иногда? Родители оправдывают себя занятостью, делами, стрессами - всевозможными "препятствиями" городской жизни. Тем не менее, иногда - лучше, чем никогда. Почитайте рекомендации в главе 8 "Начинаем постепенно", это должно вам помочь. Попробуйте практиковать высаживание только в определенное время (например, только по утрам) или в определенном месте (например, только дома). Здесь долж-

на быть определенность, чтобы малыш не запутался.

Если вы серьезно привыкли к подгузникам, попробуйте держать ребенка в подгузнике, но снимать его время от времени для "дела", как обычную одежду. Постарайтесь прислушаться к ритмам ребенка и понять его потребности. Нахождение взаимопонимания обычно приводит родителей в восторг. По статистике пользующийся подгузниками ребенок расходует за все время около 10000 подгузников. Это было 10000 возможностей прислушаться к малышу, стать на шаг ближе, развить свою личную интуицию, укрепить связь между ребенком и вами. Почему вы себя этого лишили?

Нет проблемы, которую нельзя было бы преодолеть

Венди В. - американская мама, которая начала практиковать со своей дочерью высаживание, когда маленькой исполнилось 6 недель. Венди - слепая, и поэтому она не может полагаться на визуальные "сигналы". Ей помогают физическая близость, ношение на руках и движения тела малышки. Венди решила поделиться своей историей, чтобы поддержать других родителей, которые думают, что высаживать - слишком сложно. "Нет проблемы, которую нельзя преодолеть, - говорит она. - Я абсолютно слепа, но у меня получается практиковать естественную гигиену малышей". Любящее сердце матери может преодолеть любые препятствия. Вот история Венди:

"О высаживании мне рассказала сестра моего мужа. Мне сначала показалось это странным - по крайней мере, необычным. Затем я решила посмотреть на факты без предубеждений. Я всегда считала неправильной обратную ситуацию - когда ребенок ходит с полным подгузником, играет в нем и садится на него. Только я не знала, как должен выглядеть альтернативный вариант. Когда я поняла саму теорию, я решила попробовать с моей маленькой Сильвией. Сильвии в том момент исполнилось 6 недель. Я совсем не была уверена, что смогу различать какие - либо "знаки" и тем более - замечать, если маленькая потихонечку пописает. Тем не менее, я подумала, что я всего лишь попробую, а хуже точно не будет.

Я сняла с малышки подгузник и обернула ей попу полотенцем. Я носила ее на руках, держа руку на полотенце - чтобы почувствовать "нужный момент". Когда маленькая писала, я тихонечко говорила "ссс". (А затем меняла полотенце). В третий раз, когда маленькая собралась

”сходить”, я уловила ее ” сигналы”! Она сначала тихо замерла, потом поежилась, а потом начала кряхтеть, собираясь ”сходить по-большому”. Я поставила ей большую чашу, и она ”сходила” прямо в нее. Дальше события развивались стремительно: на каждые 10-15 успехов приходилось всего 2-3 ”промаха”. С самого начала моя маленькая оставалась сухой на протяжении всей ночи! Я была просто изумлена.

Честно говоря, для меня было легко слушать потребности ребенка. Я от природы слепая, поэтому я постоянно носила ребенка на себе. Я прекрасно осознавала все ее движения! До того, как мы попробовали, я думала, что особого успеха не будет ,т.к. я не вижу выражения ее лица; но оказалось, что ребенок ”сигналит” всем телом. Мой зрячий муж помогает мне, но обычно я предчувствую ”сигналы” раньше него. Мне немного жаль, что я не могу почитать книг на тему ухода за ребенком. На кассетах издается не так много книг - как будто у слепых нет детей!

С Методом Естественной Гигиены моя маленькая Сильвия ведет себя счастливо и спокойно. Она чуткая девочка и раньше, запачкав подгузник, сообщала нам в ту же секунду. Мы с мужем немедленно переодевали ее, у нас выходило 15-20 грязных подгузников в день. Одноразовые раздражали ее нежную кожу, поэтому мы покупали дочке тканевые подгузники, которые приходилось стирать. У меня было чувство, что теперь я круглосуточно должна стирать, стирать и сушить - вместо того, чтобы наслаждаться обществом дорогого ребенка. А теперь я полностью концентрируюсь на уходе за новорожденной дочкой, и с моей точки зрения высаживание гораздо больше удовлетворяет потребностям малышей, чем подгузники.

Когда доченька ”ходит” по-маленькому или по-большому с моих рук, она улыбается, и я чувствую, что она довольна собой. Я теперь тоже довольна: я стираю тазик с грязными вещами (полотенцами, подгузниками) только раз в три дня, а прежде стирала 1-2 тазика в день. Моя Сильвия - длинная и худенькая. Ей непросто подобрать подгузник: либо он спадает, либо сжимает животик. Кроме того, у нее раньше были запоры: она какала раз в 4 дня. Малышка мучилась от коликов, плакала по ночам. А сейчас ”процессы” наладились: нет запоров и практически нет коликов! Доченька меньше беспокоится, больше ласково воркует.

Стоило нам только начать Естественную Гигиену Малышей, как запоры и колики исчезли практически за день! Я теперь понимаю, что причина была в подгузниках, плотно сдавливающих животик.

Мы семьей ходим в гости, и высаживаем нашу дочь в туалетах в доме друзей, в ресторанах и кафе. У нас не было с этим проблем, хотя поначалу я боялась, что на людях мы ”осрамимся”. Мне также подходит маленький горшочек от фирмы ”Baby Vjorn”. У него хороший размер -

как раз по попе моей Сильвии, и он громко играет музыку, когда ”делано дело”, а это удобно для меня. Впрочем, я не думаю ничего плохого о горшках без музыки. Нет ничего страшного в том, чтобы осторожно проверить доньшко пальцем; ведь это не токсичные отходы, а всего лишь детские выделения.

Напоследок хочу сказать, что я ношу и носила доченьку на руках не потому, что ничего не вижу. Это был сознательный выбор, потому что я знаю, что новорожденным нужен постоянный контакт с мамами и я верю в это сердцем. Мы вдвоем купаемся в душевой кабинке, спим совместно. И, конечно же, я кормлю ее грудью по требованию. Я считаю, что для Сильвии это чудесное начало жизни”.

Глава 13

Преодолеваем препятствия

Мудрая учительница когда-то сказала мне: "Препятствия - это то, что мы видим, отводя глаза в сторону от цели". Сосредоточьтесь на главном, и любое дело пойдет быстрее. Моя наставница не имела в виду, что мы должны притворяться, что в жизни не бывает трудностей. Их необходимо видеть, но не делать камнем преткновения. Препятствия не должны быть для вас неразрешимой проблемой; таких проблем не бывает. Если возникает затруднение - это не тупик, это возможность для роста и для поиска новых решений.

Создается впечатление, что в городской культуре есть масса сложностей, мешающих тонко чувствовать новорожденного и, в частности, мешающих высаживанию. Тем не менее, основная масса этих препятствий сформирована недостатком воображения и стереотипами мышления. Несколько лет назад еще жил стереотип, что кормление грудью - чрезвычайно сложное занятие. Доктора подбадривали мамочек, давали ценные советы - а некоторые, к сожалению, при первых же трудностях прописывали порошковые смеси. Многие врачи поступают так и сейчас - хотя сложно найти что-то более простое, чем естественное кормление грудью.

В этой главе я предлагаю рассмотреть всевозможные сложные моменты, мешающие методу естественной гигиены - а также способы их устранения. На мой взгляд, на любую проблему надо смотреть как на интересную задачу, предложенную вам для решения - а не как на повод отказаться от своей цели.

Большой Страх перед маленьким "промахом"

Приучая самых маленьких высаживаться, все мамы время от времени допускают "промахи". Это очень по-человечески, и то же самое происходит при приучении к горшку подросших детишек старше двух лет (правда, в случае позднего обучения период "промахов" длится до трех-четырёх лет). Малыш, обученный естественной гигиене с рождения, перестает делать "промахи" на несколько лет раньше. Если вы постоянно напряжены и взволнованы, ожидая возможного "промаха", вам будет очень сложно прислушаться к малышу и настроиться с ним на одну волну. Это можно сделать только в хорошем, безмятежном по-детски настроении. Примите как факт, что при обучении малышей "туалетному делу" промахи неизбежны и вначале это бывает у всех.

Страх перед "промахом" - безусловно, "проблема №1" всех родителей, начинающих практиковать высаживание. Это также основная причина, по которой многие отказываются даже начать. Что самое главное, именно этот фактор затягивает "время промахов" надолго. Если вы панически боитесь пропустить нужный момент, вы наверняка его пропустите. Но как только ваш страх перед крохотным "делом" исчезнет, все остальные проблемы потеряют свою остроту. Здесь крайне важно создать правильное отношение к вопросу.

"Наше отношение создается нашим восприятием и нашим воспитанием, а также окружающей нас культурой, - пишет Ноэль Скотт, моя знакомая мама, растящая дочь без подгузников. - Мы создает иллюзорные проблемы из промахов исключительно благодаря ложным предубеждениям". Интересно, что мы прикрываем свой страх желанием сделать комфортно ребенку, а реально боимся выделений сами. Родитель боится крохотной лужицы на полу, пятен на детской одежде, а также боится испачкаться сам. Чтобы честно признаться себе, чего мы боимся на самом деле, нужно посмотреть на ситуацию открытыми глазами.

Перемена отношения - ключ к решению вопроса

Метод естественной гигиены радикально отличается от всего, что обычно мы знаем об уходе за новорожденным. Он, естественно, не рекламируется по телевидению, т.к. не приносит прибыль какому-то конкретному производителю. Милovidный, упитанный ребенок в подгузнике благодаря рекламе уже стал для нас символом счастливого материнства. Уже выросло два поколения, ничего не знающие о высаживании; вот поэто-

му тем, кто решил сделать шаг навстречу природным и естественным навыкам, приходится ломать в себе некоторые стереотипы. В первую очередь нам мешает стереотип о естественных функциях человеческого тела. Требуется некоторое время для того, чтобы полностью осознать и принять тот факт, что выделять - абсолютно нормально. Это самое естественное занятие на свете! Даже более того, это чудесное и мирное занятие, абсолютно здоровое для человека. Поль Спинрад осмелился бросить вызов страхам нашего общества. В 1999 году он опубликовал свою книгу "Изучение выделительных функций тела", посвященную выделительной системе человека. В книге он заметил, что наше отторжение данной темы только лишь отчасти объясняется инстинктом и страхом за свое здоровье. В целом оно вызвано глобальным недопониманием биологии и местом человека в эко-среде. Мы боимся об ЭТОМ даже подумать, потому что плохо понимаем самих себя, свою внутреннюю природу человека, - утверждает он.

"Телевидение, радио, книги и журналы ежедневно освещают убийства, кражи, насилие и другие темы, которые, как правило, не происходят в жизни рядовых обывателей. Тема выделений - это строгое "табу". Ее не касаются даже те журналисты, для которых в мире не осталось ничего святого. Эта тема существует для всех людей абсолютно всех возрастов, но мы не можем поговорить "об этом" даже намеками, - заявляет Спинрад. - Важная, полностью здоровая область нашей жизни, непосредственно знакомая всем и каждому, никогда не бывает освещена. Ее игнорируют все СМИ - от изданий, посвященных здоровью, до "желтых" газет, в других случаях не останавливающихся ни перед чем. Почему? Популярны в обществе люди, звезды эстрады и писатели, не рискуют нарушать "нормы приличия", и известны даже случаи, когда просто упоминание выделений делало человека изгоем общества, жертвой судебного процесса. А ведь речь идет о том, что знает каждый трехлетний малыш, причем дети не имеют здесь никаких предубеждений. Что же с нами происходит?"

На протяжении тысячелетий человечество высоко ценило выделения, видело в них целебные для земли вещества. Современная культура прячет голову в песок, игнорируя очевидные факты. Как заметил Спинрад, "Мы вообще не замечаем фекалий, а если кто-то осмелится замолвить о них словечко, реакция общества будет словно электрический шок. Речь идет о всего лишь нормальных природных субстанциях. Они принадлежат нам. Более того, они происходят из нас! "Это" есть в каждом из нас, только если кто-то затронет сей нехитрый очевидный факт, на него посмотрят хуже, чем на убийцу, разжигателя войны или сторонника геноцида. В этом словно есть какое-то колдовство. Словно заклятье, опе-

чатавшее наше сознание”.

По утверждению Спинрада, ”нас может освободить только радикальный пересмотр отношений человека и всего мира природы. То, как мы воспринимаем самих себя - с одобрением или с отрицанием, зависит от нашего единства со всей планетой. Как мы можем почувствовать свободу и полное единство с Матерью - природой, если мы осуждаем важную природную функцию, присущую каждому изначально?”

Может быть, дорогие читатели, вы никогда не задумывались о единстве и гармонии Мироздания и о роли в нем человека. Вы всего лишь намеревались приучить ребенка к горшочку. Тем не менее, наблюдая за ребенком с любовью, вы определенно понимаете, что ребенок прав, делая ”дела” мирно и безмятежно. В них действительно нет ничего плохого. Это - обратная сторона нашего питания, не более и не менее.

Каждый раз, когда вы отрекаетесь от привычных страхов перед крохотной лужей или ”кусочком”, когда вы НЕ стыдите ребенка за то, что он ”опять это сделал”, вы идете именно по этому пути - по пути единства с мирозданием. Вы снимаете с себя ненужные нам предубеждения, вы становитесь свободны. Вы принимаете выделения малыша как хорошие, здоровые ”дела” - и совсем их не боитесь. Так вы дарите своей малютке самый лучший подарок - дар чувствовать себя комфортно, уютно, полностью в ладах с собственным телом. Здесь мы всё ”делаем” правильно, и нет повода стыдиться. Это и есть основа настоящей духовности и прекрасной безмятежности.

Несколько слов о самих выделениях

Просто забавно, как мы можем испугаться совсем маленькой лужицы, оставленной ребенком, покушавшим молока. В конце концов, что такое моча? Ее свойства до сих пор полностью не изучены. Многие считают, что моча целебна и ее можно пить (что соответствует Аюрведе, традиции древней медицины). Исторически люди лечили мочой ожоги, принимали ее как лекарство, прочищали ею раны и даже принимали в ней ванны. В наши дни люди западной культуры кажется, пугаются при виде невинной лужицы - смеси чистой воды и минеральных солей.

Я предлагаю вам сменить точку зрения! Если мы поймем, с чем мы реально имеем дело, это поможет вам преодолеть свои предубеждения и сменить гнев на милость. Мы так привыкли считать ”это” грязным, что не замечаем очевидных фактов. В своей основе моча на 96% состоит из кристально чистой воды. Остальные 4% - это ценные минеральные соли и полезные микроэлементы, которые были нужны нашему телу для нор-

мального функционирования. Они по-прежнему нужны Матери - природе, но человеческое тело выводит их наружу, т.к. здесь они выполнили свою задачу. Минеральные вещества выводятся наружу для того, чтобы наш организм не страдал от их избытка. Что это за вещества? Кальций, магний, калий, гормоны, аминокислоты, энзимы, хлориды и витамины. Сюда также включается мочева кислота, мочевины, фосфор и азот, а также многое другое. Иными словами, это все первичные элементы, которые только что циркулировали по венам в нашей крови.

Миф о "грязности" "больших дел" также преувеличен и раздут. Интересно, что практически все мы не имеем ничего против навоза животных: он традиционно используется на полях как удобрение. Даже дачники на маленьких хозяйствах добавляют животный навоз в качестве удобрения сада, когда растят свои фрукты и овощи, в пищу себе на стол. Тем не менее свой собственный "навоз" принято считать чем-то грязным, что несправедливо. Наш "навоз" (даже взрослого человека) намного чище, чем мы обычно думаем.

Что об этом пишут педиатры? Известные специалисты Анита Белл и Милтон Левин указывают, что "анализ кала - составная и важная часть медицинских исследований. Он позволяет узнать о процессах, происходящих внутри человеческого тела, а также вовремя выявить нарушения. Стул здорового человека не содержит каких-либо "вредных" добавок, за исключением переваренной пищи. Если в стуле обнаружены посторонние включения и бактерии, для врача это является сигналом к назначению лечения. Несомненно, существуют заболевания, передающиеся через кал (например, холера), однако у здорового человека стул не представляет собой опасности. Здесь, конечно, должны соблюдаться нормальные санитарные порядки. Вместе с тем мифические страхи о стуле как "об источнике грязи и опасности" чрезвычайно, чудовищно преувеличены". (Журнал "Педиатрия, 1954г.)

Процитированный выше отрывок был размещен в статье, критикующей доктора Бразелтона за теорию о том, что ранний отказ от подгузников вредит здоровью ребенка. Белл и Левин также утверждают, что, внушая ребенку о "нечистоте" его собственных выделений, мы наносим малышу психологическую травму, заставляем сомневаться в пригодности собственного тела! Вредным является именно боязливое отношение к собственному телу и естественным выделениям остатков пищи. Именно страх перед фекалиями является почвой для всевозможных фобий и комплексов. Вот что опасно - а вовсе не крохотные кусочки выделений вашего малыша.

(Прим. от переводчика. Теория древней медицины, Аюрведа, утверждает, что выделения абсолютно здорового человека золотистого цвета,

мягкой консистенции. Они приятны на вид и имеют ароматный запах. Для этого необходимо, чтобы человек ел здоровую растительную пищу (без мяса!), причем часто и понемногу. Выделения грудного ребенка - именно такие: золотистого цвета, приятные на вид, хорошо пахнущие. И, конечно, мамочка тоже должка правильно питаться).

Правильное отношение к "промахам"

Колоссальное значение для ребенка имеет ваша реакция на промахи, случайные пятна, а также на саму необходимость заниматься высаживанием. Это ваша задача - создать у малютки правильное отношение к "делишкам" - причем сделать это так, чтобы у ребенка не возникло страха, вины или отвращения к правильным и природным процессам. Первоначально все детишки настроены позитивно, и поэтому задача родителей заключается в основном в сохранении и поддержании природного мирного оптимизма.

Скажу более того - договариваясь с крохотулей о "делах", вы влияете на все ваши взаимоотношения в целом. Здесь все зависит только от вас - вот поэтому я не устаю повторять о важности взаимного доверия и уважения.

Если малыш "промахнулся" - это не более страшно, чем если вы сами случайно разбили тарелку. Гнев, стыд, злость здесь абсолютно неуместны - вы создаете картину вашего будущего доверия на всю жизнь. Этот возраст крайне важен для будущего. Ваша любая негативная эмоция по отношению к ребенку далеко небезобидна! Даже если у вас и возникли какие-либо нежелательные эмоции, постарайтесь погасить их сами, не выплескивая на ребенка. (Найдите свой способ, как это сделать).

Лучше всего относиться к "промахам" мирно и с мягким юмором. Тихое "ох!", направленное в первую очередь на себя помогает сохранять ситуацию спокойной. Позаботьтесь о том, чтобы в следующий раз вовремя подхватить карапуза. Единственное, что необходимо в случае промаха - быстрая уборка, и ребенок не должен в ней участвовать, если сам он не выражает такого желания. Все детишки по своей природе социальны, и они делают все как можно лучше в предоставленных им обстоятельствах.

Промахи и пятна - необъемлемая часть обучения. Это не провал, это всего лишь один из аспектов движения вперед. Точно так же малыши первоначально спотыкаются и падают, обучаясь ходить. Равновесие достигается не сразу, и родители - тоже люди; вот почему время от времени все мы пропускаем очевидные намеки, неверно интерпретируем сигналы или путаем разнообразные движения малыша, когда учимся однозначно

понимать потребности собственных детей. Нет нужды расстраиваться. Тихое "Ох!". Вытираем. Жизнь продолжается.

"Не получается!" Регрессия, или шаг назад

Высаживание не всегда протекает гладко. Внезапно бывают случаи, когда ваш очаровательный малыш однозначно отказывается "сходить", протестует резким "Нет!" - и спустя мгновение делает лужу на полу или писает в штанишки. Или начинается полоса "промахов" - когда, казалось бы, приучение хорошо налажено. Это расстраивает родителей и смущает самих малышей. Здесь полезно не переживать, а спокойно поразмыслить, почему такое могло произойти. Резкие родительские эмоции (особенно осуждение ребенка) не идут вам на пользу, т.к. они способны сломать установившееся между вами хорошее понимание. Постарайтесь всеми силами избежать борьбы с вашей маленькой крохой, ведь он (или она) не желает поступать плохо. Сохраняйте дружбу и чуткость, это очень важно и нужно вам обоим.

Запомните: первое и самое главное: ребенок не сопротивляется ЛИЧНО ВАМ. Нет, он (она) всего лишь показывает, что что-то идет неверно. Они используют эту ситуацию для того, чтобы что-то вам объяснить. Как объяснила мне одна мама, у ребенка не так много способов что-то сделать - но он может выразить свои чувства тем, что что-то НЕ сделает. Детишки, воспитанные без подгузников, растут очень чуткими, они в ладу с самими собой и способны выразить свои потребности понятно и однозначно. Изменяя образцы своего поведения в "личном деле", они пытаются обратить ваше внимание на то, что ситуация чем-то их не устраивает.

