



# Лицензия на материнство

Ќомова М.Е.

2021 г.

# Марина Евгеньевна Комова

## Лицензия на материнство

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64833431](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64833431)

### Аннотация

Автор Комова Марина Евгеньевна практикующий врач акушер-гинеколог со стажем работы более 30 лет, почетный доктор наук Оксфордского Университета. Стояла у истоков развития перинатальной психологии и пренатального воспитания в России. Автор книг для женщин «Роды без травм», «Материнству возраст не помеха», «Подготовка к беременности», «Гармония душ. 9 месяцев жизни». Автор программы для беременных «Красоту познаём до рождения» на базе Государственного Русского музея.

Новая книга включает дополненные и переработанные первые четыре книги. В эту книгу включены практические советы по родам и грудному вскармливанию, навыки и принципы внутриутробного воспитания и общения с младенцем.

# Содержание

Предисловие	4
Глава первая	10
Глава вторая	62
Конец ознакомительного фрагмента.	78

# Марина Комова

## Лицензия на материнство

### Предисловие

В начале 2000-х вышли четыре мои книги, написанные для женщин на тему беременности и родов: "Роды без травм", "Материнству возраст не помеха", "Готовимся к беременности" и "Гармония душ. 9 месяцев жизни". Они быстро разошлись, больше я их не переиздавала, но до сих пор мои пациенты спрашивают: где можно приобрести ваши книги?

Я понимаю, что они до сих пор востребованы, несмотря на огромное количество литературы на эту тему. Я даже понимаю, почему они остаются актуальными. Вот поэтому меня периодически и посещала мысль о том, что нужно снова писать.

Но я была занята другим важным делом. Кроме обычных врачебных приемов я создала программу для беременных на базе Государственного Русского музея в Санкт-Петербурге. Эта программа была мной написана как цикл занятий для беременных по внутриутробному или, как более правильно, пренатальному воспитанию. В течение 10 лет вместе с несколькими сотрудниками музея я вела эти занятия.

Подобного в мире нет. Информация об этих занятиях была освещена в программах на ТВ. А благодаря Sky News и Euro News о ней узнал весь мир. За мои авторские программы для беременных, за работу с беременными и книги я была удостоена звания доктора наук от Оксфордского Университета (диплом N070603 от 19 июня 2007 г.). К этому моменту я была уже членом Международной Ассоциации Перинатальной психологии и медицины, в которую плавно влилась Санкт-Петербургская Ассоциация Перинатальной психологии и медицины, которая сформировалась в 1997 году. Я была одним из ее организаторов и несколько лет членом Президиума этой Ассоциации. С начала 90-ых годов моя профессиональная работа стала претерпевать определенные изменения, в основном это касалось работы с беременными.

Дело в том, что я закончила Педиатрический Медицинский институт, тогда еще в Ленинграде. Я получила прекрасное образование и окончила институт в качестве детского хирурга и до рождения сына работала детским хирургом. Позже я прошла специализацию по акушерству и гинекологии и начала работу в этой сфере медицины. Я смотрела на беременную женщину не глазами акушера, а глазами педиатра. Для меня и для моих пациенток внутриутробно развивался не плод, а ребенок. Вот с этого всё и началось.

Я написала первую врачебную программу по внутриутробному воспитанию для беременных, потом было создание Ассоциации, научные статьи, знакомство с международ-

ным опытом работы в этой сфере, изучение традиций у разных народов, касающееся беременности и материнства и, наконец, написание собственных книг. Я считаю, что это было достойно оценено международным сообществом в виде звания доктора наук, хотя мои недоброжелатели и пытаются оспорить это звание. Но я стараюсь жить по принципу: развивай в себе то, за что тебя критикуют, потому что именно в этом и заключается твоя индивидуальность.

Все годы после окончания института я расширяла знания и дополнительно обучалась. Заниматься комплексным лечением женщин без знаний психотерапии невозможно. Я получила специализацию по психиатрии. Также я изучала углубленно эндокринологию, сексологию, физиотерапию, натуропатию, китайскую и тибетскую медицины, гомеопатию, нутрициологию.