Я уверена, что в основе того или иного поведения моего ребенка лежит важная, нужная ему от природы потребность. Даже если я ее не понимаю, это не значит, что детская просьба не имеет смысла. Когда я смотрю на крошечного сына с уважением и верю в то, что его поведение имеет в своей основе логику и здравый смысл, наше взаимопонимание укрепляется. С этой точки зрения я могу посмотреть глубже и шире - а разгадка, как правило, находится быстрее и легче.

Ребенок растет. На глазах он становится взрослее и его поведение изменяется. Оставаться с ним на одной волне не всегда бывает легко. Так как он (она) меняется, то и вам, дорогие родители, приходится постоянно пересматривать свои взгляды и поведение. Здесь не может быть устоявшихся моделей и привычных поступков; здесь все переменчиво. Самое главное - постоянно сохранять любовь и взаимное уважение. Вы-

саживание, как все в этом мире, переменчиво. Подрастая, малыш может захотеть делать "это" по - новому: в другом месте, в новой позе. В принципе, регрессия иногда возникает спонтанно, как одна из ступеней роста малыша - а потом спонтанно проходит.

Когда количество "промахов" внезапно возрастает, когда ребенок активно сопротивляется, только вы и ваше дорогое сокровище вдвоем можете определить, что же здесь произошло. Иногда ответ лежит на поверхности, надо всего лишь немного подумать. Иногда ответ приходит не сразу, требует долгих размышлений и творческого подхода.

В этой главе я постаралась перечислить несколько типичных поводов для регрессии. Эти истории собраны из реального родительского опыта и освещают наиболее частые ситуации. Вместе с тем, каждый малыш и каждые отношения малыша с мамой по-своему уникальны. Прислушайтесь к своему ребенку - и ответ поступит к вам в сердце.

Регрессия из-за стресса, болезни или житейских перемен

Когда моему сыну было полтора года, он уже несколько месяцев самостоятельно ходил на горшочек. Но внезапно он начал совершать "промахи": писал в штанишки и "ходил" на пол, а его личико при этом было огорченным. Я терялась в догадках и никак не могла понять, что же такое произошло. Я внимательно наблюдала за сыном, размышляла и наконец поняла! Мы только что переехали в новый дом, и я все время была крайне занята. Я порхала и хлопотала по хозяйству, а у сына в это время резались коренные зубы. Ребенок пытался показать мне, что нуждается в моем внимании. Сын хотел успокоения, ласки и чувства безопасности. Безусловно, сын был прав. Чтобы поддержать его и показать, что он мне по-прежнему дорог, я начала больше носить его на руках, обнимать, появляться по первому зову и почаще предлагать грудь. Я внимательно следила, не пора ли посадить сынулю на горшочек. Теперь я уже не надеялась, что он все сделает сам, как раньше. Вместо этого я брала ребенка на руки, ласково обнимала и бережно высаживала - так, как будто он был совсем маленький. Другими словами, я приняла потребность сына побыть снова малышом и щедро предложила родительскую любовь и ласку. Всего-то через 2 или 3 дня мой ребенок был счастливее всех на свете! Он опять, добровольно, пошел на горшочек и весело звал меня криком "Пи-пи!", если не мог справиться со штанами. Он снова был большой.

С подобными случаями сталкиваются многие мамы и папы, практикующие метод естественной гигиены. Иногда протест и регрессия выражается в "промахах" только по ночам. Это снова похоже на кормление грудью иногда уже подросшие детки начинают кушать грудь так, словно они совсем еще малыши. Иногда регрессия возникает после резкого скачка в развитии: например, тогда, когда маленький научился ползать или ходить. Ребенок, мальчик или девочка, сделавший прорыв в сторону независимости, ощущает внезапно потребность побыть еще немного малышом, побыть зависимым, вернуться назад. Это нормальное и вполне понятное желание.

Иногда регрессия сопровождается и другими признаками - плачем, хныканьем, постоянным следованием за родителем. Ваш малыш поясняет, что нуждается в вашем внимании. Может быть, он боится вас потерять. Может быть, в вашем окружении что-то резко переменялось - допустим, вы переехали в новый дом. Может быть, у ребенка резко изменился режим дня. Так или иначе, в окружении ребенка произошло нечто, что серьезно ему (или ей) не нравится. Регрессия также может быть вызвана ростом ребенка и его (ее) переходом на новую стадию развития. На самом деле, при "традиционном" приучении к горшку регрессия также бывает, но уже у детей постарше.

Как любой природный процесс, высаживание изменяется по мере роста ребенка. Естественная гигиена малышей - это не дорога с односторонним движением. Это гибкий, меняющийся путь, иногда включающий в себя и отступы назад. Малыш развивается от известного к неизвестному; он или она уверенно идет вперед, иногда отходя назад, на знакомую твердую почву. Шаг назад иногда так же важен, как шаг вперед, и они дополняют друг друга подобно вдоху и выдоху, т.к. оба являются неотъемлемой частью развития.

Мне очень нравится рисунок, который нарисовал Джон Холт, сторонник естественного развития. На рисунке малыш выходит через дверь в бескрайний мир - но дверь не захлопывается за его спиной. Распахнутая настежь дверь символизирует для ребенка возможность возвратиться туда, куда он пожелает. Это важно - выглянуть вперед, сделать шаг - но иметь возможность вернуться. Вернуться к привычным и безопасным условиям, на знакомую и твердую почву, в любящие мамины руки. Самое лучшее развитие - то, которое идет без насильственных рывков вперед, когда ребенок шагает добровольно, подгоняемый естественным интересом. Мой личный опыт говорит о том, что ребенок, который внезапно "вернулся назад" и начал писать в штанишки, на самом деле не имел реальной потребности так поступать и фактически этого не хотел. Это был всего лишь способ "просигнализировать" о потребности в поддержке,

внимании и заботе. Малыши в подобных ситуациях нуждаются в знаках любви со стороны взрослых, в поддержке, становлении уверенности в себе. Может быть, они хотят, чтобы мама снова подержала их на ручках, распознала важные "знаки", временно взяла на себя ответственность за высаживание - и таким образом приняла бы более активное участие в жизни ребенка. Может быть, им просто необходимо, чтобы взрослый посидел с ними рядом. В любом случае, ваши нежные родительские объятия, любовь, теплота и одобрение исцеляют ситуацию в считанные дни и пойдут на пользу всем вам.

Когда вы излишне волнуетесь

Иногда бывают случаи, когда детишки начинают сопротивляться высаживанию потому, что взрослые слишком навязчивы. Отказ от "посадки" в данном случае означает, что вы слишком агрессивно беспокоитесь, слишком грубо хватаете или неудобно держите. Вы излишне грубо вторгаетесь в личное пространство малыша, и поэтому он (она) хочет к себе уважения. Дети очень чувствительны, и потом, им тоже нужна некая личная свобода для своих размышлений и впечатлений. Отказываясь принять участие в "посадке", ваш малыш по-прежнему вас любит, просто хочет к себе уважения. Дети любят высаживаться, им нравится находиться на маминых или папиных руках. Но детишки очень чутки, и они быстро реагируют на наши ожидания, на наше настроение и на наши намерения - скрытые или озвученные. Для родителя важно быть доброжелательным и не забывать, что Естественная гигиена самых маленьких - это метод удовлетворения потребностей ребенка, а не родительских амбиций. Передайте ведущую роль ребенку, и он с удовольствием (что естественно!) пойдет вам навстречу.

Может быть, вы излишне раздражены? Может быть, вы чрезмерно волнуетесь, "сходит" она или не "сходит"? Может быть, вы настаиваете и стоите на своем, даже если девочка сигнализирует "Нет!" ? Малышам также не нравится, если взрослый отрицательно относится к "процессу" или слишком бурно переживает по поводу "промахов". Кроме того, ребенок не хочет постоянно находиться в фокусе внимания взрослого. Ему тоже нужно немного свободы для своих размышлений. Ей или ему важно быть рядом с вами, чувствовать вас, но не становиться поводом постоянного беспокойства.

Дети постарше иногда "промахиваются" намеренно, чтобы посмотреть на вашу реакцию ("Будешь ли ты любить меня, если я это сделаю?") - не подавайте ребенку повода для сомнений. Бывают случаи, когда яр-

кая реакция взрослого развлекает малышей ("Ой, как мама забегала!") - тогда умерьте свой темперамент.

Может быть, (я извиняюсь), вы путаете потребности малыша со своими собственными? Или ваш ребенок чувствует себя под излишним контролем и пытается установить свою независимость? Постарайтесь отступить чуть назад. Не превращайте высаживание в поле боя, вы тем самым пробьете брешь в своих отношениях, и малышка перестанет вам доверять.

Если вы узнали себя в перечисленных выше ситуациях, вам можно посоветовать только одно: отступите на шаг назад. Доверьтесь своему ребенку, пойдите навстречу. Перестаньте так настойчиво следить! Это может показаться очень сложным советом, но поверьте, это необходимо. Постоянно пытаясь доминировать, вы не можете тонко чувствовать малыша! Доверяйте ей или ему и не судите строго его или ее действия. Не будьте критичными, строгими: ваш ребенок старается изо всех сил! Ожидайте от маленького, что потихонечку вы найдете с ним общий язык. Перестаньте эмоционально кричать, если маленький "промахнулся", но не хлопайте в ладоши, если "дело" сделано правильно.

Убирайте лужицы максимально спокойно. Постарайтесь высаживать деточку часто, но мягко, и как бы невзначай. Отзывайтесь на детское "нет!" быстро и с пониманием. Прекратите попытку - однако невзначай повторите ее попозже, так же уважая сигнал "нет". Отнеситесь к "процессу" с легким сердцем.

Посмотрите на мир философски. Где-то глубоко в своей душе вы найдете состояние, в котором вам не хочется доминировать над ребенком или что-либо контролировать. Это мирное, безмятежное спокойствие и есть начало настоящей отзывчивости.

Выход из рук в большой мир

До шести -восьми месяцев малыш должен в основном все время находиться на руках у мамы. Но потом "ручная фаза" кончается: ваш малыш начинает ползать и выходит в большой мир. Здесь отношения матери и ребенка серьезно меняются. Теперь мама меньше осознает движения и потребности малыша. Как правило, в это время изменяются привычные детские движения, а круг интересов ребенка стремительно растет. Теперь он или она пробует новую для себя твердую пищу, изучает окружающий мир на ощупь. Стремление ребенка изучить все вокруг часто входит в противоречие с другими его потребностями, в том числе и с потребностью вовремя пописать.

Да, сейчас родителям немудрено запутаться. В возрасте 8-9 месяцев количество "промахов" обычно возрастает (обычно это касается "западных" мам). У "восточных" мам - то есть в странах с теплым климатом и "традиционной" культурой в это время малыши большинство своего времени проводят голышом на улице. Там они свободно "ходят" на траву, наблюдают за окружающими их взрослыми и с течением времени, имитируя, начинают "ходить" во взрослый туалет. Здесь вопрос решается сам собой.

"Западные" мамы в это время переживают, так как их (уже обученные!) малыши устраивают настоящие забастовки. Если ваш ребенок сопротивляется, когда вы несете ее или его пописать, это означает только одно. Ваш драгоценный малыш вырос до той фазы, в которой ей или ему хочется самостоятельно контролировать свои действия. Он или она хочет взять на себя ответственность за "дела". Вам остается только согласиться и позволить ему играть более активную роль. Предоставьте для детки горшочек (если вы не сделали этого раньше) и просто покажите, куда можно "ходить" - вместо того, чтобы сажать его самому. Как правило, время и терпение сыграют в вашу пользу.

Будьте нежны и мягки, не давите. Предоставьте удобный горшочек. Объясните, как им пользоваться. Также очень полезно высаживать крох на природе - там, где есть на что посмотреть. Интересный предмет для изучения помогает расслабиться и быстрее "сходить". Попробуйте какой-нибудь новый подход. Малыши иногда перестают "сигнализировать" на несколько дней или даже недель - а потом вновь начинают, еще более отчетливо, чем раньше. Нет, они ничего не забыли! Просто им нужно было время, чтобы внести эти новые навыки в свою жизнь.

Можно ли прервать игру ребенка?

Метод Естественной Гигиены Малышей - это не работа сугубо для родителей. Это совместное занятие родителя и ребенка, дорога с двусторонним движением. Метод Естественной Гигиены Самых Маленьких - гораздо большее, чем просто обучение навыкам высаживания. Я полагаю, что основное здесь - это "быть с ребенком здесь и сейчас", чувствовать его ежесекундно. Бывают дни, когда вам кажется, что это - самое сложное занятие в мире. Но бывают и другие дни, когда вы чувствуете озарение, душевный подъем и невероятную близость к своему малышу.

Метод естественной гигиены - всего лишь один из тысячи процессов, возникших в вашем доме с рождением малыша. Совсем не нужно постоянно быть взволнованными этой темой. Тем не менее, многие родители

ошибочно делают высаживание своей главной задачей с утра и до вечера. Теперь они с увлечением распознают возможные "сигналы" в любое время суток и через каждые 15 минут стараются посадить ребенка пописать, отрывая его от игры и от исследования окружающего мира.

Поступать так не надо. Начнем с того, что вы нарушаете природное детское обучение. Во-вторых, если карапуз увлечен какой-либо игрой и вы грубо его оторвали, то, естественно, она или он будет возражать и, вполне вероятно, не захочет писать на таких условиях. Вас ждет явное сопротивление - как голосовое, так и движениями всего тела. Как сказала Роза Уайльд, мама сынишки без подгузников, "У ребенка не так много возможностей вам что-либо объяснить; вот он и объясняется тем, что попросту ничего не делает".

Если вы понимаете, что проблема - в излишнем энтузиазме, вам несложно найти правильное решение. Притормозите самого себя, отбросьте суетливость. Постарайтесь прислушаться к своему ребенку и плывите по течению вместе с ним. *Действуйте синхронно с его внутренними ритмами, а не пытайтесь подстроить их под себя.* Это происходит гораздо легче, если малыш довольно много времени проводит на маминых руках. Во-первых, вы неплохо друг друга понимаете и во-вторых, вам легче просто взять и посадить карапуза, когда не надо его специально ловить.

Даже когда ребенок подрос, все равно можно и нужно сохранять с ним взаимопонимание, быть на одной волне. Постарайтесь помнить природный "график" ребенка. Сажайте малыша на горшочек тогда, когда в его деятельности наступает пауза. Будьте нежны, мягки и внимательны. Если малыш держит в руках какую-либо игрушку, обязательно берите его на горшок вместе с ней - так малыш будет продолжать свое изучение "в процессе". С ребенком постарше уже можно договориться, объяснив ему (или ей) свои намерения. Можно специально дать малышке в руки что-то яркое для изучения. Спойте ребенку песенку. Вот еще хороший совет: иногда проще поднести горшочек к ребенку, чем вести ребенка к горшку!

Ваш ребенок вырос

Да, бывают случаи, когда от мамы требуется креативное мышление. Ваш ребенок еще недавно с удовольствием "ходил" в привычной позе - а теперь вдруг резко отказался! Что могло случиться? Почему он (она) не хочет высаживаться с маминых рук или ходить на горшочек? Еще вчера он был всем доволен, но сегодня ситуация изменилась. Малыши постоянно

растут, и стандартные варианты высаживания им уже не подходят - это подобно внезапному вырастанию из одежды детского размера. Своим отказом от привычных путей ваш ребенок сообщает, что такая поза (или это место) ей или ему больше не соответствуют!

Детские предпочтения меняются внезапно, и, конечно же, без предупреждения. Помню, как мой сын в двухлетнем возрасте отказался ходить на горшок. (Как вы помните, у него был приличный "стаж": он ходил на горшочек с первого дня рождения). Сынишка выбегал в центр комнаты, пристально смотрел на меня и звал: "По!", "По!" - называя горшочек на французский манер. (Прим. перев. - от английского слова "Pot"). Было понятно, что просил он горшочек - но любая попытка посадить сынулю на привычное место (на горшок в углу) принималась в штыки, с криком и недоумением. После целой серии таких "отказов" я серьезно расстроилась. Молча вытирая лужицы на полу, я прятала слезы. Для меня это было крушением целой методики. Я почти дописала книгу своей мечты, а теперь было готова стереть файл и купить сыну пачку подгузников. "Казусы" продолжались, а я не могла понять, что же случилось.

В один прекрасный день я решила серьезно задуматься на эту тему. Отложив все дела в сторону, я потратила некоторое время на размышления. О себе, о ребенке, о естественной гигиене малышей и о собственной вере в себя. Мне стало понятно, что мой сын отчаянно пытается что-то мне объяснить, но ему не хватает словарного запаса. Я решила попробовать укрепить нашу интуитивную связь и догадаться, о чем идет речь. Громкие и отчаянные крики сына подтвердили, что давно пора бы... Отложив любые занятия, я внимательно наблюдала за ребенком. Я заметила, что сын часто бегает в ванную комнату и рвет там туалетную бумагу, бросая ее в унитаз (без всякой связи с лужами на полу).

Через пару дней мой сынуля опять стал передо мной, пристально глядя мне в глаза и настойчиво восклицая: "По!", "По!". Я оглянулась по сторонам и спросила, казалось, из глубины моей души: "Чем я могу помочь?"

"По!", - отозвался сын растерянно... и тут в его глазах мелькнула искра понимания. "Большой По!", - крикнул он во весь голос. Большой туалет! Ну конечно! Он уже понял, что родители ходят именно туда и хотел делать свои "делишки" как взрослый, как Мама и Папа. Я немедленно, вихрем, понесла сынулю в туалет и он гордо впервые пописал в свой "Большой По". Надо было видеть, как он был доволен! В тот же день мы поставили ребенку лесенку - ступеньку и специальное сиденье.

Все! Больше никаких луж на полу, никакого писанья в штанишки. Наш ребенок перестал рвать туалетную бумагу (объясняя свои намерения). А я... я вернулась обратно дописывать свою книгу, гордо сознавая,

что теперь мы перешли на последнюю ступень "туалетной независимости".

Как рождается уверенность в себе

Джекки Грейс - типичная жительница "городской среды"; она живет в многоэтажном доме в Калифорнии. Джекки прочитала электронную рассылку о естественной гигиене малышей (написанную мной), когда ее новорожденной дочери исполнился месяц. Идея ей понравилась, но возникло множество сомнений - сможет ли она настолько точно понимать свою девочку? Все еще продолжая сомневаться, совершенно случайно Джекки познакомилась с женщиной, которая в одиночку растила без подгузников двоих малышей - близнецов. И тогда она решила попробовать. Это знакомство оказалось для нее ценным подарком - а для меня подарком оказалось знакомство с самой Джекки. Всегда очень приятно наблюдать, как молодые мамочки преодолевают свои сомнения и страхи, обретая настоящий рай - душевное единство со своим самым дорогим сокровищем.

Вот история Джекки: "Я начала практиковать естественную гигиену малышей, когда моей девочке исполнилось 2,5 месяца. Впервые я узнала о методе из рассылки, написанной Ингрид Бауэр - матерью, прошедшей все это на практике. (В это время маленькой было чуть больше месяца). Я, честно говоря, никогда раньше не предполагала, что младенцам можно и нужно помогать в этом вопросе. Мне казалось, что будет необыкновенно сложно распознать какие-либо "сигналы", т.к. у нас в США это не практикуется. Конечно, перспектива меня немного пугала.

Еще во время беременность я много думала над тем, как я буду ухаживать за своим дорогим первым ребенком, моей малышкой. Мне нравилась сама идея высаживать кроху так, как поступают в африканских странах. Подгузники раздражают нежную детскую кожу, и поэтому я считала, что они не так уж нужны. Я решила не пользоваться подгузниками совсем, применяя маленькие хлопковые полотенца. Но я не знала, что ребенок может "просигналить" о том, что подходит "нужное время"!

Чуть попозже я познакомилась с женщиной, в одиночку растившей без подгузников сразу двоих малышей. Ее опыт был довольно успешным; вот почему мы тоже решились попробовать. Я начала высаживать доченьку по утрам и после дневных снов. Мне пока не было понятно, как сберечь чистым мой ковер. Мысль о том, что младенца можно высаживать над горшком, никогда не приходила мне в голову - но рассылка от Ингрид Бауэр оказалась вовремя и очень кстати.

Мне сейчас ясно, что многие их первоначальных страхов по поводу естественной гигиены малышкой оказались навеянными мифами; они быстро исчезли. Наши главные препятствия происходят из наших предубеждений, а также от недостатка знаний. Моим главным препятствием были предубеждение, что детей нужно постоянно контролировать (т.е. как больших) и страх, что контролировать детей на самом деле невозможно! У меня была идея, что уход за ребенком - чрезвычайно сложная задача. Кроме того, мне казалось трудным постоянно снимать и одевать малышке одежду, вынимать ее из слинга для высаживания и потом возвращать обратно. В общем, моя голова была полна противоречий, но рассылка от Ингрид поставила многое на свои места. Что-то в этом тексте подбодрило меня и внушило надежду.

И тогда мы начали высаживаться над мисочкой с грандиозным успехом! У нас все получалось: и большие "дела", и маленькие! Я провела весь день дома с ребенком, никуда не выходя. (К тому же наша машина была в ремонте). Я чудесно провела этот день, отлично отдохнула. Весь следующий день мы также пробыли дома; и как только доченька показывала, что ей "надо", я мгновенно подносила ее к мисочке, исполнявшей роль горшка. Я высаживала малышку сразу же, стоило ей только сморщить носик и потянуться - и пожалуйста, вуаля!

В этом, конечно же, есть несомненная польза. Я получше узнала свою дочь, мы стали ближе друг другу. "Промахи" у нас все еще бывают, только мы не заостряем на них внимание и все равно практикуем Метод Естественной Гигиены. Теперь я узнаю "сигналы" все лучше и лучше. Я поняла, что есть разные типы сигналов (и для больших дел, и для маленьких), и мне нравится всматриваться в поведение моей малышки и угадывать, что же она хочет сказать.

Что было сложнее всего? Пожалуй, преодолеть внутреннее убеждение в том, что никто не может однозначно понять новорожденных. Оказалось, что это возможно - и даже более того, даже Я на это способна! Мне еще было поначалу страшно, что малышка "сходит" прямо на меня, а также казалось, что я буду заниматься этим непрерывно и круглосуточно - мифы, которые больше не страшны. Мне также очень помогла переписка по электронной почте с более опытной матерью, которая практиковала высаживание. Я посещала курсы для молодых мам, и в нашей группе тоже была женщина с похожим опытом. Все это мне помогло.

Я смотрю на естественную гигиену малышкой как на некий проект, который мы с дочерью решаем совместно. Моя крошечка уже знает, что когда я держу ее на руках в особой позе, это - приглашение освободить маленькое пузико. Иногда она при этом машет мне рукой или рассматривает свое отражение в зеркале. А иногда малышка улыбается, и это

просто чудесно!”

Глава 14

Позаботьтесь и о себе

В медицине древнего Китая существует поговорка: "Когда болеет новорожденный, единственный человек, которого надо лечить - это его мать". Мать и дитя неразрывно связаны между собой, поэтому забота о матери непосредственно превращается в заботу о ребенке. *(Прим. от переводчика. В древнем Китае, как и везде в древние времена, новорожденные питались только материнским молоком. Если малыш, который кушает только мамино молочко, заболевает, то лечить надо именно источник - его маму, а заодно пересмотреть всю мамину систему питания).* Каждая мама нуждается в том, чтобы чувствовать себя счастливой, получать поддержку и заботу. Тот, кто заботится о маме, оказывает бесценную помощь ребенку - получая поддержку в домашних делах, мама может полностью отдаться материнской любви, счастьем ухода за маленьким человеком. В древних культурах это понимали и освобождали мать от любых других дел в первые 40 дней после родов. Страны с "традиционной" культурой донесли до наших дней обычай окружать мать заботой родственников, и не только в первые 40 дней (там вообще считается нормой сохранять тесные родственные связи и оказывать друг другу поддержку). К сожалению, на Западе этот полезный обычай утрачен. Теперь мы вынуждены сами справляться с массой дел, которые появляются буквально со всех сторон.

Когда мама устала

Иногда бывают ситуации, когда все валится из рук. Вы устали, раздражены, зачастую вас терзают сомнения по тому или иному поводу. Вам сложно быть чуткой, тяжело откликаться на потребности ребенка, а высасывание превращается в настоящую проблему. Вы можете чувствовать

обиду, возмущение и все преувеличивать. Иногда вам начинает казаться, что высаживание стало главной вашей заботой с утра и до вечера. Вас это обижает, а современные "западные" родственники советуют попросту все забыть и одеть ребенку подгузник. Они уже не помнят, что такое связь между матерью и ребенком, что такое вообще глубокая связь между людьми, и поэтому выдают советы типа: "Ты одень ей подгузник - и все!". Иногда вам кажется, что вы так и сделаете.

Вместе с тем в глубине своего сердца вы знаете, что это неправильно. Этот компромисс - не то, что вы хотите. Глубоко внутри вы понимаете, что дело совсем не в том, как это видят окружающие. Вам нравятся ваши родительские занятия, и вы совсем *не хотите* что-либо менять. Просто вы слишком устали и чувствуете себя перегруженной. Что делать?

Высаживание - это совсем не проблема!

Как правило, проблема в том, что мы излишне перегружаем себя делами. Попробуйте для начала отказаться от части других "важных" забот, не имеющих отношения к ребенку. Во - вторых, поймите, что устать может любая мама - независимо от того, практикует ли она высаживание. Помните, что обученные естественной гигиене детишки станут самостоятельными гораздо раньше сверстников и что привыкание к подгузникам растягивает ту же самую проблему на года - лет до трех или четырех.

Попробуйте осознать, в чем **на самом деле** кроются причины вашей усталости! Это - важный шаг вперед. Всемирная Организация Здравоохранения в 1982 г. опубликовала доклад Нормы Джейн Бемгарнер "О грудном вскармливании малышей старше года". Норма Джейн подчеркнула, что довольно многие матери переживают чувство усталости и апатии - в особенности те, кто растит одновременно двух детишек, близких друг другу по возрасту. В своем исследовании Норма Джейн заметила, что подобные чувства испытывают как кормящие матери, так и те, кто не кормит младенцев грудью. Но есть одна особенность: кормящие мамы часто считают, что их усталость вызвана именно кормлением грудью, а не кормящие называют совсем другие причины.

Когда вы раздражены и расстроены, вам легко обвинить во всем именно высаживание - особенно если оно является новым для вас и для вашего окружения, для культуры, в которой вы выросли. Вы невольно фокусируете на нем свое внимание, как на главной причине усталости. Иногда мамы начинают считать, что они "на такое" не способны (хотя это и неправда). Тем не менее, корни проблемы могут идти совершенно с другой стороны. Во-первых, нам действительно тяжело занимать-

ся воспитанием малышей без поддержки наших родственников, как это принято в "менее цивилизованных" странах. Во-вторых, наша усталость часто вызвана чувством оторванности от всего мира, от обиды на кого-то другого помимо ребенка. И, в-третьих, наша "цивилизованная" культура успела уйти довольно далеко от естественных традиций воспитания малышей. Те, кто хотят растить малышей естественным путем, часто не находят вокруг себя подходящего образца для подражания. Вот что пишет Норма Джейн Бемгарнер: *"Другие родители, живущие по соседству вокруг нас, часто верят, что должны уделять своему ребенку как можно меньше внимания: не показывать своей привязанности и не откликаться на детские просьбы. У нас нет достойной ролевой модели - ни среди нашего окружения, ни в нашем собственном прошлом. На наших плечах лежит разносторонняя задача: научиться откликаться на потребности ребенка, и при этом еще понять, как это делать"*.

Понять свои чувства и осознать их причину - важный шаг к исцелению. Процесс познания и осознания может быть достаточно болезненным сам по себе, однако он не может навредить вам или малышу. Вы скорее переживете стресс, если будете подавлять свои чувства, не пытаясь найти их источник. Попробуйте поделиться с кем-то, кто выслушает вас без осуждения. Посмотрите на свои эмоции как бы со стороны, определите их причину. Разберитесь с настоящей причиной и пусть неприятные чувства уходят, покидая вас навсегда.

Если усталость переходит все границы

Когда человек неправильно борется с усталостью - а именно упорно сопротивляется ей, вместо того чтобы немного отдохнуть - она может перейти все границы. Она также возникает, если наши истинные чувства и реакции входят в противоречие с ожиданиями культуры или нашими собственными представлениями. Сама по себе усталость не так уж страшна. Это довольно нормальное человеческое состояние, если происходит нечасто. При правильном (спокойном) отношении она может быть даже приятной. Но если ожесточенно бороться, усталость может перейти в изнеможение и даже нервное истощение.

Это удивительно, но когда мать чувствует абсолютную, настоящую усталость, ей становится гораздо легче, если она становится ближе к своему ребенку - а не дальше. У нее как будто вырастают крылья, открывается второе дыхание; взаимная чуткость и любовь придает ей новые силы. Напротив, если мама отдаляется от ребенка под грузом других дел, это приводит к усилению раздражения и усталости. Конечно, мате-

ри зачастую недосыпают и не все успевают так, как хотят. Вам полезно порой отдохнуть, расслабиться, позаботиться и о себе. Но, как гласит пословица, "Лучшее лекарство от всех бед - это Любовь".

Я помню, как однажды укачивала своего первого, трехмесячного сына в три часа ночи (или утра?) после кормления. Я ходила по комнате и качала, качала. . . и внезапно почувствовала, что мое отношение резко изменилось. Я так сильно устала, так замерзла, провела столько времени без сна, а ребенок совершенно не желал засыпать или просто спокойно прилечь. Для того, чтобы согреть дом, я должна была развести огонь в камине -но на это у меня уже не было сил. Я качала и качала ребенка, чувствуя себя все более раздраженной и несчастной.

Внезапно я осознала, что не хочу испытывать все эти чувства, что все может быть совершенно по-другому. Я выглянула в окно и посмотрела на блестящие, изумительные звезды; луна светила словно бриллиант. Я разожгла огонь в камине и почувствовала, как оранжевое тепло поднимается к моим ногам. Новорожденный сын пригрелся у меня на груди, волна тепла и нежности захлестнула меня с головой. Я была счастлива, что могу видеть всю эту прекрасную ночь, и что я не одна - я могу разделить это чувство с самым прекрасным, самым дорогим для меня человеком. Моя усталость испарилась без следа, плавно уступив место глубокому сладкому сну.

От нас многое зависит. Это мы можем перестать волноваться, игнорировать внутренние сомнения и ценить правильный, здоровый образ жизни, присущий человеку от начала времен. Это мы можем не доверять "цивилизованным" репликам о том, что доверять своему ребенку, прислушиваться к его желаниям - значит портить малыша. Это именно мы можем широко открыть наши сердца и прикоснуться к источнику - глубокому и сладкому, как само материнство. Доверяйте себе, и вы сможете найти возможность отдохнуть в любых обстоятельствах, какой бы ни была ваша усталость.

Решите проблему в источнике

Чувство чрезмерной усталости - как правило, симптом того, что ситуация нуждается в изменении. Здесь что-то происходит неправильно! Что-то нужно изменить радикально. Я, конечно же, не призываю вас бросить Метод естественной гигиены. По одной простой причине: после того, как вы почувствовали всю прелесть и красоту этого метода, услышали отклик своего ребенка и поняли, что вы можете с ним договариваться, вам будет грустно возвращаться обратно к подгузникам. Это вызовет еще

более сильный стресс.

Постарайтесь найти настоящую причину вашей усталости, решите проблему в источнике. Упростите свою жизнь, откажитесь от излишних, изматывающих действий. Заручитесь поддержкой родных и близких. Старайтесь больше отдыхать, найдите повод для радости. Подарите себе маленький праздник, погуляйте, поболтайте с подругой. Пересмотрите свою диету. Почитайте что-нибудь приятное. Если необходимо, поищите нужную вам информацию. Порадуйтесь своей жизни, ведь она хороша! У вас прекрасное время - материнство, пора нежности, любви и постоянных изменений. Как сказала поэтесса Эмили Диккинсон, "Жизнь чудесна! Зачем тратить время на что-то, кроме самой Жизни?"

Мамина уверенность

Чувствовать себя уверенно и комфортно чрезвычайно важно для мамы. Ваше настроение передается вашему ребенку, поэтому будьте к себе внимательны. Для того, чтобы растить маленького ухоженным и счастливым, мама тоже должна чувствовать благополучие в своем сердце. В своей основе чувство внутреннего благополучия начинается с веры в себя, в свою собственную ценность. Помните старый лозунг движения за мир: "Мир начинается с меня"? Счастье тоже начинается с вас! То, как относятся к нам окружающие, на самом деле зависит от нашего внутреннего отношения к самим себе. Наши мысли формируют наши поступки, побуждают нас произносить те или иные слова, делать тот или иной выбор. Если в глубине души вы уверены, что совершенно недостойны помощи, вам будет сложно создать себе окружение чутких и заботливых помощников. Но как только вы решите, что вы этого достойны, помощь придет.

Просто удивительно, сколько людей на самом деле готовы помочь друг другу. Надо только лишь научиться встречать доброжелательные импульсы, идти им навстречу. Это звучит прекрасно,- скажете вы,- но что мне делать, если я по-прежнему боюсь встречать и принимать помощь? Что, если я не верю, что достойна поддержки и внимания? На это можно ответить словами из книги Сюзан Джефферс: "Узнай свой страх и победи его". Выходите навстречу своим страхам, и решительно с ними боритесь. Как сказал проповедник Джон Холт, "Есть только один способ создать мир своей мечты: живите так, словно он уже существует".

Поверьте в себя...

Удивительно, но как только мы начинаем верить, что достойны помощи и поддержки, мы довольно быстро их находим. Стоит нам сделать лишь маленький шаг в нужную сторону, ситуация моментально меняется. Наши новые действия и слова, наши новые мысли заставляют окружающих отнестись к нам по-новому. Более того! Мы перестаем просить помощи у тех, кто плохо к нам относился, но неожиданно в освободившееся время знакомимся с новыми людьми и, к обоюдному удовольствию, находим взаимную поддержку и понимание.

Пересмотрите свои отношения с окружающими. Возможно, вы по инерции сохраняете дружбу с теми, кто вас изматывает; мягко позвольте этой дружбе сойти на нет. Укрепите те отношения, в которых вы чувствуете радость и поддержите близких своей улыбкой. Поищите время для себя. Уединение - ценный источник отдыха для многих из нас. Будьте немного наедине с собой - возможно, тогда, когда весь дом уже погрузился в сон. Помедитируйте, помечтайте или просто, без суеты, подумайте о своих ошибках и найдите правильный ход. Погуляйте с малышами на природе.

Отдыхайте тогда, когда вы устали. Это также важно, как поесть здоровую пищу, если вы проголодались. Совет нехитрый, но как часто мамы об этом забывают!

Познакомьтесь с новыми людьми. Задействуйте Интернет. Может быть, вам нужно временно пригласить помощницу по дому или няню для ухода за старшими детьми, пока вы учитеесь "общему языку" с самым маленьким. Но лучше всего - подключите старших детей к уходу за ребенком и к мелким делам по дому! Пусть вся ваша семья живет и сотрудничает как одна дружная компания.

Как только мы преодолеем в себе страх оказаться отвергнутыми, мы начинаем действовать уверенно и открыто. Ситуация сразу же меняется в лучшую сторону! Не стесняйтесь просить о помощи, если в данный момент вам это необходимо. Вы заслуживаете самого лучшего.

...И создайте свой круг поддержки

Есть довольно много способов найти новых знакомых, близких вам по духу. В мире довольно много людей, практикующих высаживание с первых месяцев. Правда, многие из них живут в своей интернациональной среде - среди близких, считающих это занятие простым и естественным. Западным родителям повезло чуть меньше - они изначально находятся в

большей изоляции друг от друга. Но и они могут найти себе поддержку, заглянув в Интернет или обратившись в центры консультации по уходу за новорожденным. Довольно часто такие центры дают консультации и по высаживанию.

Часто бывает полезно выслушать истории других родителей, практикующих (или практиковавших) Метод естественной гигиены для самых маленьких. Многие мамы стихийно образуют "группы поддержки", познакомившись с другими молодыми мамочками. Порой бывает несложно найти родителей, растящих крохотуль без подгузников. Обратитесь к своим же родителям или родственникам, к более старшему поколению: бабушкам, двоюродным тетюшкам. Вас ждет множество открытий. В вашем генеалогическом древе наверняка найдется не одна персона, успешно практиковавшая высаживание самых маленьких. Запишите свой собственный опыт в дневник, проанализируйте его на досуге. Возможно, потомки будут вам благодарны.

Есть еще один источник вдохновения - это счастье своего собственного ребенка. Глядя в счастливые глаза малыша, мы улыбаемся и верим, что делаем для него самое лучшее. Метод естественной гигиены в самом деле приносит малышам радость и одаряет удовольствием матерей. В этом несложно убедиться на практике.

Подводя итоги, хочу сказать следующее:

1. Каждая мама время от времени нуждается в помощи окружающих
2. Каждый человек, который верит, что достоин помощи, обязательно ее находит
3. Все мы можем время от времени уставать, но не надо задерживаться на этом чувстве. Улыбайтесь и выходите навстречу радости

"В день, когда мы полюбим сами себя, - пишет афро-американская писательница Эллис Волкер, - мы поверим, что заслуживаем любовь и будем свободны, как свободно все, живущее на земле". И мы - именно мы - покажем нашим детям, что и они тоже могут достичь этой свободы.

Интернет - сайты, посвященные Естественной Гигиене Малышей

Все мы чувствуем себя комфортнее, встречая поддержку. Самая лучшая и действенная помощь исходит обычно от людей, с которыми мы дружим, встречаемся, живем по соседству или находимся в родственных

отношениях. Тем не менее, иногда нам хочется найти помощь в Интернете, почитать советы людей, которые уже были в подобной ситуации. Вот список некоторых сайтов, освещающих вопрос естественной гигиены малышей:

DIAPER FREE! The Gentle Wisdom of Natural Infant Hygiene

<http://www.natural-wisdom.com>

Персональный сайт автора этой книги, Ингрид Бауэр. На сайте находится ряд статей, вопросы и ответы, множество цветных фотографий и отрывки из книги. Сайт регулярно обновляется.

THE ELIMINATION COMMUNICATION STATION

<http://www.seafish.freeyellow.com/index.html>

Сайт о том, "Как растить малышей без подгузников в индустриальной культуре". Подборка статей, архив, возможность подписаться на рассылку.

DID YOU SAY "WITHOUT DIAPERS"?

<http://www.trick.fig.org/jana/child/diaperless.html>

Почитайте историю Яны Кутарны о ее дочери, не носящей подгузники.

INFANT POTTY TRAINING WEB RING

<http://www.timl.com.tt>

Главная страничка веб-кольца сайтов, посвященных высаживанию новорожденных. Масса полезных ссылок, статей и информации.

ELIMINATION TIMING

<http://www.3parentsplace.com/readroom/articles/elimination1.html>

Здесь помещена статья Найтека "Сигналы новорожденных" из одноименной книги.

THE CONTINUUM - CONCEPT.ORG

<http://www.continuum-concept.org>

Сайт книги Жан Ледлофф "Как вырастить ребенка счастливым" - книги со всемирной известностью. Жан Ледлофф рассказывает о важности естественного воспитания малышей: о совместном сне, ношении на руках, мирном высаживании, а также о дружелюбном и спокойном племени екуана, близком к естественной жизни. На сайте: ряд статей, интервью с Жан Ледлофф, фотографии индейцев екуана, а также многое другое.

GENTLE BIRTH ARCHIVES

<http://gentlebirth.org>

Сайт "Рождение без насилия", о естественных и мягких родах. Значительный архив информации, собранный акушеркой Ронни Фалькао. Содержит также информацию о естественной гигиене малышей в разделе "Natural Infant Hygiene". (<http://www.gentlebirth.org/archives/bestfed.html>)

Комментарий от переводчика. Все указанные выше сайты приведены автором книги и, конечно, являются англоязычными. В России также существует серия сайтов, на которых вы можете получить информацию о высаживании и естественном воспитании ребенка:

КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ

<http://www.samorodok.org>

Сайт, посвященный книге Жан Ледлофф "Как вырастить ребенка счастливым". Содержит 5 больших отрывков и множество полезных ссылок. На сайте - отзывы российских читателей, их личный опыт. Отклики мам, растящих детей без подгузников - но с удовольствием!

ВЕТКА СИРЕНИ

<http://www.vetka-sireni.narod.ru>

Сайт о малышах, цветах и красоте. В разделе "мамина страничка" содержит информацию о высаживании, совместном сне, легких родах и кормлении грудью. Автор сайта - молодая мама, которая делится своим опытом, в том числе опытом о высаживании с полутора месяцев.

ЦЕНТР МЯГКИХ РОДОВ "РОЖАНА"

<http://www.rojana.ru>

Центр мягких родов и поддержки грудного вскармливания. (Москва, тел. 363-61-46, 741-91-08) Основан Жанной Цареградской, матерью семейных детей и потомственной акушеркой, знающей традиции наших предков. Сайт содержит библиотеку статей о беременности, мягких родах, кормлении грудью и высаживании. Существует форум, есть возможность консультации специалистов центра через Интернет.

ДЕТСКАЯ КРОВАТКА

<http://www.detskaja.krovatka.net>

Создатели сайта - пара любящих родителей. Своего ребенка они растили без кроватки, коляски и подгузников. В данный момент (2004 год) Севе 4 года. На сайте подробно рассказана история домашних родов и воспитания сына, есть информация о прививках, грудном кормлении и высаживании.

БЕБИ - СЛИНГ

<http://www.baby-sling.ru>

Сайт о слингах - как одном из способов достичь гармонии между мамой и малышом. Слинг - это перевязь (сумка) из ткани, она подходит для ношения ребенка с рождения до двух лет. Малыши в слингах могут сидеть в разных позах, а также стоять или лежать, словно в колыбельке.