В последние годы я познакомилась с медицинской астрологией. Я думаю, что любые знания пригодятся, если к ним осознанно подходить. Мне открылся целый пласт огромного человеческого опыта, накопленного в этой сфере. Я в очередной раз поняла, как мало мы знаем. Жаль, что эти знания не получают все специалисты, которым в дальнейшем предстоит лечить людей. Это другой взгляд на тело человека, который тоже может быть полезен. Но я уверена, что однажды медицинская астрология может занять свое достойное место. Человеческой природе свойственно отвергать старое как предрассудок и считать себя умнее предков, но рано

или поздно всё возвращается на круги своя.

В этом году будет 40 лет, как я лечу людей и занимаюсь вопросами оздоровления. 40 лет – это небольшой период времени в развитии человечества, но значительный в ситуации мирового кризиса. Духовный кризис коснулся всех сторон жизни современного человека, включая психологию и медицину. Я могу сравнить состояние здоровье и подходы к лечению и оздоровлению 30–40 лет назад и сейчас. Несмотря на все технические и информационные возможности современной медицины люди не только не перестали болеть, но и снизился базовый уровень здоровья. Да, общая средняя продолжительность жизни современного человека увеличилась, но количество его заболеваний растет пропорционально возрасту. В то же время болезни, которые были характерны для людей среднего и старшего возраста, сильно помолодели и встречаются у детей. Физическая подготовка современного школьника не достигает и 60 % от соответствующих показателей детей 60-ых годов 20 века. За 40 лет мной накоплен огромный опыт работы, и поэтому я могу провести анализ происходящего сегодня в сфере лечения и оздоровления людей. Я могу показать все плюсы и минусы сегодняшней ситуации в акушерстве и гинекологии.

Прогресс несется с гигантской скоростью, за ним даже не успевает информация о его достижениях.

Современная женщина, узнав о наступившей беременности, оказывается перед океаном информации: как вести себя,

как наблюдаться, как есть, как двигаться, где и как рожать, как общаться и растить младенца. Источник информации – интернет. Рекомендации живого врача женщина часто корректирует информацией из интернета. Сегодня врач часто не является авторитетом. Возможно в этом повинны и сами врачи. Не всегда можно успеть за стремительным ростом информационного потока. Но главное в том, что сегодня человек не готов больше слепо верить на слово даже врачу, так как ему нужны подтверждения, обоснования, авторитеты.

Можно действовать методом проб и ошибок, выискивая для себя нужную, то есть подходящую именно тебе, информацию. Но рисковать здоровьем ребенка, согласитесь, мало кто готов.

К сожалению, я часто встречаю таких "экспериментаторов". Причина их неудачных экспериментов заключается в обычной безграмотности, в незнании элементарных законов физиологии.

В результате я поняла, что готова снова писать. В эту книгу войдут переработанные и дополненные первые мои четыре книги, и то новое, что соответствует сегодняшнему дню.

Я считаю необходимым дать возможность беременным получить ответы от врача. Чтобы женщины не прибегали к поиску ответов на форумах или других непрофессиональных площадках, где часто с ними делятся опытом такие же беременные женщины.

Эта книга несёт не только информационный характер, она



– посвящение в материнство. Исторически во всех культурах существовал обряд инициации, в котором девочка-девушка проходила посвящение в женщины. Генетика женского пола не может сделать автоматически из девушки женщину и мать. Ритуалы, служащие этой цели, были разные. Но всех их объединяла цель научить владеть и управлять женскими энергиями.

Главная цель современного человека – это развитие своей осознанности. Осознанность подразумевает понимание своих настоящих целей и целесообразность действий. Эта книга для тех, кто понимает свою ответственность за здоровье и успешное взросление своего ребенка.

Может показаться несправедливым, что в названии книги фигурирует слово «материнство», а не «родительство». Вклад отцов в воспитание ребенка бесценен, но он происходит во временной период жизни ребенка, о котором в этой книге будет совсем немного страниц.