Глава 15

Создаем нежный подход

Все наши действия начинаются в нашем сердце. Естественная гигиена малышей - важная часть воспитания и ухода за новорожденным, подобно кормлению молоком или ношению на руках, и она также происходит из вашего природного желания сделать для маленького все самое лучшее. Желание помочь маленькому с "делами" начинается с вашей глубокой и нежной симпатии и любви. Создайте мягкий и ласковый подход к уходу за деточкой! Впустите нежность в вашу жизнь, будьте чувствительными родителями. Это пойдет на пользу не только ребенку, это сделает богаче и вашу взрослую жизнь. Почувствуйте, здесь есть огромная разница. Именно так вы создадите прочные, глубокие взаимоотношения с ребенком и сохраните яркие краски для себя. Именно так рождается наслаждение жизнью.

Расставьте правильные приоритеты

Когда я сочиняла свою книгу, мой малыш отвлекал меня бесчисленное количество раз. Сын требовал немедленного внимания - даже тогда, когда творчество захлестывало меня с головой. Моя мысль неслась потоком, слова сами ложились на бумагу. Мне порой было тяжело отвлекаться от дел, чтобы покормить малютку, высадить его или сделать еще что-то важное. Тем не менее, я всегда знала, что именно эти занятия для меня важнее всего на свете. Было бы странно игнорировать собственного малыша ради того, чтобы успешно писать книгу о чуткости и внимании к детям! Клянусь, эта книга не имела бы никакого смысла! Мой ребенок для меня всегда был важнее рукописи.

Основной, фундаментальный закон метода естественной гигиены - **"прежде всего важен чуткий отклик на потребности ребенка"**.

Все остальное - экономия на подгузниках, сбережение денег, чистота семейной кровати, желание упростить свою жизнь - является вторичным. Все, что мы делаем с утра и до вечера, происходит только из желания добровольно идти навстречу ребенку. Новорожденный хочет кушать, писать, быть на маминых руках - и все это находит горячий отклик в вашем сердце. Вы выполняете потребности малыша не потому, что это ваша обязанность, а потому, что вам это нравится. Очень важно и хорошо откликаться на сигналы новорожденного в ту же минуту, как ребенок вас о чем-то попросил. Все остальное может подождать: обед, телефонный звонок, стирка и даже тот важный проект, который вы делали. Откликнитесь на потребность ребенка - и потом уже потихонечку делайте остальное, оно подождет. В конце концов, моя книга меня дождалась; я дописала ее до точки.

Благодаря рекламе подгузники обманывают нас: они создают иллюзию "свободы от ребенка" и уверяют мам, что им не надо тонко чувствовать потребности ребенка. Это ловушка, хитрая и жестокая. Быть родителем - сильное и важное чувство, оно дарит нам вдохновение, и удовлетворение потребностей малыша - серьезная, значимая часть родительской жизни. Мы должны расставить приоритеты правильно, и не поддаваться на ложные уверения, что и без нашего участия все пойдет хорошо. Нам нужна эта связь - эта волнующая связь с малышом, вот почему нам нужна и естественная гигиена новорожденных. Не давайте первоначальным "промахам" сбить вас с пути, держитесь, не раздражайтесь, сохраняйте теплый контакт с самым важным для вас человеком. "Промахи" поначалу бывают у всех. Не огорчайтесь и не старайтесь ежесекундно "попадать в точку", поначалу все только учатся. Вы не обязаны с первого раза стать совершенством, просто будьте со своим малышом чуткими, любящими и открытыми.

Сила нежного прикосновения

Нужно ли постоянно носить ребенка на руках, чтобы метод естественной гигиены "заработал"? Строго говоря, нет. Вместе с тем волшебная магия прикосновений творит чудеса. Она позволяет нам почувствовать новорожденного глубиной своей души. Вы как будто понимаете его без слов - и тогда вам легко ориентироваться в его потребностях. Новорожденным прикосновения мамы жизненно необходимы. Я считаю, что постоянное ношение новорожденного возле сердца, с утра и до вечера, должно считаться неотъемлемой частью искусства быть родителем. Наше общество уже начинает это признавать. Ношение на руках, наверное, самое важ-

ное из всего, что мы делаем, это первооснова. В первые шесть месяцев малыши должны быть у маминого сердца, до тех пор, пока они не начинают ползать и не становятся более независимыми по собственному желанию. Мой личный опыт и мои наблюдения подтверждают, что в ласковых объятиях с малышом есть нечто феноменальное; они настолько хорошо устанавливают глубокое и взаимное понимание, что остается только удивляться. Контакт "кожа к коже" усиливает магию прикосновений и дарит бесконечную нежность.

Близкий контакт с мамой

"Важность постоянного контакта новорожденного с телом матери трудно переоценить, - пишет Эшли Монтеги в книге "Прикосновение: Значение контакта "кожа к коже", 1986 г. - Это естественная потребность новорожденного, и если ее не выполнить в надлежащее время, ребенок будет страдать, даже если все остальные его потребности выполнены. Очень важно, чтобы все родители осознали, как это важно для здоровья и благополучия ребенка, для его роста, для развития уверенности в себе". Самое лучшее место для маленького - находиться на руках у мамы.

Прикосновения, ласка, ношение на руках - важная часть ухода за ребенком. Это - биологически обоснованные акты правильного воспитания. К сожалению, исторически сложилось так, что "цивилизованные" новорожденные недополучают родительской ласки; в нашей культуре это не ценится. По статистике, американские малыши в возрасте от трех недель до трех месяцев находятся на руках у взрослых в среднем 3 часа в день. С возрастом эта цифра становится все меньше и меньше. Яркий контраст - в традиционных культурах (как у жителей Бали). Здесь новорожденные находятся в контакте с телом матери 70% времени дня, причем матери помогают другие взрослые, которые тоже берут маленьких на руки. Детишки на руках спят, кушают, смотрят на окружающий мир и вырастают спокойными и уверенными в себе. С другой стороны, 90% североамериканских родителей бьют и наказывают своих детей. Ситуацию нужно менять, обратившись к естественным практикам воспитания детей, и метод естественной гигиены - довольно серьезное подспорье, ведь это - одна из граней правильного природного воспитания.

Когда мы носим своих малышей на руках, моментально откликаемся на их потребности, мы воспитываем в ребенке храбрость, уверенность и способность к сотрудничеству. В этом даже есть некая магия целительства: малыши на руках практически не болеют.

Монтеги, Смолл, Боскот и другие знатоки психологии утверждают,

что первоначальное формирование человека (фаза гестации) не заканчивается до рождения, а длится еще несколько месяцев спустя после родов. Все это время малыш нуждается в тесном, практически постоянном контакте с телом матери (или другого любящего взрослого, например, отца). Ребенку это дарит комфорт и чувство уверенности в себе, готовит к будущей самостоятельности. "Ручная фаза" длится до 6-8 месяцев. Затем малыш начинает ползать и сам, добровольно, спускается с рук на землю. Жан Ледлофф, автор всемирно знаменитой книги "Как вырастить ребенка счастливым", предполагает, что ношение новорожденного на руках - неотъемлемая часть врожденных ожиданий человека, некое природное право. И только тогда, когда это право реализовано, человек переходит на следующую ступень своего взросления.

Радуга чудесных преимуществ

Находясь на руках родителей, малыши удовлетворяют все свои природные потребности и получают то, что им необходимо: тепло, комфорт, чувство безопасности, радость быть любимым. На руках у мамы ребенок пьет целебное, живительное молоко. Новорожденный, поднятый вверх, получает массу интересных впечатлений, полезных ему (или ей) для дальнейшего развития. Здесь он видит все происходящие вокруг события, ощущает запахи и звуки, чувствует привычный ритм маминых шагов и запах ее тела. Здесь ребенок отдыхает, активно смотрит на мир, а также получает необходимую тактильную стимуляцию. Уже в "ручной фазе", с самых первых дней новорожденный может своими движениями объяснить, чего он хочет, и мгновенно получает желаемое. Как подчеркивает Монтеги, "новорожденные становятся беспомощными только в случае отделения их от мамы, когда они не могут получить необходимую поддержку".

Если заглянуть в животный мир, все млекопитающие постоянно оказывают своим малышам необходимую стимуляцию: они вылизывают детенышей, ласкают их, гладят и щекочут носом. Все эти действия жизненно важны для детенышей: они запускают развитие систем метаболизма, систем обмена веществ. Это не просто игра. На самом деле, это жизненно важно маленьким зверятам; без подобной стимуляции они погибают. Новорожденные дети тоже серьезно нуждаются в ласковых прикосновениях. История знает случаи смерти малышей, абсолютно лишенных тактильной стимуляции. Если прикосновения есть, но их недостаточно, дети начинают болеть, плохо набирают вес и серьезно страдают. Ласковые объятия и ношение на руках - биологически обоснованная необходи-

мость.

Есть огромное множество обоснований важности ношения ребенка на руках, постоянного контакта с маминым телом. Серьезные исследования показали, что ношение ребенка в контакте "кожа к коже" улучшает рост и развитие, помогает набирать вес, регулирует детское сердцебиение, сохраняет оптимальную температуру тела, стимулирует пищеварение и выделительную систему, стабилизирует ритм дыхания, устраняет заболевания дыхательной системы. Контакт "кожа к коже" снижает колики, а также устраняет всевозможные поводы для детского беспокойства; такие дети практически не плачут. Матерям и отцам контакт "кожа к коже" дарит уверенность в собственных родительских силах, сокращает количество случаев внезапной детской смерти; кроме того, он предотвращает жестокое обращение с ребенком в будущем. У совсем маленьких контакт "кожа к коже" снимает гипертонус и стабилизирует тонус мышц, снимает стресс и излишнее напряжение, улучшает координацию, способствует глубокому сну, а также становлению уверенности в себе, чуткости и отзывчивости. Что самое главное - малыши чувствуют себя ХОРОШО. Им по-настоящему, действительно хорошо, а чувство мирного удовлетворения передается и взрослым. Между взрослыми и малышом создается тесная, невидимая связь, волшебное и прочное чувство.

Прикосновения - и Естественная гигиена малышей

Помогает ли ношение на руках при высаживании? Да, безусловно. Матери, практикующие его, отмечают, что им гораздо легче настроиться на одну волну с ребенком. Неоценимую помощь оказывает также контакт "кожа к коже", при котором между матерью и новорожденным нет преграды в виде одежды. Постоянно чувствуя малейшие движения малыша, ощущая его всем своим сердцем, маме легче понять ритм его пищеварения и настроиться на определенный интервал между выделениями. Мама тонко чувствует малейшие "сигналы", и у нее острее развивается интуиция. Со временем такие мамы узнают о "деле" заранее, шестым чувством, даже если не следят за "сигналами" намеренно.

С другой стороны, те детишки, которые находятся в частом, почти постоянном контакте с телом взрослого, чувствуют себя более уверенно. Они "сигналят" все более и более отчетливо, потому что видят, что их просьбы встречают понимание. Получая поддержку, малыши "сигналят" однозначно и ясно. Доктор Отто Шеффер, изучивший жизнь индейцев

племени инуит, заметил, что в этом племени матери всегда знают, когда их детишкам "нужно". Самых маленьких в этом племени носят на спине, в заплечной сумке - мешочке. Малыш находится в этой сумке голышом, а сама сумка прикрепляется к маминой парке наподобие большого капюшона; вся эта одежда называется "аманти". Отто Шеффер спросил у матерей, как же они успевают вовремя вынимать детей из аманти для высаживания. Ему объяснили, что это очень просто. Обычно новорожденный в аманти спокойно отдыхает, но когда его (ее) животик наполняется, малыш начинает ворочаться, извиваться, двигать ножками. Это четкие признаки приближающихся "дел".

Взаимопонимание и взаимодействие между детками и матерями в этих племенах необыкновенно прочно. Любая потребность, заявленная малышом, удовлетворяется мгновенно - так быстро, что ребенок не успевает расстроиться или заплакать. Все это не портит ребенка, и идет ему во благо, т.к. именно это - оптимальные условия для воспитания спокойного, мирного и уверенного в себе человека. "Цивилизованные" мамы, не знакомые с аманти, часто предпочитают носить своих детей в слингах. (Прим. от переводчика. Слинг - это лоскутная перевязь для ношения детей с рождения до двух лет. Узнать больше о слингах и приобрести отечественную модель через Интернет можно на сайте www.baby-sling.ru).

Ношение ребенка в слинге или на руках бывает полезно не только в "ручной фазе", т.е. первые 6-8 месяцев. Оно приносит огромную пользу, если вы частично потеряли взаимопонимание с малышом - например, если ребенок заболел. Иногда родители теряют контакт, когда маленький подрастает и начинает ходить: все его движения изменяются, в том числе "сигналы по делу". Обрести утраченное единение и взаимопонимание можно, ласково обняв его (или ее), посадив в слинг или просто какое-то время поносив на руках. Ничто не может успокоить ребенка быстрее, чем контакт с маминой кожей, а на маму это также действует умиротворяющее.

Моя знакомая, практикующая ношение новорожденного на руках в контакте "кожа к коже" (т.е. без одежды), рассказала мне следующее. Иногда ее спрашивают, почему она это делает. В ответ она объясняет: "Представьте себе, что вы держите за руку близкого, дорогого вам человека - того, кого вы любите по-настоящему. Представьте себе, что касаетесь друг друга ладонями - а теперь представьте, что вы оба в перчатках. В этом вся разница".

Время сладкого уединения

В нашу эпоху создан некий идеал "супер - мам", которые "все успевают" и моментально возвращаются к своим делам спустя несколько дней после родов. Они даже гордятся тем, как быстро вернулись на свою работу, и как мало на них повлияло рождение нового человека. Даже те мамы, которые наиболее близки к природному образу жизни, считают, что появление нового человека не должно отрывать их от привычных поступков. Создан ложный стереотип: чем быстрее мама возвращается "в мир", тем лучше. Это стало символом некой силы, статуса и социального успеха. И потом, разве в "не-цивилизованных" странах мамы не возвращаются на поле жатвы, родив кроху среди кустов? Нет, не возвращаются. Определенный период времени они проводят только с ребенком. Правда в том, что западные мамочки, которые мгновенно возвращаются к делам, обычно сильнее и выносливей, они быстро оправляются после родов. В некоторых "не-индустриальных" обществах тоже бывает, что недавняя роженица появляется на работе, привязав ребенка к спине - но это крайний случай. Такое происходит только в очень бедственных ситуациях, когда ценность матери как работника превышает ценность детского благополучия.

В древних культурах существовал обычай уединения матери и ребенка на строго определенное время. Довольно многие народности донесли эту практику до наших дней. Время уединения в разных обществах длится по-разному, от недели до нескольких месяцев, но, как правило, занимает 40-45 дней. Это особое, важное время, когда мама и малыш узнают друг друга и являются одним целым. Они счастливы вдвоем, им комфортно. В этот период никто не ждет от матери выполнения других обязанностей -наоборот, ей готовы помочь по дому и сделать комфортный массаж, чтобы оправиться после родов.

В глубинке Индии мама обычно проводит в уединении с малышом первые 40 дней после рождения. У нее нет других дел, ничто не отвлекает ее от ребенка. Она налаживает кормление грудью, изучает ритмы высаживания и настраивается на одну волну с малышом. Это время создания особой чуткости. Все внимание сфокусировано здесь. Мама учится, кормит и приходит в себя после родов. Другие, многоопытные матери оказывают ей поддержку. Когда время уединения закончится, мама уже отдохнула и приобрела необходимые навыки.

После того, как родился мой ребенок, мой дом засиял невидимым светом. В воздухе разлилось очарование и невидимая, яркая благодать, совершенно особенное чувство. Здесь как будто распустились цветы. Для меня мой дом стал святым, и было ясно, что посторонние здесь не нуж-

ны. Я хотела видеть у нас в доме всего несколько человек, только очень близких, тех, кто присутствовал на родах и немного избранных друзей. Каждый, кто заходил, вносил свой добрый вклад в сокровищницу нашего дома: приносил фрукты, делал мне массаж, помогал с уборкой или стиркой или просто дарил симпатию и доброе внимание. Я не пускала других посетителей и не выходила из дома до тех пор, пока ребенку не исполнилось 3 недели. К этому времени мы с малюткой понимали друг друга с полувзгляда, а мое тело полностью исцелилось после родов. *(Прим. от переводчика. Ингрид Бауэр всех троих детей рожала дома. В своей статье "Роды как прекрасная радость" она описывает свои вторые роды как восхитительный радостный опыт; необыкновенно сильное чувство. Ее третьи роды также прошли восхитительно и легко. См. статью "Роды как прекрасная радость" на стр. 103)*

Если вы только ждете ребенка, подумайте заранее о том, как пройдут ваши самые первые дни после родов. Добавьте время уединения в ваши планы и мысли о будущем. Отключите, если необходимо, телефон, оградите себя от посещений. Некоторые матери предпочитают в это время не видеть вообще никого, кроме своей семьи и очень близких друзей, способных помочь. Объясните свои планы окружающим заранее, чтобы потом не обидеть чьи-то чувства. И -наслаждайтесь отдыхом и общением с вашим чудом.

Развиваем интуицию и талант "быть здесь и сейчас"

Наша западная культура призывает нас опираться на интеллект и твердую логику. Мы не доверяем интуиции и верим только твердым доказательствам. Как правило, мы ведем себя рационально - но талантливые ученые, художники и бизнесмены и вообще креативно мыслящие люди (среди которых Эйнштейн) доверяют еще и интуиции. Именно благодаря их интуиции мир обогатился великими открытиями и неожиданными мудрыми мыслями. Интуиция - особая творческая сила. Она - ценный источник родительского вдохновения в целом, и особенно полезна при высаживании. Интуиция возрастает, если вы ею пользуетесь. У одних из нас интуиции больше, у других - меньше, но каждый может поработать над тем, чтобы сделать ее сильнее. Интуиция похожа на ребенка - мы не можем заставить ее вырасти внезапно, за долю секунды, но она плавно и постепенно растет, если создать соответствующие условия. Обучаясь тонко чувствовать себя, своего ребенка и большой окружающей мир, мы

становимся сильнее и духовно прекраснее.

Если вы постоянно слушаете свою интуицию, применяете ее для высаживания, вы укрепляете ее в целом. Это рождает чудесное, восхительное доверие. Тот, кто высоко ценит свою интуицию, доверяет ее импульсам, с удивлением замечает, что она растет все больше и больше. Интуиция похожа на мускулы: чем больше вы их тренируете, тем лучше они становятся. (Прим. от переводчика: От себя хочу добавить: если вы чувствуете слабый, неясный импульс: "маленькому пора!", действуйте моментально! Лучше лишний раз поддержать ребенка над умывальником (это несложно), чем просомневаться 10 минут и получить явное доказательство своей правоты в виде лужи на полу).

Подключая свою интуицию к методу естественной гигиены малышей, мы должны сфокусироваться на желании чувствовать потребности своего ребенка и мгновенно на них отвечать. Здесь есть определенный парадокс. Мы становимся все более чуткими и внимательными, но для полного успеха необходимо еще научиться время от времени "бросать вожжи", то есть отпускать контроль над ситуацией и идти на поводу у событий. Если мы ожесточены и озабочены, если боимся пропустить хоть один "конфуз", наши дети начинают нам сопротивляться. Дети не любят жесткий контроль и грубое вмешательство, поэтому они могут начать сопротивляться, даже если им на самом деле "нужно". Маму это может довести до отчаяния, нервного срыва. Но дети -великолепные создания: они открыты и объясняют, что им что-то не по душе, моментально, стоит вам лишь на шаг отойти в сторону с правильного пути. И так же легко они идут нам навстречу, стоит нам лишь вернуться на путь, предусмотренный всем нам от природы. Невозможно насильно покормить ребенка грудью; так же невозможно заставить крохотулю пописать. Можно лишь пойти навстречу маленьким "сигнальщикам" в тот момент, когда они сами сигналият: "Пора!"

Настоящая интуиция вырастает из сопереживания

Как человек, который много наблюдал за подобными ситуациями, я могу вам объяснить, чем различаются интуитивное знание "маленькому надо!" и раздраженное, нервное ожидание "сейчас он это сделает". Настоящая интуиция базируется на любви и желании помочь; в ней нет ни капли страха, нервного ожидания или желания контролировать все на свете.

Вы ошибаетесь, если:

- Думаете, что понимаете своего ребенка, но пытаетесь заставить его пописать, т.к. вам кажется, что "пора".
- Огорчаетесь или раздражаетесь, если чадо "ходить" не хочет.
- Не принимаете во внимание сигналы малыша, говорящие однозначно: "Не сейчас".

Во всех перечисленных выше случаях вы НЕ понимаете своего ребенка.

Расслабьтесь и попробуйте более мягкий подход. Интуитивная прочная связь с ребенком (как и со взрослым) никогда не возникает насильно. Под влиянием грубости она только разрушается. Все идет намного лучше, когда человек расслабляется в своем внутреннем центре и отпускает от себя желание что - либо контролировать.

Искусство слышать свой внутренний голос, доверять ему, идти за ним, уважать его требует некоторой практики. Мы привыкли не доверять самим себе, поэтому поначалу часто возникают ситуации, когда мама "знает", что ребенку нужно "сходить", но при этом ничего не делает (т.к. не понимает, правильно ли ее чувство), а спустя несколько минут созерцает "промах" и горько сожалеет, что не приняла в расчет ценную внутреннюю информацию.

Интуиция растет, когда вы достигаете равновесия, чувствуете внутреннее благополучие. Первое время вы чувствуете только слабые проблески, неясные сигналы: "Ребенку пора!". Немного обучившись, регулярно высаживая детеныша и чутко его слушая, вы "набиваете руку" и усиливаете свою интуицию. Многие мамы отмечают, что ощущают "нужный момент" даже стоя к ребенку спиной или находясь в другой комнате. Они также не допускают "промахов" на улице или в гостях и примерно могут предсказать, когда "это" случится в следующий раз.

Способы усиления интуиции и укрепления внутренней связи:

- Зрительно представьте, почувствуйте связь между вами и малышом. Помните, что эта связь существует, она изначально дана всем людям от природы. У вас она есть. Мы ее не замечаем только потому, что не пытаемся ее осознать.
- Создайте себе зрительный образ (многим это помогает). Мысленно представьте между вами прочную невидимую нить, яркий луч света или ласковое облачко, окутывающее всю вашу семью.

- Усильте внутреннюю связь другими приемами естественного ухода за ребенком, помимо высаживания. Это кормление грудью по требованию, нежное ношение на руках, совместный сон в семейной постели и чуткий отклик на все потребности ребенка. Каждая из этих граней наполняет вашу жизнь особой красотой и усиливает вашу внутреннюю душевную близость с новорожденным.
- Прочувствуйте целиком тот момент, когда вы переживаете искреннюю и прочную душевную близость с ребенком. Запомните его во всех деталях и постарайтесь повторить снова и снова. В идеале, это должно стать вашим постоянным ощущением.
- Почувствуйте своего ребенка "здесь и сейчас". Поймите, что ребенок и вы - уникальны, и что ваша семья имеет свою неповторимую ценность.
- Не отвлекайтесь на всевозможные мелочи, которыми так богата современная жизнь. Вы сейчас отвечаете за ребенка; не распыляйтесь на ненужные дела. Окружающие должны вас понять.
- Созерцайте звезды и цветы, постарайтесь полностью расслабиться. Попробуйте помедитировать, заняться йогой или специальной гимнастикой вроде "тай-чи". Даже 5 минут хорошо помогут вам расслабиться и войти в свое внутреннее равновесие.
- Проводите много времени на природе, созерцайте прекрасное вдвоем с малышом. Покажите ребенку солнце, звезды и луну. Пригласите за компанию папу, а также братишку или сестренку.
- Хорошо развивают интуицию музыка и рисование. Нарисуйте свою дорогую малютку. Обнимите ребенка и потанцуйте вместе с ним под свою любимую музыку. Спойте для благодарного слушателя.
- Попробуйте время от времени остановиться, прекратить любую активность и закрыть глаза. С закрытыми глазами постарайтесь просто чувствовать, что происходит вокруг.
- Иногда вы как бы слышите внутри себя разные осуждающие вас голоса. Это - не ваш внутренний голос, ни в коем случае. Это - не интуиция. Это - жестокие воспоминания, набранные вами с давних времен. Не обращайтесь на них внимания и позвольте им плавно уйти в небытие.

- Осознавайте все происходящее вокруг без попытки "быть всегда правым". Смотрите на мир и не пытайтесь его контролировать или давать всему определения.
- Будьте в текущем моменте. Будьте там, где находятся ваши руки.
- Обращайтесь с собой мягко, с добротой, уважением и любовью.
- Если вы заметили, что чрезмерно одержимы беспокойством "он без подгузника!", посмейтесь над собой с мягким юмором.
- Очень важно: доверяйте себе, своим инстинктам и ребенку. Введите это в привычку.
- Помните, что это займет немало времени - вспомнить и открыть заново то, что забыли целые поколения

Прекращаем нервничать и создаем новый подход

Когда я писала эту главу, я провела небольшой опрос. Я поговорила с несколькими родителями, практикующими естественную гигиену малышей, и спросила у них, какие у них были первоначальные трудности при создании правильного подхода. Многие отмечают, что труднее всего расставаться с желанием держать все под контролем, но как только это удается, ситуация резко меняется к лучшему.

Не держать свое окружение под нервным, неусыпным контролем - одно из самых красивых и свободных состояний человека. Если ваш ум не озабочен постоянным слежением за окружающим, вы начинаете чувствовать ситуацию неким "шестым чувством", и неожиданно видите более широкую картину.

Как это относится к естественной гигиене самых маленьких? Стоит вам только подавить желание неусыпно отслеживать своего малыша, как вы начинаете лучше его понимать, между вами образуется новая связь. Теперь вы не следите за ним, но чувствуете его своей душой и начинаете больше ему доверять. В свою очередь, малыш охотнее идет вам навстречу, так рождаются новые нежные отношения.

Чтобы разрешить себе перестать держать ситуацию под контролем, родители должны изменить свой стиль в более мягкую сторону и сломать немало предубеждений. Мой друг дал следующий совет: "Увеличьте паузу между событием и вашей реакцией". Усиьте эту паузу, добавьте

себе времени для осознания происходящего. Не спешите, и тогда возникнет некий отклик внутри вас - глубоко внутри вы понимаете ситуацию по-новому.

Отпуская ситуацию из-под контроля, мы становимся более открытыми, чувствительными. Мы присутствуем "здесь и сейчас". Мы принимаем момент всей своей душой, и теперь нам гораздо легче понимать, чего же хочет малыш, и соглашаться ему помочь. Даже если произошел "промах", это не станет для вас трагедией - вы отреагируете мягко и спокойно. Это полезный навык, он пригодится вам не только при высаживании. Открытый и свободный подход поможет создать новые, на удивление близкие и чудесные отношения в вашей семье.

Как правильно реагировать?

Когда наш малыш отказывается высаживаться и при этом четко сигнализирует "пора", когда он умеет пользоваться туалетом, но случайно делает "лужу" на полу, у родителя это может вызвать самые разные эмоции. Довольно часто мы, взрослые, к сожалению поступаем стереотипно - то есть повторяем одни и те же, привычные нам действия. Мы пытаемся пристыдить, выдаем некие назидания и хотим держать все на свете "под колпаком". Эти стереотипы не приносят нам счастья, они утомляют самих родителей. Мы исполняем эти роли потому, что они привычны нам еще с нашего детства. Тем не менее, от "заезженных пластинок" всегда можно отказаться, впустить в свою жизнь глоток свежего воздуха. Не действуйте машинально! Стоит нам только стать чуть более осознанными, как стереотипы перестают иметь над нами силу. Человек всегда властен в своих поступках. У нас всегда есть выбор, есть возможность изменить свое поведение в лучшую сторону.

В один прекрасный вечер я старательно убиралась в гостиной. После детских игр все было перевернуто вверх дном, и еще здесь только что ели апельсины. Комната напоминала развалины. Мой трехлетний сынишка помогал мне: он ходил по комнате и собирал в свое маленькое ведерко апельсиновые шкурки и маленькие белые семечки. Под нос он мурлыкал себе песенку. Наша уборка длилась довольно долго, но в итоге все-таки закончилась. И как только я с облегчением вздохнула, мой ребенок запустил руку в ведерко и вдохновенно подбросил вверх целую горсть семян и оранжевых корочек!

Словно буря поднялась у меня внутри. Да как он посмел! Я хотела крикнуть: "Что ты делаешь?" - но замерла всего на долю секунды. Только на одно мгновение - но этого было достаточно, чтобы понять, что я

не хочу этого чувствовать. Мой первый импульс был достаточно злым, словно что-то темное и древнее внутри меня хотело наказать моего ребенка. Мне это не понравилось. Мне не хотелось так себя чувствовать, не хотелось ссориться с малышом. Я сдержала уже рвущиеся наружу слова "Так нельзя" и решила пойти мирным путем.

"Что ты делаешь?" -спросила я с искренним любопытством. Мой ребенок повернулся ко мне и улыбнулся широкой, счастливой улыбкой. "Мама! - воскликнул он. - Я посеял у нас дома апельсины!". Мир был восстановлен. Я была рада, что не пошла на поводу у застарелых привычек и повела себя именно так, как хотела: счастливо и свободно. Человек всегда остается свободным, и в любое время мы можем сделать правильный выбор, как нам реагировать на те или иные события. Мне казалось, что ребенок мусорил - а он сажал семена! Надо было повернуть это желание в правильное русло. Этот урок я запомнила навсегда - вместе с тем пьянящим чувством свободы, которое приходит, когда мы сами решаем, как нам следует поступить. Теперь я всегда это помню.

У вас все получается!

Этот текст написала Элисон Мерфи, автор сайта, посвященного естественной гигиене малышей. Она сделала это по просьбе своих читателей. К этому времени сыну Элисон уже было 3 года, и подгузников он давно не носил. Младшей дочери исполнилось 6 месяцев. Дочь еще не была полностью освобождена от подгузников, но уже были заметны серьезные успехи. Счастливая мама Элисон много старается для того, чтобы прислушаться к потребностям малышей и на самом деле наслаждается процессом. На своем сайте она подчеркивает, что очень важно быть нежной и мягкой к детям и к самой себе. В этом тексте (помещенном в электронную рассылку) она говорит о различиях между культурами. "Не спешите себя винить! Вспомните, что мамы, которые так успешно высаживают новорожденных

- как правило, сами росли в тех культурах, где это считается обычным. В детстве ни они сами, ни их родственники не носили подгузников или пеленок. В их роду, в их окружении никто этого не делал
- не имеют преувеличенных фобий о том, что "все должно быть стерильно" - фобий, навеянных нам телевидением и производителями рекламы. Они не пользуются анти-бактериальными химикатами, и у них дома все равно все чисто

- с детства уверены, что ребенок без подгузника - это нормально. Для них также естественно позволять новорожденному находиться в доме голеньким

Все эти мамы уверены в собственной ценности и знают силу своих возможностей. Они не беспокоятся о коврах, и способны с юмором посмеяться над неизбежными поначалу "промахами". Они понимают, что в первое время все допускают ошибки и знают, что так или иначе впоследствии они обязательно научатся - как научились тысячи других мам. Кроме того, у них другая культура отношений матерей с новорожденными. Они не разделяют матерей и детей при рождении, как это обычно происходит в "цивилизованных" условиях. Они более полно проявляют свое материнство. Кроме того, в этих культурах принято заботиться и о матери, ей помогают родственники, тетушки и соседи. В первые месяцы обучения уходу за новорожденным, молодой матери не приходится мыть посуду или наводить в доме чистоту. И у них нет навязанных извне мифов о том, что дом должен быть абсолютно стерильным, без единого пятнышка.

Сам факт того, что у нас, в "цивилизованном" мире люди стараются растить детей без подгузников, уже заслуживает похвалы. Многие из нас добились потрясающих успехов, а кто-то еще только учится. И это нормально! Наша заслуга уже в том, что мы все-таки идем в правильном направлении. вспомните, что матери, стоявшие у истоков Всемирной Лиги Поддержки Грудного Вскармливания, сами кормили малышей грудью не более года, и тогда это считалось прогрессом. Сейчас многие кормят грудью 2-3 года, до естественных сроков угасания лактации, однако ранним "первопроходцам" все равно нужно сказать "спасибо".

Нам приходится ломать серьезные общественные предубеждения. Это достаточно нелегко, к тому же мы должны учиться тому, что в других культурах происходит как бы само собой. Мы должны учиться слушать своего ребенка, понимать его, быть с ним на одной волне. Не волнуйтесь, вы увидите, что у вас все получается! Вы все делаете хорошо! Просто помните свою цель, держитесь ее и старайтесь - и вы сами удивитесь, каким значительным окажется прогресс. Взбодритесь! Не увязайте в "промахах" и не акцентируйте на них свое внимание; это пройдет. Лучше наслаждайтесь красотой и деликатностью собственного ребенка".

Глава 16

Приучение успешно завершилось

Когда вы только -только начинаете учиться методу естественной гигиены малышей, вам трудно даже представить себе, что когда -нибудь это закончится. Но вот и наступил тот прекрасный день. Ваш малыш стал совсем самостоятельным! И теперь он (она) сам ходит в туалет или на горшочек. Вам не нужно следить за его сигналами, предлагать свою помощь, подавать "намекающий звук", убирать, держать или свистеть... Да теперь вы даже не знаете, когда это происходит! И почему-то вам становится грустно. И, возможно, вы посмотрите с ностальгией на милые старые времена, когда вы с ребенком были на одной волне и так нежно держали его на руках... О своих промахах вы вспомните, я вас уверяю, только с юмором. Приучаясь понимать своего ребенка, вы стали необыкновенно близки друг другу. Вы теперь можете задуматься: как же сохранить это близкое и нежное доверие? Как не разрушить душевную связь? Теперь для вас нет ничего дороже этой любви, ласки и взаимопонимания.

Сохранить важное для вас чувство близости можно и нужно. Надо только лишь не забывать, чему вы научились - и взаимопонимание будет расти.

Время независимости

Как ни странно, метод естественной гигиены не ставит во главу угла приучение ребенка к полной самостоятельности. Это не является главной целью - так же, как отлучение от груди не является целью кормления грудью. В методе естественной гигиены акцент делается на том, чтобы

почувствовать пожелания малыша именно в данную минуту - прямо сейчас. Здесь важно, чтобы все было хорошо именно СЕГОДНЯ, без каких-либо далеко идущих планов. Тем не менее, по мере своего взросления малыш неизбежно становится абсолютно независимым. Это происходит само собой. Малыш, который долго кушал материнское молоко, постепенно переходит на "взрослое" питание. Точно так же ребенок, который еще вчера ходил на горшочек с помощью мамы, незаметно начинает делать все сам. Малыш развивается, осваивает разные новые движения. . . А так как он изначально сохранил контроль над "нужными" мышцами, то вскоре он действительно начинает делать все сам.

Иногда переход бывает резким и внезапным - ваш малыш стал независимым буквально за несколько дней или недель! Однако для большинства карапузов процесс проходит плавно, иногда бывают регрессии или временные отступления назад. Иногда дети хотят все делать сами, а иногда им нравится снова побыть маленькими, попроситься к маме на руки и посидеть вместе с ней над горшочком.

Многие детишки делают рывки вперед - а потом снова возвращаются на прежнюю ступень, чтобы снова побыть опекаемыми. В независимости и в зависимости есть свои положительные стороны, поэтому детки склонны изменять свою "тактику" - шагать то вперед, то назад. Малыши, которых высаживали методом Естественной Гигиены, обычно рано достигают независимости в "туалетных вопросах" - гораздо раньше, чем их сверстники, которые "ходили" в подгузник. Их не нужно переучивать, учить сигналам собственного тела. Они также привыкли к определенному "туалетному" месту, поэтому это только вопрос времени - когда ваш малыш решится сделать все сам. Очень часто ребенок сам инициирует первый шаг - тогда, когда начинает понимать значение горшочка и уже может сам на него сесть. Мой сын освоил горшок по собственной инициативе - после того, как увидел за таким же занятием ребенка постарше. Правда, в первый раз он его перевернул.

Полная независимость и самостоятельность наступает тогда, когда ребенок начинает ходить. Для кого-то этот момент наступает очень рано, для кого - то попозже. Но еще задолго до этого дня ребяташки, которых обучали естественной гигиене, становятся очень аккуратными: просят, чтобы им помогли и подают различные сигналы. Они требуют, чтобы их спустили вниз с рук, слезают с кровати и подползают к "нужному" месту, ожидая от взрослых поддержки. Маленькие чистюли могут быть очень аккуратными, но им все-таки нужна ваша помощь, если они пока не могут правильно сесть или снять штанишки. В западных культурах детишки, приученные к естественной гигиене, обычно становятся полностью самостоятельными где-то в период между первым и вторым

днем рождения. В менее "цивилизованных" странах этот момент наступает еще раньше. Где-то после второго дня рождения дети уже могут расстегивать пуговицы, вытирать попу и даже мыть свои ручки.

Не настраивайтесь, что это произойдет в тот или иной день, строго по календарному графику. Вы не можете угадать точную дату (границы очень широки), поэтому вздохните свободней. Смотрите на естественный ход событий, и время обязательно настанет. Несомненно только одно - то, что малыши, воспитанные изначально без подгузников, в подростковом возрасте чувствуют себя более самостоятельно и комфортно, чем детишки в подгузниках.

Не забывайте, что промахи - естественная часть "процесса". Бывают дети (их не очень много), кто сразу понимает принцип и потом никогда не "промахивается". Только большинство детишек приходит к этому плавно: то с "промахами", то без "промахов". Иногда они все делают сами на протяжении нескольких дней или недель, а потом ситуация резко меняется. Это в порядке вещей. Отнеситесь к этому философски - и вы увидите, что все придет в норму.

Храним душевную близость

Многие думают, что высаживание - это всего лишь "туалетное дело". Нет, это гораздо больше! Каждая мама (и каждый отец), кто хоть раз попробовал "высадить" своего малыша скажут вам, что это - совершенно особенная забота. Это нежность и чуткость, создание прочной близости и взаимной искренней симпатии. Это мгновенное понимание друг друга - "понимаю, хотя и не знаю, почему". Именно поэтому все родители, с которыми я говорила, признаются, что прошли бы весь этот путь еще раз, даже если по времени это заняло бы столько же, как и традиционное "приучение к горшку". Эта искренняя любовь, эта нежность и чуткость должна остаться с вами надолго - и после того, как приучение успешно завершилось и ребенок принял ответственность на себя. Сохраните уроки естественной мудрости в своем сердце. Как теперь применить их в своей жизни? Очень просто. Основные принципы остаются неизменными.

- Быстро откликайтесь на просьбы ребенка
- Учитесь жить вместе, коллективно, и достигать целей сообща
- Цените красоту момента, "здесь и сейчас". Не отвлекайтесь на мелочи.
- Храните близость, тепло и доверие.

- Ласковые прикосновения творят чудеса.
- Цените дружбу, взаимосвязь. Будьте чувствительны и ответственны.
- Будьте выше мелочей. Не застревайте, если случилась неудача.
- Доверяйте своим детям и себе.
- Стремитесь к взаимному уважению, взаимному пониманию и общению.
- Храните связь с ритмами природы.
- Верьте в свою интуицию. Постарайтесь искать ответы в себе, не спешите к "экспертам".
- Ни один товар не заменит тепло маминой души.
- Уважайте человеческое тело. Поймите его и полюбите. Достигните понимания себя.
- Доверяйте способностям своего ребенка. Верьте в его возможности.
- Живите устойчивой, спокойной жизнью. Не старайтесь купить все, оставьте время и для главного.
- И сохраняйте храбрость поступать так, как интуитивно считаете правильным, даже если логика говорит иное.

Расскажите друзьям и знакомым

Я сейчас объясню вам, почему я не пользовалась методом естественной гигиены со своим первым ребенком. Причина только одна - я ничего об этом не знала. Я никогда об этом не слышала, и у меня не было даже намека на то, что такое возможно. Мне пришлось открыть все самой, методом проб и ошибок, когда родился мой второй сын. Уже потом я узнала, что этот метод действует по всему миру. Мне жаль, что у меня не было информации о высаживании с самого начала.

Я поделилась своими открытиями с Линдси Н. (г. Ванкувер, Канада), когда ее малышу было 6 месяцев. Она успешно начала практиковаться, но и она пожалела, что не знала об этом раньше. Вот что написала мне Линдси: "Мы так много доверяем посторонним предметам - а ведь каждый наш жест имеет значение для ребенка. Я никогда не знала, что

свобода от подгузников приносит столько пользы и взаимного наслаждения. . . Это нужно рассказать соседям. Да об этом стоит написать целую книгу!”

Именно поэтому я и начала писать книгу - чтобы поделиться с другими новостью о том, как это происходит в различных странах мира. Я хочу восполнить недостаток существующей информации и развеять всевозможные мифы. Метод естественной гигиены - отличный способ стать ближе своему ребенку, почувствовать его всей душой. Но ни один родитель не сможет научиться высаживать малыша, если не будет знать, что такое в принципе возможно. Ситуацию пора менять к лучшему. И мы это сделаем!

В следующий раз, когда вы встретите молодых родителей или тех, кто только ожидает крохотное чудо, поделитесь с ними своими знаниями. Расскажите им о методе естественной гигиены - мягко и с юмором, без назидания, просто как родитель родителю. Поделитесь своим опытом, своими впечатлениями, подбодрите молодых родителей и обоснуйте неоспоримые преимущества. Привычка чувствовать своего ребенка душой, понимать его без слов, создает волшебную тесную связь между вами. Ваша жизнь становится богаче, сияет новыми красками. Каждый родитель достоин это знать.

Часть III

Краткий обзор. Вопросы и ответы

ПОДХОДИТ ЛИ ЭТО МНЕ?