Идея книги витала надо мной уже много лет. Последнее время я мысленно уже писала её. Сегодня, 7 апреля 2019 года – праздник Благовещения и самое время начать.

"Так было всегда. Вначале боги посылают на Землю Великую Мать, чтобы она родила Великого Сына".

# Глава первая

## Планирование беременности и подготовка к беременности

*"Каждое зачатие непорочно".*  
**Б. Пастернак**

Мотивацией к любому делу может быть либо осознанность, либо повышенный уровень тревожности. В современном мире вторая ситуация встречается чаще.

Мы живем в мире страхов. Тенденция к здоровому образу жизни и достижению состояния осознанности является показателем того, что мы уже глубоко окунулись в пропасть страхов. И время – выбраться.

Повышенная тревожность не исчезнет даже при самой хорошей подготовке к беременности, она будет сопровождать всё действие. Для снижения ее воздействия для начала важно осознать и принять свою тревогу. Переживания – это нормально.

Планирование и подготовку часто путают, но они включают разные процессы.

Планирование – это оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленной цели. Подготовка – это накопление ресурсов для достижения цели. Планирование подра-

зумевают разработку стратегии, а подготовка – тактику.

На приеме я часто слышу от женщин такую фразу: "Мы с мужем планируем ребенка года через 2–3, вот тогда я приду к вам, чтобы подготовиться". Такое высказывание скорее говорит о фантазировании, чем об осознанном подходе к беременности. Женщины зачастую не понимают, что входит в понятие подготовки к беременности. Мы ещё поговорим подробнее о подготовке к беременности.

## **Когда начинать готовиться?**

В век дискретного, фрагментарного сознания вполне естественно желание сначала готовиться к беременности, потом – готовиться к родам, затем – готовиться к грудному вскармливанию и т. д. Мы не видим конечную цель, когда делим единый процесс на части.

В нулевые появилось множество программ по подготовке к родам. И психологи столкнулись с ситуацией растерянности у женщин непосредственно после родов. Естественный сниженный фон настроения родивших женщин переходил в затяжное депрессивное состояние. Это происходило во многом по причине того, что они готовились к родам, но не к материнству.

Можно планировать время наступления беременности, но готовиться надо к материнству. Во всех традиционных культурах подготовка к материнству была естественным процес-

сом и начиналась с момента рождения девочки. Смысл жизни женщины заключался в рождении и воспитании детей. Дети – это продолжение рода, племени, народа. Поэтому воспитание девочки в качестве будущей матери было задачей государственной важности. Но мы живем в другое время, многие традиции отброшены. Человек сегодня хочет стать самодостаточной личностью и заниматься саморазвитием. Это неплохо, но рождение и воспитание детей часто уходит на второй план. Женщины в цивилизованных странах меньше рожают и часто в более позднем возрасте. Самореализация личности только в качестве матери воспринимается не только несерьезно, но и смехотворно. Я часто слышала от женщин высказывание, что второй ребенок опять погрузит в домашние заботы, а сейчас только появилось время, например, для профессии. Очевидно, что незачем возвращаться к старому патриархальному укладу. Но необходимо найти разумный подход соединения прошлых традиций и нового мировоззрения для здорового и успешного будущего детей.

Хочу немного познакомить вас с традициями разных народов, связанных с материнством. Не могу полностью ручаться за достоверность информации, так как она взята из разных литературных источников. Прямой передачи традиций в развитых странах уже не существует.

Сегодня мы требуем обоснования для любого действия. В прошлом люди доверяли традициям. Удивительно, но в

современных исследованиях иногда вдруг открывается логическое обоснование тех или иных традиций. И остается лишь удивляться: откуда предки это знали? Изучение прошлого может помочь в понимании настоящего.

В племенных обществах число детей в семье определяло социальный статус этой семьи. Ребенок – это ценность, предмет заботы и любви. Существовала социальная система опеки над женщиной и ребенком. Сирот и одиноких женщин не было, поскольку о них заботились ближайшие родственники. Поэтому семьи были большими. Ребенок не был собственностью родителей, он был продолжателем рода. Планирование беременности существовало исходя из потребностей данного рода и соображений лучшего времени для рождения здорового ребенка. Существовал запрет на половую жизнь во время беременности, во время кормления грудью, в некоторые религиозные праздники. В христианстве это запрет сохраняется на время постов. Также существовали периоды, когда половая жизнь приветствовалась. В славянской культуре, например, на праздник Купала. За 3 месяца до Купала женщина приходила к волхвине, которая просматривала ее род и давала советы, когда лучше забеременеть и как готовиться. Дети, рожденные осенью-зимой, считались духовными провидцами, ведающими. Рожденные весной-летом становились воинами. Дети, зачатые на Купалу, должны были родиться воинами. И если современная медицина этот аспект не рассматривает, то медицинская астрология дает это-

му четкое объяснение.

Весной девушки проходили обряд посвящения в материнство и благословения на рождение ребенка. Затем будущие родители молились за 40 дней до предполагаемого зачатия, затем за 9 дней и за 3 дня. Питание супругов в это время было в основном вегетарианским. Эти 40 дней была запрещена половая близость. Женщина собирала и настаивала определенные травы, освещала и украшала ими дом для дня зачатия. Зачинать ребенка следовало либо на восходе, либо на закате солнца, либо в полдень. Лучшим временем для зачатия считалось восход Солнца. Зачавшиеся ночью считались колдунами.

Уже у первобытных народов существовала система предписаний и запретов, регулирующих всю жизнь личности, семьи, рода. Для формирования свода этих неписаных законов требовались наблюдательность, аналитическое мышление, способность интегрировать знания. Те, кто обладал этими качествами, почитались мудрейшими. Принимать решение, когда семье рожать ребенка, имели право только посвященные, ведающие, волхвы или шаманы. Это не значит, что все дети рождались путем такого планирования. Но подготовка к беременности по всем правилам и традициям выполнялась всеми. Плодовитость ценилась как великий дар, а бесплодие – как наказание богов за грехи. Сексуальная жизнь представлялась встречей двух миров и носила оттенок таинственности. В ней видели источник жизни, непрерыв-

ность рода, поэтому она строго контролировалась определенными нормами и ограничивалась рядом запретов. Запреты вводились для сохранения здоровья женщины для рождения следующих детей.

Первые примитивные противозачаточные средства появляются в Древнем Египте. Это было обусловлено экономическими соображениями и стремлением использовать сексуальную жизнь как источник удовольствия. Обратите внимание, что эта тенденция нарастала с развитием человеческой цивилизации. Именно эти два стимула управляют и во многом определяют отношение к половой жизни, а в дальнейшем и к рождению детей. В середине 20 века появляются доступные и надежные контрацептивные таблетки. Ребенок теперь воспринимается как собственность родителей, а не рода. Родители решают, когда планируют завести ребёнка из своих прагматичных соображений. С этого момента падает рождаемость почти во всех странах, где эти средства становятся доступными. И только там, где еще сохраняются традиции, рождаемость еще удерживается.

В начале 90-ых я уже работала акушером-гинекологом. Планирование беременности в то время подразумевало или подбор для женщины средств контрацепции, или медикаментозное лечение для женщин с проблемами, связанными с наступлением беременности и вынашиванием. Практически не встречались ситуации, чтобы здоровая женщина приходила к доктору целенаправленно для получения рекоменда-

ции по подготовке к беременности. Но с течением времени ситуация меняется. Сейчас женщины сами меня находят и хотят получить квалифицированные советы непосредственно по подготовке. Таким образом пустая ниша в нашем сознании, из которого были изгнаны народные традиции, требует заполнения.

## **Надо ли сегодня планировать беременность и готовиться к ней?**

Я могу однозначно сказать: Да, обязательно надо. И хорошо, что мое мнение и мнение все большего количества женщин совпадает.

Для женщин основным источником информации о беременности и родах является интернет. Любая информация есть в открытом доступе. Многие негативные ситуации женщины потом описывают в группах или на форумах. Но это становится достоянием общности. Не так часто пишут о хорошем, всегда больше о плохом. Это оправдано с психологической точки зрения, так как негативный опыт хочется выплеснуть, обсудить с понимающими проблематику. И в интернете зачастую может создаться впечатление, что всё вообще плохо. И с любой женщиной может случиться подобное плохое и всё сразу. Чтобы снять тревогу от прочитанного, приходят ко мне.