Что такое "Естественная Гигиена Малышей"?

Метод Естественной Гигиены Самых Маленьких - это нежный и чуткий способ высаживания детишек. Это очень практично, экологично и экономно. Метод Естественной Гигиены может применяться с самого рождения, с самых первых дней. Метод основан на том, что каждый новорожденный ребенок осознает свою потребность "сделать дело". Все детишки с рождения понимают свои потребности, подают взрослым "сигналы" и способны управлять соответствующими мышцами, если чувствуют отклик со стороны взрослого.

Все происходит просто. Когда мама видит, что ребенку надо "сделать дело", она снимает с него штанишки и высаживает в комфортной позе в подходящем для этого месте. Вместо того, чтобы приучать ребенка к горшку, взрослые прислушиваются к языку движений своего ребенка. Это делает вас более чуткими и отзывчивыми, создает крепкую неразрывную связь взрослых и малыша. Многие родители замечают, что у них усилилась интуиция. Понимать свое дитя, идти навстречу его ритмам - интересное и нежное занятие.

При естественном высаживании малышам не нужно подгузников. Это - древняя практика, дошедшая до нас сквозь века. Естественная Гигиена Самых Маленьких - это только часть естественного подхода к воспитанию, который также включает в себя ношение на руках до шести месяцев, совместный сон, быстрый и чуткий отклик на крик или плач, и также кормление грудью. (См. раздел 2: "Совершенство от Матери - Природы").

Я считаю, что ребенок до 2-х или 3-х лет не способен управлять мышцами, отвечающими за выделение. Разве это не насилие - приучать ребенка к туалету до того, как он до этого дорастет?

Ответ простой: "Нет". Естественная Гигиена Самых Маленьких - это не метод приучения к туалету. Здесь главное не то, чтобы вовремя высаживать ребенка. Из-за того, что дети не приучаются игнорировать естественные ощущения и потребности, их не придется потом переучивать

снова узнавать их. Не нужно будет позднее учить малыша НЕ использовать свою одежду как туалет.

В Методе Естественной Гигиены главное - в том, чтобы понимать потребности малыша и вовремя спешить на помощь. Ребенок показывает свою потребность, а потом расслабляется в руках взрослого и писает/какает добровольно. Здесь нет никакого насилия, если вообще оно здесь возможно.

В противоречие к традиционным представлениям, малыши способны осознавать свои потребности пописать/ покакать с момента рождения и с рождения могут контролировать эти мышцы. Миф о том, что ребенка надо "приучать" управлять ими сложился из-за глобального недопонимания способностей малышей. (См. раздел 4: "Развенчание традиционных мифов о приучении к горшку").

Неужели новорожденный не "ходит" в ту же секунду, как захочет? Реально ли успеть добежать с ним туда, куда нужно?

Даже самые маленькие детки (а особенно те, с которыми уже применялся метод Естественной Гигиены) обычно сигнализируют о своих потребностях заранее, еще до того, как не могут больше терпеть. Конечно, чем меньше ребенок, тем меньше это время между тем, когда он осознает "нужду" и самим моментом выделения. Здесь вам поможет осознанное и усиленное родительское внимание.

Заметьте, что в методе Естественной Гигиены главное не в том, "как сажать" или "когда бежать". Главное - в том, чтобы мама настроилась с малышом на одну волну, почувствовала "ритмы" и "сигналы" своего ребенка глубоко в своем сердце. Тогда мама сможет вовремя осознать потребность малыша "сходить" и предложить соответствующую помощь. Не надо дожидаться момента, когда маленький уже не сможет терпеть.

Не слишком ли это тяжело - постоянно прислушиваться к сигналам ребенка? На мой взгляд, это достаточно тяжелая работа, особенно если вы часто находитесь вне дома.

Да, поначалу это потребует от вас некоторых усилий. Прислушиваться к "сигналам" своего ребенка не сложнее, чем в целом быть родителем. Здесь нужна чуткость и мягкий подход. Я бы не сказала, что это "тяжелая работа" или "сильный стресс". Это просто часть ухода за ребенком - так же, как кормление и купание, всего лишь забота о естественных потребностях новорожденного. Вам не нужно волноваться или нервничать, нужно всего лишь отвечать на "сигналы" детеныша и идти ему или ей навстречу. Первоначально вы, возможно, будете нервничать по поводу высаживания, однако впоследствии вы заметите, что все гораздо проще. Надо всего лишь расслабиться и быть "здесь и сейчас", это все, что от вас требуется. На самом деле быть чутким и отзывчивым родителем приятно само по себе.

Лично мне было проще слушать "сигналы" сына именно тогда, когда мы находились не дома. Это заставляет сосредоточиться, на самом деле! По-моему, в непривычной обстановке любая мать инстинктивно "мобилизуется", чтобы защитить благополучие своего маленького. Если вы слишком боитесь, используйте на это время подгузники (можно тканевые), как это делают некоторые матери. (См. "Трудно ли это?" в гл. 7).

Вы уверены, что Ваш путь - самый естественный? Может быть, более естественно оставить ребенка в подгузниках до тех пор, пока моя дочка не вырастет? Может быть, со временем она сама пойдет в туалет, добровольно?

Само слово "естественный" в нашей культуре достаточно сильно искажено. Всего 50 лет назад считалось наиболее естественным кормить новорожденных из бутылочки и допаивать водичкой - вместо целебного молока. Сейчас считается "естественным" рожать в больнице, разлучать мать и младенца вскоре после родов, не откликаться на детский плач, почти мгновенно (в первые месяцы) прекращать кормить грудью, а так-

же оставлять маленьких на круглые сутки, день и ночь, без контакта с матерью.

Привычка растить новорожденных в подгузниках появилась на планете Земля всего только 40 лет назад, в 60-е годы XX века. Поначалу подгузники были придуманы только как крайний вариант "на всякий случай", но потом малышам начали оставлять в подгузниках все чаще и чаще. Товаропроизводители не жалеют денег на рекламу, в результате создается убеждение, что подгузники - это "естественно". Нет, это не так. Они не решают проблему "приучения к туалету", они лишь отодвигают ее на несколько лет. При естественном высаживании дети становятся самостоятельными гораздо раньше. Именно естественная гигиена - путь многих мам и пап по всему миру, особенно в тех культурах, где сохранились близость и доверие к природе. Этот метод существует миллионы лет, и он глубоко близок нашим инстинктам.

Переход к естественной жизни бывает сложным, если сами родители в детстве росли "неестественным" путем. Но поймите, что у вас есть право выбора - и выберите для ребенка счастье. (См. "Взгляд в будущее" в гл. 7).

У меня двухлетний ребенок, и он все еще носит подгузники. Сейчас я снова беременна. Я хотела бы попробовать начать высаживание с младшим ребенком. Не будет ли это слишком хлопотно? Что бы Вы посоветовали?

Вообще, в тех культурах, где практикуется природное материнство, мать обычно окружается поддержкой близких, причем дети тоже оказывают поддержку родителям с самого раннего возраста. Даже двухлетний малыш уже обычно очень сознательный и способен помогать маме с новорожденным. В "цивилизованной" культуре Запада все по-другому. У нас достаточно сложно успевать ухаживать за двумя детьми сразу - и за новорожденным, и за подростком. У Вас достаточно трудностей - только метод естественной гигиены не усложнит вашу жизнь, а скорее наоборот, придаст Вам силы и любовь. Поначалу Вам придется сделать некоторые попытки, чтобы стать более чуткой и отзывчивой, а также вовремя менять центр Вашего внимания. Но затем, в долгосрочной перспективе, это значительно улучшит Вашу жизнь. Вы почувствуете себя свободнее, сэкономите время, не будете заниматься постоянной стиркой и уборкой.

Вы найдете время и силы для каждого из Ваших детей и освободите часть энергии для себя.

Я знаю несколько многодетных мам, которые растят всех детей без подгузников в семьях с двумя, тремя и более детишками. Есть один случай с семерыми малышами в семье. Метод естественной гигиены распространен по всему миру, в том числе и в многодетных семьях. Я склонна думать, что гораздо проще вообще не пользоваться подгузниками, изначально.

Вам, безусловно, поможет ношение младшего ребенка в слинге. Привлеките старшего на помощь, вызовите в нем интерес. Если Вам будет легче, используйте часть времени подгузники, но потом плавно от них откажитесь. Не стесняйтесь просить о помощи друзей или родственников. Вам это нужно не потому, что Вы практикуете высаживание, а просто потому, что достаточно сложно растить двух маленьких карапузов совсем без поддержки. (См. "Большие (многодетные) семьи" в гл. 12, "И создайте свой круг поддержки" в гл. 14).

Должны ли дети находиться большую часть времени без подгузника для того, чтобы этот метод "заработал"?

Я думаю, что это - идеальная ситуация для новорожденного, если мама правильно к этому относится и не чувствует стресса. Тем не менее, метод может работать, даже если поначалу Ваш малыш находится в подгузниках. Очень многие западные родители, практикующие высаживание, живут в городской среде. Для них типично поступать так: в доме малыши находятся в штанишках или совсем без одежды, а на улицу для прогулок ребенок надевает одежду и иногда (время от времени) подгузник.

Могут ли понимать сигналы ребенка другие взрослые члены семьи, которые не проводят с ним много времени?

Да, конечно! Здесь успех будет зависеть от конкретной ситуации: от близости отношений взрослого и ребенка, от внимательности взрослого и, частично, от желания ребенка. Многие отцы замечательно чувствуют своего малыша и своевременно высаживают деток. Но надо признать,

что у матери поначалу будет получаться лучше всех. В некоторых странах малыше носят "пописать" разные члены семьи, включая дедушек и других отдаленных родственников. (См. "Мамины помощники: отцы, бабушки и другие члены семьи" в гл. 11)

Меня беспокоит уборка, в особенности пола и мебели. Может быть, этот метод подходит только тем, кто живет на природе - без паркета, полированной мебели и ковров?

Нет, этот метод подходит для всех детей без исключения. Дело только в том, что без дорогих полов родители проще переносят "промахи". Осмелюсь предположить, что метод естественной гигиены лучше "работает" у тех, кто живет в близких к природе условиях. Эти люди спокойнее, они расслаблены, отзывчивы и хорошо чувствуют ритмы Самой Жизни. У них лучше развита интуиция, и они в целом хорошо понимают малышей без слов в различных ситуациях. В менее "развитых" странах матери носят малышей без подгузников и у них НЕ БЫВАЕТ "промахов" после того, как ребенку исполнилось 3 месяца. Конечно, им бывает легче делать уборку - но на практике им не надо ее делать!

Матери, которые переживают по поводу уборки, могут поначалу использовать подгузники и снимать их с ребенка всякий раз, когда надо "сделать дело". Это поможет Вам поначалу, а потом "процесс" наладится и Вы почувствуете уверенность и взаимное понимание с ребенком. Обитатели квартир с дорогими полами все равно будут вынуждены их мыть, если малыш начнет "приучаться" после двух лет - и уборки будут гораздо больше. С новорожденными все проще. Тем не менее, многие родители новорожденных замечают, что их страхи по поводу уборок оказались необоснованными. Они спокойно их переносят и научаются отличать главное от не главного. Теперь им дороже всего дети! Их не пугают детские выделения, потому что у совсем маленьких выделения безобидные и легко отчищаются. Детская моча стерильна. Здесь нет особых проблем. Дом достаточно легко содержать чистым - постелить покрытие на пол, положить под ребенка пеленку, укрыть покрывалом кровать. И потом, чем лучше вы настроитесь на одну волну с ребенком, тем меньше будет "промахов" и неудач. (См. "Большой Страх перед маленьким "промахом" в гл. 13).

Я планирую вернуться на работу на неполный рабочий день, два дня в неделю. С малышом в это время будет моя мама. Можем ли мы практиковать Ваш метод?

Конечно! В традиционных культурах бабушки хорошо понимают "процесс" и даже учат молодых мам. В этих семьях детишек носят высаживать любые взрослые родственники и даже старшие братья и сестры. Любой человек, кто чувствует к ребенку искреннюю симпатию, способен за ним ухаживать, в том числе и носить его (ее) пописать. Как правило, все идет успешно.

Я знаю случаи, когда мамы смогли научить высаживанию приходящих нянь. Тем не менее, "процесс" всегда начинается с мамы. Именно она ближе всех к малышу в первые месяцы его жизни. В основе всего лежит тесная связь и взаимопонимание между мамой и ее новорожденным. (См. "Помощники - и мамина работа" в гл. 11).

Раньше я никогда об этом не слышал. А сколько вообще людей в мире практикуют метод естественной гигиены?

Этот метод широко распространен в Азии, Африке, частично в Европе и в Южной Америке. Кроме того, высаживание практикуется индейцами - коренными жителями США и Канады. В наше время его все чаще применяют "цивилизованные" родители Северной Америки и Европы. Точное их количество подсчитать, Вы понимаете, невозможно.

Можно ли делать это время от времени?

Да, можно. Правда, если мама и папа практикуют высаживание только время от времени, процесс обучения затягивается надолго. Вы будете дольше привыкать к "сигналам" своего малыша и распознавать их, однако научиться все - таки реально. Лучше всего начинать систематически (например, каждый день - но только по утрам) или действовать только в определенных обстоятельствах (например, только дома). Некоторые родители считают, что можно оставить деточку без подгузника только днем, а кому-то проще только ночью. Однако даже время от времени

это все равно приносит пользу. Это -чудесный опыт и для вас, и для маленького. (См. "Начинаем постепенно" в гл. 8)

Когда дети становятся полностью самостоятельными с Вашим методом?

Малыши, к которым применялся метод естественной гигиены очень рано начинают распознавать функции своего тела и умело их регулируют. Установив прочный контакт с новорожденным, вскоре вы замечаете, что в "делах" есть определенная логика. Вы чувствуете некий ритм, а малыш идет вам навстречу и уже способен подождать, если это необходимо. Есть много доказанных случаев, которые подтверждают, что дети довольно - таки рано начинают управлять "процессами" -на год или на два года раньше, чем обычно принято считать. Уже новорожденный четко осознает свою потребность "сходить" и способен объяснить ее языком своего тела. **Детишки, которых учили высаживаться с самого начала, уже в 3- 6 месяцев почти не допускают "промахов"**. Они отлично контролируют все функции своего тела, могут ждать и дают четкие, понятные "сигналы".

Полная самостоятельность наступает тогда, когда ребенок начинает ходить, приседать, вставать и садиться. Обычно это происходит между годом и двумя. Достижение независимости - процесс постепенный. Он похож на переход с молока на взрослую пищу: ребенок делает именно то, к чему он готов.

Метод естественной гигиены основывается на том, что детишки своевременно получают осознанную помощь взрослых, быстро и срочно, в соответствии с сигналами малышей. Поначалу дети "сигналят" почти незаметно, но потом, получая поддержку взрослых, они "сигналят" все более четко. Ребенка никто не учит "задерживать" и ждать, однако это умение приходит как бы само по себе. Постепенно становится видно, что ребенок ведет себя ответственно и надежно, своевременно зовет взрослых, а мама чувствует его "шестым чувством" и бессознательно замечает даже первые слабые знаки. Еще чуть позже ребенок хочет сам отвечать за свои дела. В основном, в возрасте от 15 до 20 месяцев малыши уже очень аккуратно пользуются горшочком. Они все хотят делать сами, однако им все еще нужна помощь взрослых с одеждой или вытиранием. (См. "Приучение успешно завершилось", гл. 16).

НАЧИНАЕМ

В каком возрасте лучше начать?

Идеально - в первые дни или недели после рождения. В странах с "несовременной" культурой матери начинают высаживать малышек в период с рождения до трех месяцев, в разных культурах по-разному. "Современным" родителям советую начинать как можно раньше. Лучше всего начать **до того, как ребенку исполнится 5 или 6 месяцев**, потому что потом ребенок потеряет контроль над своими выделениями из-за пеленок или подгузников.

Можно успешно начать и с более старшими детьми, но это потребует больше времени, усилий и внимания. Здесь понадобится более тонкий подход. (см. "Когда начать?" в главе 8).

А в каком возрасте слишком поздно начинать метод естественной гигиены?

На этот вопрос нет определенного ответа. Это зависит от разных факторов: от возраста малыша, занятости мамы, от взаимопонимания между ребенком и родителями. Также важно, находится ли малыш в "ручном периоде" (постоянно на руках у мамы) или уже ползает или ходит. Подумайте, как быстро вы сможете переодеть малыша в случае необходимости. Успех зависит еще и от того, был ли раньше у ребенка опыт "свободы без подгузника".

Практика подсказывает, что после пяти-шести месяцев начинать становится сложнее - хотя все возможно при определенной настойчивости. Я все же предлагаю начинать пораньше, так рано, как только это возможно. Лучше всего начать сразу после рождения. С подростками малышами важно начинать мягко и продвигаться постепенно. (см. главу 8 "Начинаем!").

Когда я пытаюсь распознать сигналы своего ребенка, я ничего не понимаю. Что мне делать?

Продолжайте стараться. Будьте нежны и внимательны к малышу. Распознавать сигналы бывает нелегко, особенно из-за того, что в нашей

культуре мы к этому не привыкли. У многих матерей это получается с первого же дня, но для многих полное взаимопонимание с ребенком приходит через несколько дней или даже недель. Вам помогут терпение, время и постоянная практика. Многие мамы сдаются и перестают кормить ребенка грудью в первые же дня или недели из-за непривычных сложностей. Но те, кто продолжают, вскоре испытывают очень позитивный опыт. То же самое касается метода Естественной Гигиены. Подобно кормлению грудью, этот метод - естественный и знакомый инстинктивно, хотя и требует поначалу терпения и настойчивости.

Помните, что бывают разные подходы. Если вам не помогают сигналы и интуиция, попробуйте почувствовать внутренний ритм ребенка. Запоминайте, как ведет себя ваш малыш, когда "ходит" и в какое время это происходит. Например, дети часто "ходят" сразу после пробуждения или через некоторое время после кормления. (к примеру, через 10-15 минут). Помогите малышу "сделать делишки", посадив его в нужное время. Сделайте "намекающий звук" и подождите.

Когда взаимопонимание между мамой и малышом окрепнет, ребенок начнет подавать сигналы более настойчиво. Не забывайте делать "намекающий звук", даже если вы опоздали. Тогда ваш ребенок научится соотносить этот звук с возможностью пописать или покакать. Некоторые детки даже начинают издавать его сами, когда "просятся". (см. 9: "Как это происходит? или Четыре средства на пути к свободе от подгузников").

Как мне почувствовать ритмы своего ребенка, если поначалу я пользуюсь подгузниками?

Очевидно, что проще всего наблюдать за ребенком, когда он без подгузников. Несомненно, что ребенку так тоже лучше и комфортнее. Некоторые родители предпочитают вообще не пользоваться подгузниками и практикуют постоянный контакт "кожа к коже". Тем не менее, многие матери время от времени пользуются подгузниками, особенно поначалу, когда только привыкают к ритмам своего ребенка. Так спокойнее для родителей, которые опасается пропустить неожиданные "сюрпризы". Если ваш ребенок только недавно родился, он еще совсем мал и не особо шустрый. В этом случае идеально **класть ребенка на подгузник** (а не надевать подгузник на ребенка). Новорожденного можно носить на руках, держа расстегнутый подгузник или пеленку под попой. Можно подстелить пеленку в слинг. На самом деле, пеленки из фланели или

куски старых полотенец подходят для этих целей лучше, чем самые современные подгузники.

Только не забывайте убирать пеленку или подгузник, когда ребенок хочет сделать "свои дела"! Не забывайте про намекающий звук (типа "пс-пс"). Когда вы обнаружите, что расходуете одну-две пеленки или подгузника за весь день, то вполне сможете отказаться и от них. (см. "Начинаем постепенно" в главе 8).

Нужно ли мыть и вытирать карапуза после высаживания? Я спрашиваю потому, что читала о матерях в африканских племенах. Они просто относят малышей к кустам - без мытья водой, без бумаги и салфеток

Я не вижу причины, почему Вы не можете вымыть деточку в случае необходимости. Поступайте так, как Вы привыкли. Помойте малыша так же, как если бы он (она) носил(а) подгузники. На самом деле, вы скоро заметите, что при аккуратном высаживании маленькие пачкаются гораздо меньше, чем когда "ходят" в подгузник. Мне кажется, что в менее развитых странах мамы все-таки моют детей водичкой, если у них есть такая возможность (так делается в Индии и в других странах), либо используют листья или природный мох. (см. "Моем и вытираем" в главе 11).

Что делать, если ребенок "ходит" именно тогда, когда сосет материнскую грудь?

Как раз этот случай - самый легкий для применения метода Естественной Гигиены, потому что вы точно знаете, когда это произойдет. Поместите ребенка попой в горшочек или в маленький тазик. Можно перевернуть его (ее) полотенцем. И не забывайте про "намекающий звук", чтобы малыш приучился связывать его и свои "делишки". (См. "Ритмы кормления и выделения" в главе 9.).

Как Вы советуете поступить, если малыш "ходит по-большому" частым и жидким поносом? И вообще, нормально ли это для новорожденных?