Менее распространённый движущий мотив заняться под-



готовкой к беременности – это мода на ЗОЖ. В этом случае к врачам не всегда идут. Часто советов ищут у друзей и единомышленников. К сожалению, не все из таких советов и рекомендаций полезны.

Давайте поговорим о планировании беременности. Планирование – это оптимальное распределение ресурсов для достижения цели. Таким образом нам нужно знать, какие ресурсы нужны для спокойного протекания беременности, родов и для младенца. Понятно, что потребуются деньги, время и энергия. Но для каждой семьи, для каждой женщины все индивидуально.

Поэтому я советую для начала взять лист бумаги и написать, какие изменения в вашей жизни произойдут с появлением ребенка. Пишите не о беременности, а именно о ребенке – ведь именно эту цель мы преследуем, планируя беременность. Цель – рождение здорового ребенка, который вырастет счастливым и успешным человеком.

Писать нужно все, предполагаемые вами изменения в жизни. Ребенок принесет с собой радость и счастье, но у вас наверняка появятся также бессонные ночи и усталость. Могут осложниться семейные отношения, рабочие условия и очень много всего еще.

Представление о первом ребенке далеки от реальности. Ребенок кажется абстрактным розовощеким пупсом с рекламного проспекта. Но в жизни все не так. Я пишу об оче-

видном, потому что невероятно часто слышу от молодых мам, как они оказались не готовы к трудностям. Женщины говорят, что рассчитывали, что муж будет активно включаться в помощь, а не уйдет с головой в работу, что у них совсем не осталось сил, что нет никаких желаний кроме сна. Они ждут, когда ребенок подрастет и закончится кошмар, чтобы наконец испытать радость материнства.

Но растет ребенок и вместе с ним растут проблемы. Если сама женщина или ее муж росли в семьях, где они помогали родителям с младшими братьями и сёстрами, то в их сознании есть файл, как растет младенец. Если в детстве с этим не столкнулись, то не представляют, что предстоит.

Инстинкт материнства включается сразу. Как держать младенца, как его переодеть и подмыть – эти навыки генетическая память включит в вас на второй день после родов. А вот чувство материнства надо воспитывать, ему надо учиться.

"Многие женщины почему-то считают, что родить ребенка и стать матерью – это одно и то же. С тем же успехом можно было бы сказать, что одно и то же – иметь рояль и быть пианистом" Харрис

Современный мир лишён школы обучения материнству. Есть множество информации, но нет воспитанного чувства родительства.

Появлялись попытки в игровой форме показать и дать возможность почувствовать подросткам, как это – быть ро-

дителем младенца. В одном случае в качестве младенца выбиралось яйцо. О нем нужно было заботиться, будто это новорожденный. Подросток, который выполнял роль родителя, должен в течение нескольких дней постоянно носить яйцо в руках, не оставлять его без внимания ни на минуту. С ним нужно быть во время еды, в ванной комнате, в спальне, при переездах. Если подростку хотелось побыть одному или просто отдохнуть, то он должен был решить вопрос, кто в это время позаботится о яйце.

В более интересном варианте роль ребёнка выполняла кукла, полностью имитирующая младенца. Ее нужно кормить из бутылочки и она с определенной периодичностью издаёт детский плач. Условия те же: на несколько дней девушка или юноша брали на себя заботу об этом "малыше". Кукла и ее непереносимый плач действовали на самые крепкие нервы, этот крик был записью голоса настоящего младенца. Он орал каждые 2—4 часа и единственным способом его успокоить было держать нажатой кнопку у него на животе 25 минут. Это примерное время, в течение которого ребенок ест. Для подростков это оказалось очень серьезным испытанием. Но благодаря подобным урокам приходит понимание, что забота о ребенке – это постоянный труд. И чтобы этот труд был в радость, – ребенок должен быть желанным, а родители – подготовленными.

Вернемся к планированию беременности. Вы уже успели

оценить и записать те изменения в жизни, которые придут с появлением в семье ребенка. Посмотрите на них ещё раз: положительные изменения – это укрепление вашего ресурса, а отрицательные требуют заблаговременно озаботиться об увеличении ресурса в этой сфере.

Ресурсный каркас у всех одинаков:

- материальная база
- социальный статус
- здоровье
- психологическая атмосфера в семье
- психологический настрой

В процессе появления ребенка всегда участвуют два человека – женщина и мужчина. Даже если вы не живете вместе и не планируете жить, необходимо учитывать здоровье и психологические особенности папы ребенка. Если вы – семья, то планировать и готовиться нужно вместе.

## **Материальная база.**

Конечно, финансовые расходы увеличатся с появлением ребенка. Беременность и роды тоже требуют финансовых затрат, даже если вы не будете платить за роды.

Последние исследования в педиатрии говорят о том, что ребенку в течение года нужно получить три курса массажа. Первый курс – в течение первого месяца жизни, второй – перед тем как ребенок сядет и третий – перед тем, как встанет. И дальше эта тенденция будет усиливаться, так как наруше-

ния мышечного тонуса встречаются все чаще. Один курс вы должны получить по полису ОМС, а два остальных – это ваше личное дело. И это касается относительно здоровых детей. Вот только один пример правильного расходования денег.

В планировании необходимо не только оценивать финансовый ресурс, но и запланировать, как быстро его сможете потратить и восполнить. А значит планирование плавно перетекает в подготовку.

### **Социальный статус.**

Мы все живем в обществе людей. Каждый имеет в нем свое место, которое мы просто получаем или отвоевываем или стремимся его занять. Жена и мать – это тоже социальный статус. Несколько столетий назад это был единственный социальный статус для женщины. Сегодня большинство хотят профессиональной и творческой реализации. Но никто не отменял потребность иметь детей, а вместе с ней приходят обязанности воспитывать младенца, заботиться о муже и сохранять семейное тепло. Поэтому получилось так, что мужские функции остались прежними, а женские расширились. Молодой женщине часто приходится выбирать между рождением ребенка и окончанием института или карьерным ростом. Многие пытаются это совместить, но время и силы не безграничны. Значит или какая-то сфера пострадает, или вы будете истощать свое здоровье.

Рождение ребенка потребует от женщины сделать перерыв в своем профессиональном росте. Нельзя вынашивать, рожать и воспитывать младенца урывками. Ребенок на некоторое время: год или больше полностью вас узурпирует.

Можно взять няню, если позволяют финансовые возможности. Но тогда вы лишаетесь совершенно уникальной возможности, которая предоставляется женщине ее маленьким ребенком. Природа мудра, и если в процессе участвуют двое, где один получает пользу, то и для другого это хорошо и полезно. Человеческий детеныш рождается беспомощным в этом мире и если о нем не позаботиться, то он не выживет. Мама, которая заботится о ребенке, должна получать за это от природы бонусы. И она их действительно получает. Бонусы связаны с деятельностью зеркальных нейронов.

У только родившегося ребёнка количество нейронов головного мозга такое же, как у взрослого человека. Развитие мозга происходит за счет формирования межнейронных связей. Основное количество этих связей возникает в первые три года жизни ребенка, примерно 80 % от всех межнейронных связей. В первый год жизни связи между нейронами возникают особенно интенсивно за счет органов чувств, которые посылают в мозг огромное количество информации. Ориентиром в этом потоке информации является мозг другого взрослого человека, который находится рядом. Два мозга: мозг младенца и мозг мамы находятся постоянно во взаимодействии. Мы обращаемся в Гугл. А мозг ребенка коррек-

тирует информацию, полученную от органов чувств, с помощью реакции мозга взрослого, который рядом.