Да, для некоторых малышей это нормально - хотя и не для всех. Это является проблемой, если ребенок болеет диареей или обезвоживанием организма. Но почти для всех деток, кушающих исключительно мамино молоко, это нормальная ситуация. Их "большие дела" обычно жидкие и частые. Постепенно, по мере роста ребенка, выделения становятся все более густыми и происходят реже, чем поначалу. Если в данный момент это представляет для Вас проблему, используйте хлопковые "тренировочные штанишки" или другую одежду из ткани. Время от времени можно использовать подгузник, но не забывайте внимательно следить за ребенком. Снимайте одежду или подгузник, когда приходит "пора" и высаживайте малыша в подходящем для этого месте. Многие родители предпочитают постоянно держать под попой маленького пеленку из фланели. (См. "Как часто они "ходят"?" в гл. 9)

Как быть зимой, когда ребенок одет в теплую одежду? Смогу ли я быстро снять с маленького все необходимое?

Да, в принципе это реально. Ваш успех будет зависеть от возраста ребенка, от дизайна теплой одежды и от того, насколько чутко вы предвидите "сигналы". (Впрочем, если вы пока не очень хорошо обучились, в зимние холода на прогулку лучше одеть подгузник -а потом снять его по возвращении домой). Я сама успешно гуляла в зимний снегопад с младенцем в теплой одежде и без подгузника! Это становится все легче и легче по мере того, как ребенок растет, и ваше взаимопонимание укрепляется.

В самом начале постарайтесь приобретать одежду, которую легко снимать. Избегайте вещей, у которых нет удобной молнии или кнопочек (цельных комбинезонов, конвертов и других приспособлений). Не пользуйтесь вещами, которые снимаются с трудом или требуют снять много дополнительных одежек, чтобы добраться до штанишек. Надевайте отдельные штанишки - теплые или даже с мехом. Вы их сможете снять моментально, а еще очень удобными могут оказаться штанишки на кнопочках. Помните, что через ножки малыши не теряют много тепла. Если

вы сомневаетесь, укутайте кроху дополнительным верхним слоем -чем-то вроде теплого одеяла. Может быть, когда-нибудь в будущем изобретет специальную одежду для детишек без подгузников - что-то вроде штанишек с прорезью внутри (в наше время их носят детки Тибета, Китая и некоторых районов Японии). (См. "Одежда зимой в гл. 11).

Мой сын плачет, когда я держу его сидя, в позе "поджав ножки". Я не могу разобраться: я неправильно его держу или его мучают колики? Может быть, я ошибаюсь и принимаю боль от колик за сигнал "сходить по - большому"? Или эта поза неудобна сама по себе? Есть ли другие варианты высаживания?

Все детки разные и у всех есть свои предпочтения. В основном, позиция сидя "поджав ножки" - одна из самых комфортных, если маленькому одежда не сдавливает пузико и если у него нет проблем со здоровьем животика. Именно эта поза лучше всего подходит для "больших" дел, и она же лечит колики.

Может быть, у ребенка болит животик? Напряжен ли обычно его живот - или он мягкий и расслабленный? Он может плакать еще и потому, что ему холодно - или потому, что вы отвлекли его от игры. Помимо того, своим плачем малыш может сообщать, что Вы ошибаетесь и сейчас ему "не надо". Конечно, есть и другие способы высаживания малыша, их очень много. Каждая мама может с легкостью подобрать именно тот, что лучше всего подходит ее малышу. Попробуйте, например, позу "лежа" - ту которую используют для новорожденных матери в Восточной Африке. В этой позе карапуз лежит горизонтально на вытянутых руках мамы, а его голова касается Вашей груди или даже лежит на ней. Своими ладонями Вы поддерживаете его за ножки, а ножки располагаются прямо (не поджаты к животу).

Попробуйте еще держать маленького чуть помягче, не сжимая животик. Не прижимайте ему ножки слишком тесно. Попробуйте разные способы высаживания (см. "Позиции для высаживания", гл. 10)

У меня часто болит спина. Можно ли держать ребенка так, чтобы не нагибаться над горшочком?

Да, можно. Есть несколько вариантов. Первый - стоять прямо, держа маленького над большой и высокой емкостью (вроде умывальника). Второй способ - стоять на коленях, держа при этом свою спину прямой. Третий (наверное, самый комфортный) - сидеть рядом с сидящим малышом. Некоторые матери предпочитают садиться на туалетное сиденье и держать маленького так, чтобы попа была в середине, между материнскими ногами. (См. "Позиции для высаживания", гл. 10).

У нас мальчик. Как сажать его для "маленьких" делишек? Не забрызгает ли он всю ванную комнату?

Ну, это зависит от вас. Как правило, проблем не возникает. Если пенис у ребенка в мягком состоянии, его не обязательно как-то направлять - просто поднесите мальчика поближе к горшочку. Бывает так, что у совсем маленьких мальчиков надо слегка поддерживать пенис рукой (или пальцем), а потом он начнет делать это сам. Направьте его в нужную сторону. Держите карапуза поближе к горшку или умывальнику, лучше не слишком высоко. Конечно, большой горшок здесь удобнее, чем маленький.

Иногда я уверена, что малышке пора "сделать дело" - но как только я сажаю свою девочку на горшок, она выгибает спинку, плачет и расстраивается. Что Вы посоветуете?

Здесь возможно множество объяснений. Прежде всего я советую Вам повнимательнее следить за малышкой и ее сигналами. Попробуйте разные подходы и почувствуйте отклик ребенка.

Иногда ребенок сопротивляется из-за того, что взрослый слишком напряжен и резок, т.к. боится пропустить "неожиданность". Дети очень чувствительны к нашим импульсам, даже если мы сами их не замечаем.

Дети чувствуют наши ожидания, им не нравятся наши тревоги и одержимость "делами". Малышей нужно держать очень мягко и самому быть при этом расслабленным и нежным с ребенком. Если малыш сигнализирует "нет" - немедленно согласитесь и мягко отступите. Важно все делать мягко, без напряжения. Вас это никак не должно задевать - "нет", значит "нет". Сохраняйте мирное и ласковое настроение и не огорчайтесь, если промах все-таки произошел.

Бывают случаи, когда ребенок протестует, если его (ее) отвлекли от какой-либо деятельности, от игры. Поднесите горшочек к ребенку (а не наоборот) или возьмите малышку к горшочку именно с тем предметом в ручках, который у нее был. Иногда помогает высаживание возле умывальника с большим зеркалом - чтобы вы улыбались друг другу. Иногда полезно специально дать ребенку в руки что-нибудь интересное, для игры.

Бывает еще так, что малыш понимает, что ей (или ему) надо "сходить", но не может достаточно расслабиться. Из-за этого ребенок расстраивается, становится взвинченным и огорченным. Что можно сделать в этой ситуации? Во-первых, сразу же реагируйте на сигнал "нет!" и немедленно отступите. Возьмите детеныша на руки, походите с дочкой по квартире. Подождите, пока девочка расслабится и успокоится - и не нервничайте при этом сами! Дышите ровно и безмятежно. Помогите ребенку расслабиться, а потом мягко попробуйте еще раз. Иногда "результат" случается очень быстро - буквально через 2 минуты или даже 30 секунд. Мягкий и нежный контакт, ношение на руках обычно помогает малышам расслабиться довольно быстро.

Попробуйте посадить ее в другой позе или в другом месте. Будьте чутки и чувствительны к сигналам малышки, не настаивайте и действуйте без принуждения. (См. "Не получается!" Регрессия, или шаг назад" в гл. 13).

СИГНАЛЫ И ЯЗЫК ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА

Сколько времени занимает привыкание и распознавание "сигналов" ребенка? Когда наступает понимание?

В основном это занимает от двух недель до трех месяцев. Однако само привыкание проходит у всех по-разному. Здесь есть множество разных факторов: возраст вашего ребенка, ваша чувствительность и отзывчи-

вость... Еще важно, был ли в прошлом у вас такой опыт и был ли у малютки опыт "жизни без подгузника" хотя бы время от времени.

Все ли дети подают понятные "сигналы"?

Да, конечно. Просто у одних детишек "сигналы" более очевидные, чем у других, а некоторые мамы лучше понимают малышей, чем другие. Способность "прочитать" сигнал зависит от Вашей интуиции, от искренности ваших намерений и частично от вашего любопытства. Важно сосредоточиться именно на ребенке и постараться не занимать свои мысли множеством других дел. Возможно, в этот период вам не стоит расплывать себя на множество других занятий или людей.

Я помню случай, когда мама не замечала довольно явные "сигналы" до тех пор, пока я ей прямо на них не указала. К сожалению, наша культура не поощряет близкий контакт с малышами и изучение языка движений тела. Конечно, вам было бы проще, если бы вы с детства наблюдали высаживание сестренок, братишек и соседских детей. Я советую вам запоминать типичные случаи поведения дочери в то время, как она "ходит". Помните про намекающий звук, подавайте его своей девочке всякий раз, когда она "сходила" или собирается. Когда девочка привыкнет, что вы ее поддерживаете, она будет "сигналить" все более и более четко. (См. гл. 9 "Как это происходит? или Четыре средства на пути к свободе от подгузников").

Какие "сигналы" подает ребенок, когда хочет в туалет?

У совсем маленького новорожденного "сигналы" такие:

- извивание, выгибание тела,
- гримаски на лице,
- взгляд "внутренней концентрации",
- пауза или замирание посреди активности либо, наоборот, неожиданный всплеск активности,
- настойчивый взгляд, направленный на взрослого,
- пробуждение ото сна.

Ребенок постарше будет "сигнализировать" так: подойдет (подползет) к маме, поведет ее за собой в место "туалета", будет извиваться на руках, попытается вылезти из слинга или "кенгурушки", слезть с кровати. Будет настойчиво привлекать к себе внимание, издавать "намекающий звук", держаться за область гениталий или сядет на ваших руках в привычную для туалета позу. Если ребенок обнажен, вы сможете увидеть движение соответствующих мышц "внизу".

У одних детей сигналы более явные, у других - менее заметные. Сигналы также меняются по мере роста ребенка. Однако внимательное наблюдение за малышом подскажет вам, как распознать нужный момент.

Влияет ли болезнь на "сигналы" малышей? Как при этом меняется способ общения?

Заболевания, конечно же, накладывают свой отпечаток. Могут измениться как "сигналы", так и ритмы, с которыми малыш "ходит". Некоторые детки могут совсем перестать "сигнализировать", либо начать "сигнализировать" о другом - о своем плохом самочувствии и потребности в заботе. Неопытный родитель при этом может запутаться. Наиболее сложные случаи - диарея, колики или другие расстройства желудка, т.к. их легко спутать с потребностью "сходить по-большому".

С другой стороны, любое заболевание проходит легче, если маленький находится у мамы на руках. Ласковые поглаживания животика исцеляют колики, а контакт с маминым телом помогает крохе расслабиться и почувствовать себя гораздо лучше. Создается впечатление, что мама лечит без лекарств; многие знают об удивительной целebности контакта "кожа к коже". Все эти меры улучшают ваше взаимопонимание, вот поэтому вы по-прежнему способны понимать язык "сигналов" малыша, даже если они изменились. В крайнем случае, можно временно одеть ребенка подгузник или положить под попу полотенце. (См. "Если малыш заболел" в гл. 12).

Почему мой сын часто упирается, когда я сажую его для "дела"? Он крепко сжимает ножки и выгибает спинку дугой.

Ваш ребенок очень четко сообщает Вам, что НЕ ХОЧЕТ. Может быть, сейчас ему не нужно (пока не готов), или Вы оторвали его от какой-либо

интересной активности. Может быть, Вы держите малыша неудобно или сами излишне нервничаете. Все, что нужно сделать в ответ на подобный сигнал -это сразу же согласиться и пойти сыну навстречу. Попробуйте чуть попозже или подержите его в другой позе или в другом месте. (См. "Когда маленький сигналил: "Нет" в гл. 9).

ПРОГУЛКИ И ПУТЕШЕСТВИЯ

Как Вы поступали во время путешествий в машине?

Это зависит от ребеночка и от ситуации. Например, мой сын уже в 5 месяцев мог путешествовать в машине, четко "сигналя" о потребности "сходить по - большому", а также мог подождать в случае необходимости. Где-то с шести - семи месяцев у нас не было промахов с "делами по-маленькому". Он сознательно ждал, пока я найду место для стоянки и смогу его "подсадить". Как хороший пассажир, он путешествовал в своем автомобильном кресле и предпочитал ездить без подгузников. Мне рассказывали и о других детишках, еще более юных, которые легко путешествовали без подгузников.

Честно говоря, в первые пять месяцев я старалась совсем не ездить в машине - разве что в случае крайней необходимости. Я считала, что мне и маленькому лучше находиться дома или возле дома, в окрестностях.

Собираясь в дорогу, подумайте, где вы сможете делать остановки, чтобы дать пассажиру "сходить". Сделайте "дело" заранее, перед поездкой - так всем будет спокойнее. Здесь нет особой разницы для ребеночка, воспитанного методом естественной гигиены и "традиционного" малыша постарше, который уже умеет ходить на горшок.

Нет ничего страшного в том, чтобы высадить малютку в кустах около дороги. Если вас это смущает или поблизости нет кустов, возите с собой горшочек с хорошей крышкой. (См. "Путешествия в машине" в гл. 11).

Что мне делать, если мы с ребенком вышли из дома (например, в магазин)? Что делать, если в общественном месте я не могу сосредоточиться на сигналах своего ребенка?

Самое интересное, что некоторые мамы признаются, что у них гораздо лучше получается сосредоточиться на сигналах малыша именно тогда, когда они НЕ дома. В эти моменты обостряется желание избежать конфуза и вы слушаете ребенка изо всех своих сил. Ваше внимание к малышу резко возрастает!

Если необходимо "сходить" не дома, поищите место, где ребенок мог бы сделать свои дела. Очень многие учреждения - школы, кафе, рестораны - предлагают своим посетителям "удобные места". (Прим. от переводчика. Для канадских читателей госпожа Бауэр в этом абзаце рекомендует общественные туалеты. Не уверена, что у нас это подойдет). Планируйте заранее свой маршрут с учетом таких остановок. Либо не отходите далеко от дома в первые недели или даже месяцы, пока у вас не сложатся тесные и доверительные отношения со своим малышом, приносящие комфорт вам обоим.

Многие родители на время выхода "в свет" одевают на маленького подгузники. В этом случае подумайте, где вы сможете комфортно переодеть малыша. Спланируйте и включите в свой маршрут те места, где малыш может переодеться или даже "сделать делишки".

Я серьезно считаю, что в самые первые месяцы вам не нужно далеко путешествовать. Практически все древние культуры полагали, что в первые недели жизни новорожденного мама и малыш должны находиться только вместе. Это - время сладкого уединения, и оно необходимо для того, чтобы вы могли получше друг к другу привыкнуть, понять и проникнуться. Именно в это время вы налаживаете грудное вскармливание, и именно сейчас вы понимаете язык движений тела ребенка. Это - идеально время для начала метода естественной гигиены. Спусти несколько недель или месяцев вы и ребенок понимаете друг друга с полу-взгляда. Вот тогда и приходит пора прогулок на большие расстояния, только тогда! (См. "Прогулки и путешествия" в гл. 11 и "Время сладкого уединения" в гл. 15).

Когда мы часто гуляем вне дома в подгузниках, есть ли риск приучить ребенка к подгузникам и испортить желание ребенка "сигнализировать"?

Да, такой риск существует. Есть также опасность, что мама привыкнет полагаться на подгузник и перестанет прислушиваться к поведению своего маленького. Редкое использование подгузника обычно не вызывает проблем, хотя каждый родитель должен сам понять, где та грань, за которой малыш начинает к ним привыкать и хуже чувствует потребности своего тела, теряет свою "наблюдательность".

Я считаю, что лучше всего перестать полагаться на подгузник и регулярно снимать его, чтобы высадить малыша - так, как будто на нем нет подгузника, как будто это обычная одежда. В этом случае ваше взаимное обучение пройдет в значительно более краткие сроки.

ЕЩЕ НЕМНОГО ПРАКТИКИ

Что делать ночью или во время дневного сна малыша?

Есть несколько вариантов. Малыши редко писают или какают, находясь в глубоком сне. Как правило, они сначала ворочаются - достаточно сильно для того, чтобы разбудить свою маму (если мама спит рядом с ребенком). Мама может отнести деточку в нужное место либо просто высадить над тазиком, стоящим возле кровати. Тазик следует припасти заранее. **Малыши, которые не спят, ворочаются и шумят по ночам, могут просто - напроsto хотеть в туалет!**

Некоторые мамы высаживают своих деток до или после ночного кормления грудью. Можно также покормить ребенка ночью, держа его попу в тазике или горшочке. Для этого горшочек должен быть всегда под рукой.

Можно постелить под ребенка хорошо впитывающую пеленку либо полотенце с клеенкой на тот случай, если малыш все-таки "сходит" в кровать. И, конечно, можно использовать подгузники. Хотя многие мамы, применяющие метод Естественной Гигиены, отмечают, что детки остаются сухими на довольно длительный срок или даже на всю ночь с

самого раннего возраста. (Прим. переводчика. - Так и есть.) (См. "Ночной сон" в гл. 11).

Как помочь малышке пройти переход от высаживания на ручках до сидения на горшочке?

Обычно родителям не нужно ускорять переход. Все произойдет в свое время, Ваша задача - лишь предоставить нужную возможность (в виде горшочка) и объяснить, что с этим делать. Если горшок удобный и малышка понимает его назначение, она сама начнет им пользоваться, как только будет достаточно готова. Это обычно происходит тогда, когда дети начинают ходить и приседать. Очень полезно показать девочке, как на горшочек ходят другие малыши. Мама может показать девочке, как она сама ходит в туалет; мальчику объяснит папа.

Некоторые родители приучают малышей сидеть на горшке тогда, когда детки уже могут сидеть самостоятельно; некоторые с самого начала высаживают над горшочком. Если первоначально вы носили малыша к умывальнику, направьте свои "походы" в новое место - к горшочку. Если малышка в первое время не понимает роли горшка, продолжайте держать ее на руках. Делайте все, как обычно - только над горшком, постепенно снижая высоту. Не сажайте ребенка сразу, пусть это займет несколько дней или недель. Горшок должен быть удобным, устойчивым и не холодным. Высота горшка имеет свое значение. Многие родители предпочитают невысокий горшок, а многие рекомендуют высокий. (См. "На руках или сидя?" в гл. 11).

А когда она станет старше, можно ли прерывать ее игру для высаживания?

Очень хороший вопрос! Почти все родители даже не думают об этом заранее - интересуются только тогда, когда они уже прервали ребенка, и он сопротивляется. Если думать об этом с самого начала, вы сможете установить мирное дружеское взаимопонимание до того, как малышка достигнет возраста, в котором возможны проблемы. Перерыв для высаживания не покажется ей чем-то обидным. Чтобы упростить задачу еще больше, поднесите горшочек прямо к занятому ребенку (а не наоборот). Многие родители держат несколько горшочков в разных местах, если дом многокомнатный. Поднесите горшок вплотную к ребенку. Посадите

дочь на горшок именно с тем предметом в руках, который она сейчас изучает.

Не бойтесь "промашек". Ваша эмоциональность и резкость, ваши страхи могут обидеть ребенка. В ответ она начнет сопротивляться Вашим попыткам. Реагируйте мягко, с любовью и капелькой юмора. Пусть Ваша дочь чувствует, что Вы рядом, Вы надежны, Вы любите ее и понимаете. В этом случае Вам будет нетрудно созавать ритмы дочери своим "шестым чувством". (См. "Можно ли прервать игру ребенка"? в гл. 13)

Как сохранить контакт и понимание, когда крошечка выходит из "ручной фазы" и начинает ползать?

К счастью, к этому возрасту вы уже установили глубокую и прочную связь. Если Вы не первый месяц практикуете метод естественной гигиены, Вы уже знаете "ритмы" своей дочери, понимаете язык ее тела и чувствуете ребенка интуитивно. В свою очередь, ребенок "сигнализирует" ярко и отчетливо, а Вы понимаете каждый ее намек (на любую тему): у вас почти телепатическая связь. Вы все больше полагаетесь на ответственное поведение доченьки, т.е. знаете, что в нужный момент она Вас позовет. Кроме того, теперь маленькие и большие "дела" происходят реже, чем в первые месяцы, это естественно.

Вам не нужно волноваться о сохранении понимания. Продолжайте вести себя так же, как и раньше: бережно, отзывчиво и с любовью, сохраняйте совместный сон, берите ребенка на руки. **Если Вы почувствовали, что контакт между вами подпортился, его можно и нужно усилить.** Обнимите малышку, прижмите к себе. Почувствуйте ее всем своим сердцем. Не жалейте на это времени, это прекрасная и чудесная пора. Вдохновляйтесь своим ребенком, играйте с ним и любуйтесь.

Иногда контакт нарушается, если мама слишком устала. Сделайте паузу, возьмите себе "тайм - аут" и отдохните. Посмотрите на все более легкомысленно. Вы удивитесь, но дела пойдут лучше.