Основной вопрос, который задает мозг ребенка: происходящее опасно или нет? Если ответ – «не опасно», то следующий вопрос: это мне нужно или нет? Реакция мозга мамы на ситуации является эталоном. Таким образом в мировоззрение человека закладывается большинство неосознанных реакций: и положительных, и отрицательных. Поэтому очень важно, чтобы мама с ребенком вела себя адекватно, а не переносила на него свои страхи и проблемы. Это надо знать и обучаться тому, как адекватно себя вести с ребенком. Опять же такие негласные правила поведения мамы существовали в традиционных культурах. А нам нужно все заново изобретать.

Как происходит взаимодействие мозга мамы и мозга ребенка? Мозг работает в определенных частотных диапазонах. Вы наверняка наблюдали, что если среди нескольких человек в группе один засыпает, то и остальных начинает клонить в сон. Мозг другого человека ловит эту частотную волну сна и резонирует с ней.

Зеркальные нейроны с возрастом исчезают и долгое время считалось, что у взрослого человека их нет. Но последние исследования показали, что это не так. Психологи выделяют особую группу людей, которых называют высокочувствительными (HSP). Они тоньше реагируют на раздражители: на свет, звуки, цвета, ситуации, других людей. Оказа-

лось, что у них большое количество сохраненных зеркальных нейронов.

У мамы, которая общается с младенцем, тоже включаются зеркальные нейроны. Как младенец зеркалит маму, так и мама зеркалит младенца. Поэтому любая женщина интуитивно чувствует своего ребенка.

Мозг младенца фиксирует информацию от органов чувств без ограничений. Например, если ребенку до года показать фотографии обезьян одной породы, но фактически разных особей, то ребёнок увидит, что это разные животные. А взрослый человек уже не заметит разницы, если он не специалист по обезьянам. С возрастом мозг просто перестает реагировать на "ненужную" ему информацию.

Мозг мамы в общении с ребенком обнуляется. С одной стороны, это может быть сложно, потому что женщина становится высокочувствительным человеком. Если она не понимает механизм возникновения такой реакции, то это может восприниматься ею как неадекватное поведение. Ей захочется бороться с этим поведением, может быть даже медикаментозно. Зеркальные нейроны мозга мамы активизируются, чтобы она лучше понимать запросы ребенка, но это расширяет возможности мозга самой мамы. Ребенок дарит обновление мозга. Воспользуйтесь этим, это ненадолго. Очень скоро ваш мозг вернется в свой обычный режим работы. Время высокочувствительных реакций – это уникальная возможность расширить свое сознание, получить новую



информацию, ответы на многие вопросы, раскрыть творческий потенциал.

Таким образом вы не только получаете социальный статус мамы, но и новый ресурс для лучшего понимания того, кем вы хотите быть в этом мире и что можете миру дать.

## **Психологический ресурс.**

Психологический ресурс во многом зависит от материального и социального ресурса. Но у него есть и свои особенности. Поэтому я предлагаю вам самой для себя честно и откровенно ответить на вопрос: зачем мне ребенок?

Все хотят, чтобы их дети были счастливы и здоровы. Но как же легко испортить ребенку жизнь, даже не подозревая об этом. Родить ребенка означает прежде всего взять на себя ответственность за его жизнь и здоровье. Конечно, у ребенка еще будут папа, бабушки, дедушки и другие люди, но даже если женщина отдаст ребенка на воспитание обществу, она все равно ответственна за него. Никто и никогда эту ответственность с матери не снимет, потому что ребенок до 3 лет полностью зависим от матери, от ее отношения к нему и от ее отношения к жизни вообще. Это фундамент всей последующей жизни ребенка.

Мотивации к рождению ребенка бывают разные. Главное, чтобы вы могли абсолютно честно ответить себе на этот вопрос, даже если он вызывает у вас гнев и неприятие.

С того момента, когда ребенок из коллективной ценности

стал собственностью родителей, нами часто движут эгоистические соображения: хочу или не хочу ребенка. И. В. Добряков – один из первых в нашей стране перинатальных психотерапевтов по этому поводу пишет следующее: "Беременность может быть средством достижения разных целей, например:

- укрепить отношения в семье
- вынудить партнера жениться
- родить себе близкого человека
- улучшить жилплощадь
- показать родителям, что стала взрослой
- вынудить родителей смириться с браком
- быть как все
- изменить социальный статус
- выразить благодарность любимому человеку."