ПЕРЕЖИВАНИЯ, ПЯТНА И "ПРОМАХИ"

Мы вернулись из трехнедельного путешествия. До поездки мы уже не пользовались подгузниками, и у нас не было "промахов"; в отпуске мы часто их одевали ребенку и теперь "промаживаемся" каждый день!

Да, Вам можно посочувствовать. Результат, однако, можно было предсказать. Такое часто происходит, если уже научившимся деткам вновь надевают подгузник: на время путешествия, в случае болезни, в период переезда или других перемен.

Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь. В принципе, многие совершают такие ошибки, но потом все приходит "на круги своя". Будьте ласковы и спокойны, снимите с крохи подгузник. Наблюдайте, помогайте. Запаситесь терпением. Проведите несколько спокойных дней дома - только вы и ребенок. Постарайтесь восстановить взаимосвязь: будьте нежными. Играйте с ребенком, носите его на руках, обнимайте. Попробуйте снова почувствовать себя с ним одним целым, верните утраченное единство. Ситуация обязательно исправится. Может быть, это займет несколько дней, а, может быть, и недель - но не расстраивайтесь. Дело того стоит! У вас с малышом все обязательно получится!

Мы пока только начинаем. Есть какие-то прогнозы, сколько обычно длится период "промахов"?

Я считаю, что какое-то количество "промахов" неизбежно в первые месяцы приучения. Возможно, иногда "промахи" будут и потом. В африканских племенах, живущих близко к природе, "промахов" не бывает уже после того, как ребенку исполняется 3 месяца. В "цивилизованных" странах период "промахов" длится немного дольше.

Даже при общепринятом "приучении к горшку", когда обучение начинают с детьми постарше, "промахи" все равно неизбежны - и по времени это длится гораздо дольше, чем при методе естественной гигиены; это может занять несколько месяцев (в среднем, 8) а иногда обучение растягивается на годы. При естественной гигиене новорожденных "трениров-

ка” проходит намного быстрее, ”промахи” легче отмываются и гораздо приятнее пахнут. (Это потому, что самые маленькие кушают в основном молочко).

Как Вы реагировали, если ”конфуз” все-таки случился?

Спокойно и с любовью. Ведь ребенок и так старается сделать все как можно лучше. Не надо придавать случившемуся эмоциональную окраску. Не вызывайте в маленьком чувство вины или стыда. Это всего лишь небольшой промах. Ничего страшного!

Пока мой сынуля был совсем крошечным, я спокойно вытирала ”дело” без слов; только произносила ”намекающий звук” типа ”пс-пс” или ”а-а”. Когда малыш чуть подрос, он научился задерживать ”дело” на полдороге, я могла остановить его возгласом ”подожди!”. Он в самом деле ждал, пока я отнесу его к горшочку - и уже там продолжал! Но я думаю, что многие дети найдут это чересчур сложным и обидным, если вы начнете восклицать с негативным оттенком в голосе. Очень важно просить ”подожди!” мирно. Не надо ни злиться, ни расстраиваться. Будьте чуткими к маленькому ангелу. Ведь он дорог Вашему сердцу. Не упрекайте его! Он старается.

Берегите взаимопонимание и следите за реакцией малыша. Когда детки подрастают и уже понимают значение горшочка, можно напомнить сокровищу о горшке, но только один раз. В общем, здесь не нужно говорить много слов. Ваш ребенок учится, Вы тоже. Ничего страшного не произошло. Все придет в норму своим чередом. (См. ”Правильное отношение к ”промахам” в гл. 13).

Я мечтаю попробовать Ваш метод, но у нас очень дорогие ковры, от стены до стены во всем доме. Как мне быть с пятнами, когда крохотка научится ползать?

Во-первых, я хочу уточнить, что отсутствие подгузника еще не означает, что ”дела” должны происходить по всей квартире. Метод естественной гигиены - это все-таки другое. Но, конечно, бывают случаи, когда взрослый пропускает намек, и малыш ”ходит” на пол. Это ничем не отличается

от "традиционного" приучения к горшку, когда трех - четырехлетние дети совершают "промахи" на ковер.

Если Ваше отношение к промахам - особенно острое, Вы сделаете все возможное ради того, чтобы их избежать. Ваши страхи пойдут вам на пользу: они обостряют внимание. Обучение завершится успехом гораздо раньше, чем у тех мам и пап, которые смотрят на "промахи" философски. Я знаю это по себе: в гостях мы никогда не "промахивались", т.к. боялись испортить ковры.

Если Вы серьезно волнуетесь и не хотите проводить целые дни в гостях у соседей, положите поверх ковров моющееся покрытие или временно снимите ковры, замените их чем-нибудь другим. Можно сделать это во всем доме или только там, где малыш проводит время чаще всего. Если маленький уже играет на полу, игровую площадку можно накрыть толстым одеялом из шерсти или положить на ковер полотенца. Очищайте пятна сразу же, как они появились и хорошенько прочистите ковры, когда обучение уже завершится.

Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь по очистке пола и ковров.

Здесь у каждого родителей - свои рецепты. Самый простой, по-моему, - изначально планировать мебель и полы так, чтобы было удобно жить всем вам и ребенку. Самый лучший пол - деревянный, а лучшая мебель - та, которая легко вытирается тряпкой.

Вот еще немного подсказок от читателей. (Я получила на эту тему массу писем. Самое интересное, что лучшие советы присылали родители, у которых помимо детей были домашние животные).

- Оттирать "дела" нужно сразу же, когда они произошли.
- Мокрые пятна с ковров надо быстро промокнуть чистой сухой тряпкой.
- Вода и обычное мыло делают чудеса, если не откладывать стирку надолго.
- Хорошо помогает раствор соды.
- Вода и уксус.
- Вода и немного перекиси водорода.

Роды как прекрасная радость

Каждый раз, когда речь заходит о естественных родах, неизбежно возникает вопрос: "Насколько это больно?" На мой взгляд, само отчаянное стремление избежать родовой боли неумышленно мешает женщине почувствовать всю красоту природного родового процесса. На самом деле, я не верю, что роды должны быть безболезненными. Нет, роды - это гораздо большее! Я знаю (и я это испытала), что роды прекрасны, они могут быть счастливы, как безудержный феерический секс! То, что я пережила, совершенно не подходит к слову "безболезненно"! Это почти то же самое, что назвать "безболезненным" секс с любимым и желанным мужчиной или назвать "миленьким" ошеломляющий прекрасный закат.

Я хочу сказать, что когда мы концентрируем свое внимание исключительно на том, чтобы избежать боли, мы невольно уходим в сторону и пропускаем самое Главное.

Есть еще одна теория: "роды - это болезненно, но в то же время приятно". Как такое может быть? Я не могу связать это в одно целое. Как может боль нести удовольствие? Как может счастье быть болезненным? Если у вас есть свобода выбора, если роды - абсолютно естественный и здоровый процесс, если вы ведете себя естественно - разве вы не постараетесь избежать боли? На мой взгляд, те, кто считают, что женщина должна рожать без боли, стоят на правильном пути - только, кажется, идут по нему в другую сторону.

В мышлении современного человека смешано множество противоречий. В сознании многих из нас боль и удовольствие неразрывно связаны. Кто-то верит в то, что не бывает радости без печали, кто-то считает, что для счастья предварительно надо сильно и долго мучиться. В случаях мазохизма идея заходит настолько далеко, что человек уже не может испытывать радость, если к ней не примешана боль.

Но насколько это естественно? Происходит ли это в природе, где нет искусственных парадигм? Что чувствуют при родах дикие животные, выросшие на свободе и рожаящие без вмешательства? Роды - природный процесс, абсолютно здоровый, а животные всегда стараются избежать любой боли, т.к. у них нет логических причин ее терпеть. Как это происходит на воле?

15 лет назад, перед рождением своего первого сына, я старательно и долго готовилась. Я прочла Грантли Дик-Рида "Роды без страха" и "Духовное акушерство" Айны Мэй Гаскин. (Прим. от переводчика - классика естественных родов). Я теоретически поняла, что роды могут быть без боли. Сейчас я думаю, что мое решение было принято только интеллектом, но не сердцем - то есть только наполовину. Я тогда еще не понимала, что Природа добра и благожелательна к человеку, и в основе природных процессов находится радость.

Мои первые роды проходили дома. Их "вела" акушерка, которая регулярно вмешивалась в процесс (хотя тогда мы обе этого не понимали). Я бы не сказала, что это было особенно приятно. Конечно, были определенные моменты вдохновения и душевного взлета, но в основном я бы описала их как тяжелую физическую работу. Я бы не сравнила их, к примеру, с великолепным сексом! А сейчас я знаю, что роды могут быть прекрасны, как прекрасный, удивительный секс. С начала и до конца - роды прекрасны, великолепны, божественны!

Все в природе играет свою роль, и у боли тоже есть свое значение.

На мой взгляд, боль - это сигнал "Стоп!"; индикатор того, что что-то идет неверно. Например, боль при ожоге или порезе - весьма четкий указатель на то, что руку надо немедленно отдернуть. У меня был такой опыт. Когда мой второй сын был совсем маленьким, я попала в автомобильную аварию. Получив массу ожогов и порезов, мне пришлось на время изменить все свои привычки: привычку есть, привычку двигаться; по-другому вести себя в семье. Но теперь я знаю, что ожоги и порезы (даже очень глубокие порезы и ожоги 3-ей степени) болят только исключительно в момент нанесения - и никогда после, если только их не потревожить. Я считаю, что боль - это яркий и мгновенный знак, четкое предупреждение об опасности. В здоровой ситуации боль не должна длиться долго, это всего лишь быстрый и мгновенный сигнал.

Что касается продолжительной, или хронической боли - на мой взгляд, это сигнал подавленной или заблокированной энергии. Физической, эмоциональной, душевной или любой другой.

Я не отрицаю того, что боль существует. (Отрицание, на мой взгляд - еще один вид подавления энергии). Я знаю, что в мире есть миллионы женщин, чьи роды прошли болезненно и невероятно сложно, и я ни в коей мере не хочу сбрасывать со счетов реальность их опыта. Не хочу призывать кого-либо отрицать свои чувства или одержимо стремиться к какому-либо идеалу и винить себя за то, что не смогли повести себя идеально. Боль (как эмоциональная, так и физическая) все еще довольно часто встречается в моей жизни, особенно в тех ее сферах, где я все еще в поиске оптимальных путей или боюсь выполнить изменения к лучшему. Но теперь я не верю, что боль - обязательный спутник человеческой жизни! Я не верю в необходимость родовой боли, зубной боли или эмоциональной боли при общении с другими людьми!

Я считаю, что боль - это индикатор того, что что-то идет неверно. Что -то нуждается в изменении, в пересмотре. Жизненная сила заблокирована: в теле, в мышлении, в каких-то поступках, в движениях, в нашем общении с окружающим миром. Каждый раз, когда я чувствую боль, я благодарю ее - ведь она указывает мне на то, что нуждается в

переменах. И тогда я стараюсь освободить себя, найти путь для Энергии Жизни, дать ей течь легко и свободно.

Как могут пройти счастливые роды - без боли как подавленной Энергии Жизни? Думаю, лучше всего объясню это, если расскажу о рождении своего второго малыша.

К рождению своего второго ребенка я начала готовиться специально: сознательно и заранее. Я понимала, что в моей жизни есть довольно много областей, которые нуждаются в подготовке (как сознательной так и бессознательной). Мне хотелось чувствовать себя свободной, перестать сопротивляться жизненной силе, текущей внутри каждого из нас - ведь она особенно ярко проявляется во время родового процесса.

* Я погрузилась в изучение знаний о родах, увлеклась их силой и красотой.

* Я исследовала, вспоминала и развенчивала свои страхи, связанные с принятием на себя полной ответственности за свою беременность и роды. Я освобождала свои силы и открывала себя навстречу Любви - и только Любви.

* Я создала для родов уютное место: уединенное, тихое, с неярким светом, абсолютно недоступное для постороннего вмешательства. Здесь я чувствовала себя свободно и в полной безопасности.

* Я чувствовала себя в гармонии со своим телом, своей красотой и сексуальностью. Мне нравились моя душа и мое обнаженное тело. Я много двигалась, занималась физическими упражнениями. Я почувствовала и поняла, что Бог - Природа - Высшие Силы - это Любовь, любовь чистая и прекрасная; всегда, повсюду, навечно.

* Я освободила свое тело от необходимости бороться с неподходящей для переваривания едой, и почувствовала явный прилив сил! За 2,5 года до рождения своего малыша я перешла на новый рацион, выбранный инстинктивно, без особой методики. Я сократила зерновые и молочные продукты, абсолютно исключила мясо, и перешла на растительную пищу (по возможности, сырую). Всю еду для себя я выбирала интуитивно. [примечание от переводчика. - Ингрид Бауэр живет на ферме.]

* Я пела, пела, пела. Пение - мой любимый способ управлять своей энергией, и чудесное средство, помогающее избавиться от энергетических "блоков". (Одна из причин, по которым многие женщины во время родов издают ужасающие крики.) Во время беременности я особенно любила Моцарта, громко пела под запись "Реквиема" для хора с оркестром. Я пела все время, в том числе практиковала тининг.

* Тининг - это пение в одном тоне (на одной ноте), и оно помогает сознательно очистить энергетические каналы в вашем теле. Некоторые системы предлагают использовать особые звуки для раскрытия "чакр",

но я просто пела интуитивно, и мое тело само подсказывало мне, как следует петь. Я применяла тонинг во время родов, а также после - для того, чтобы успокоить ребенка, если малыш был расстроен. Я брала его в обнимку, держала в районе солнечного сплетения и напевала, выбирая нужную ноту интуитивно. (Здесь очень важно прислушаться к ребенку и к себе. Это помогало моментально, напряжение спадало и сынишка быстро успокаивался. Нам также помогало ношение на руках во время подвижных действий - например, при работе в саду или быстрой прогулке).

* У меня сложилось четкое и серьезное убеждение, что роды - естественное событие, и что мое тело само знает, как ему надо поступить. Я отбросила страхи и сомнения и поверила в то, что я сильная, достаточно крепкая и здоровая для того, чтобы встретить даже самую сильную энергию родов. Я считаю, что корень страха перед родами - в том, что мы верим, что энергия родов сильнее нас, и не понимаем, что мы - часть этой энергии. И я очень ценю поддержку своего мужа, который верил в меня и считал без колебаний, что мои роды пройдут так же свободно и легко, как роды дикой лошади (которые он однажды видел).

У вторых моих родов схватки начались довольно сильно и внезапно. Это случилось в 3 часа дня, совершенно без предупреждения. Интенсивность и сила застали меня врасплох. По какому-то неясному соображению (наверное, от испуга), я решила засекаать время между схватками - хотя я этого не планировала и не знала, зачем мне эти измерения. Итак, было 5 минут, 5 минут, 3 минуты, 3 минуты, 2 минуты, 2 минуты. Схватки стремительно ускорялись!

Я не знала, насколько быстро пойдут дела, и потихоньку начала паниковать. Если первые шесть схваток проходили так быстро и интенсивно - как же я выдержу следующие 10 часов? В конце концов, я была уже "мамочкой в возрасте", между первыми и вторыми моими родами прошло 12 лет! Я подумала, что нелегко мне придется! В это же время мое тело свела невероятная боль - я с трудом устояла на ногах. Я согнулась пополам и начала покачиваться и раскачиваться, а также стонать во время схваток. Несмотря на сильную боль, я неплохо держалась.

Неожиданно я вспомнила! Я обнаружила, что в то время, как я стараюсь и покачиваюсь, какая-то часть меня упорно сопротивляется.

И внезапно мне стало ясно: БОЛЬ БЫЛА ВЫЗВАНА НЕ РОДАМИ! Боль вызвало мое сопротивление родам! Мой страх вызывал во мне сопротивление, и чем больше я сопротивлялась, тем больнее мне было. Я боялась войти в родовой поток, и старалась сдерживать Энергию Жизни, стремительно идущую вдоль меня!

Я решила полностью отдаться родовому потоку, что бы потом не по-

следовало. Я решила влиться в него, стать его частью, ни в коем случае не бороться. Теперь я с нетерпением поджидала начала следующих схваток. "Это то самое ощущение", - слова возникли внутри меня, совершенно неизвестно откуда! Я решила войти в это ощущение, ни в коем случае не сопротивляться - что бы это ни было, что бы потом не последовало. Я хотела пережить это чувство, стать его центром. Я расслабилась и отдалась на свободу, я полностью раскрылась, - своим ртом, своим сердцем, своим телом, руками, влагалищем. И БОЖЕ!

Забудьте слово "безболезненно"! В тот же момент изнуряющая боль трансформировалась в изумительное, ошеломляющее счастье! Это был настоящий оргазм, красивый и сильный. Схватки были божественно прекрасны. Теперь они шли через каждые 10-15 секунд (совершенно не как во время моих первых родов, когда я спала в перерывах между схватками). Радость переполняла меня, мне было настолько хорошо (случалось ли вам быть настолько счастливыми, что вы боялись, что это закончится и что это вы не выдержите) - это было удовольствие на самой грани.

Я запела - и не смогла остановиться! Я словно растворилась в этом потоке. Сила Жизни плыла через меня как в свободном тоннеле: через мой рот, через тело, влагалище, через само мое сердце. Я помню это пьянящее, невероятное чувство. Я пела изумительно красивые песни. "Это совершенно не было похоже на обычные родовые звуки" - сказала моя подруга, зашедшая под самый конец (она присутствовала на нескольких домашних родах). Я сейчас не помню, какой была эта песня (помню лишь одну ноту), но прекрасно помню вдохновляющий поток энергии.

Я чувствовала и понимала все, что происходит в моем теле: как раскрылась шейка матки, как ребенок двигался вниз, как расступились, слегка потрескивая, кости таза, пропуская наружу голову ребенка. Никакой боли, никаких разрывов! Только роскошное, прекрасное счастье, сравнимое с великолепным оргазмом. Малыш шел без какого-либо давления, мягко и гладко. Я дышала, пела и совсем не боялась. Перед самым прорезыванием головки, я инстинктивно выгнулась вверх, словно арка (к этому моменту я интуитивно оказалась в позе "на коленях и локтях"), а потом вернулась обратно.

Малыш выскользнул наружу по грудь. В паузе между схватками он открыл глаза, осмотрелся и сказал "О!" на той самой ноте, на которой я только что пела. Затем, на следующей схватке, он выскользнул наружу целиком, в любящие руки папы, а потом я сама взяла сынишку на руки.

Эти роды изменили всю мою жизнь. Они показали мне настоящую Красоту Рождения, Жизни и Природы. Мое сердце раскрылось, впустило весь мир внутрь себя, и осталось навсегда открытым. Я не могу прочитать ни одной книги о родах (даже самой прогрессивной) без того,

чтобы удивиться - как они могут упустить самое главное! Так много разговоров о том, как избежать физической боли - и полное молчание о том, что роды могут быть переполнены счастьем. Никто не подготовил меня к тому, как войти в поток Жизни - и окунуться в Счастье и Красоту.

Мои роды длились 2 часа и 10 минут, считая с момента первой схватки. Я очень благодарна Жизни за этот прекрасный опыт. Он изменил меня до глубины души, в абсолютно многих сферах моей жизни. Произошло нечто большее, чем просто перемена взглядов на роды или воспитание ребенка. Я сейчас по-новому смотрю на очень многие вещи, на любые ситуации, возникающие в нашей жизни. И когда появляются сложности, я знаю, как пройти через них. Стоит нам определить наши страхи, убрать блоки и препятствия (физические, эмоциональные, любые другие) - наше счастье всегда рядом с нами, оно ждет нас.

С тех пор я родила еще одного ребенка, девочку. И она тоже родилась счастливо, легко и беспрепятственно.

Примечание от автора. Статья была опубликована в №68 журнала "Midwifery Today" ("Акушерство сегодня"), январь 2003г., а также размещалась в рассылке, посвященной родам без медицинского вмешательства.

Об авторе

Ингрид Бауэр пишет статьи о детях, родителях и естественном образе жизни, а также выступает на конференциях. Ее работы печатались в журналах Канады, США, Европы и Австралии. Это - ее первая книга большого формата.

Ингрид в совершенстве владеет тремя языками и имеет диплом с отличием, выданный Университетом Театра, Французской и Германской Литературы г. Торонто. Тем не менее, она чувствует, что ее настоящее образование дала Жизнь - путешествия по всему миру, жизнь на природе, воспитание своих детей, естественные роды, кормление грудью, дружба и любовь, написание статей, а также наслаждение каждым моментом самой Жизни.

Ингрид живет в Канаде с мужем и тремя детьми.

Координаты автора в Канаде: издательство Natural Wisdom Press 115 Forest Ridge Road, Saltspring Island, BC, Canada V8K1W4 телефон: 1-888-661-5545, (250) 653-9123. e-mail: Ingrid@natural-wisdom.com www.natural-wisdom.com

Редакция Сусяк Илони. Замечания и пожелания пишите на адрес: romashka.do@gmail.com