И это еще далеко не все варианты.

Здоровый прагматизм никому не повредил, но только в том случае, если он базируется на духовной составляющей.

Кроме желания иметь ребенка вы можете натолкнуться в глубинах своего сознания на сопротивление рождению ребенка. Как правило, это связано с какими-то страхами. Страхов много и они самые разнообразные, от страха изменения своей жизни до элементарного страха физической боли в родах. Страх боли – очень сильный и встречается намного чаще, чем может показаться. Но если страх достаточно конкретный, мы можем ухватить его и проработать.

С повышенным базовым уровнем тревожности сложнее. Большинство живет со стабильно повышенным фоновым уровнем тревоги, но не рассматривают как фактор, мешающий рождению ребенка. Тревога в отличие от страха иррациональна. Причиной для ее обострения может быть что угодно. И тревога перерастает в страх или панику. Чтобы с этим справиться, нужно прежде всего осознать свою тревогу. Врага надо знать в лицо. Тревогу можно назвать демоном негативного фантазирования. При повышенном уровне тревожности человек всегда боится того, что еще не произошло. Он рисует самые страшные картины будущего. Признание, понимание и осознание собственной повышенной тревожности – это уже первый большой шаг в сторону ее контроля.

Мы сильно недооцениваем влияние психологических установок на работу тела. В европейских странах было принято при подтвержденном бесплодии до начала любого лечения консультировать пару у психолога. А если надо, то и пройти курс психологической коррекции. Я считаю, что это очень правильный профессиональный подход. Но, к сожалению, последнее время я сталкиваюсь совершенно с другой ситуацией. Женщину отправляют на ЭКО и другие виды репродуктивных технологий не только не попробовав ее полечить, но часто даже не вникая в причину отсутствия у нее беременности. Это снижает процент успешных результатов ЭКО. Невыявленные проблемы, особенно психологического

характера, превращаются в айсберг. В моей врачебной практике достаточно большое количество женщин забеременели и родили здоровых детей, хотя до этого их отправляли на ЭКО, и у некоторых из них уже были неудачные попытки ЭКО.

Психика и физическое тело человека, особенно его эндокринная система, работают содружественно. Гормональная система – это информационная система организма. Гормон – это носитель информации для определенных систем и органов. А кроме этого любой гормон еще обладает и психотропным действием. Это означает, что гормон оказывает действие на определенные органы и при этом создает особый настрой психики. Но есть и обратное действие. Наши психологические установки могут блокировать выработку тех гормонов, психотропное действие которых, противоположно нашей установке.

Например, гормон окситоцин. Это один из самых важных гормонов в родах. Он вырабатывается в организме любого человека: и взрослого, и ребенка, и мужчины, и женщины. И у него очень интересное психотропное действие. Он создает состояние доверия к окружающему миру и окружающим людям. Без этого гормона невозможно построить никакие близкие отношения. А также это основной гормон ощущения нашей безопасности. А повышенный уровень тревожности будет всегда подавлять выработку окситоцина. Основные проблемы в родах всегда связаны с недостаточной выработкой

окситоцина вследствие недоверия и тревоги. Если мало окситоцина в родах, то его мало получает рождающийся ребенок. А это влечет за собой очень серьезные последствия – базовое недоверие миру, вплоть до аутизма. У аутистов всегда мало собственного окситоцина.

Психологические установки могут как помогать наступлению и течению беременности, так и мешать им. И это происходит за счет нарушений гормонального фона.

А при беременности есть и еще одна особенность в работе нервной системы. Еще в 30-ые годы прошлого столетия академик А. А. Ухтомский сформулировал принцип доминантности в работе мозга. Он означает, что при определенных важных ситуациях, происходящих в жизни человека или в его организме, в мозге образуется очаг возбуждения, помогающей в этой ситуации организму и тормозящий то, что мешает справиться с ситуацией. А в 60-ые годы И. А. Аршавский использовал этот принцип для понимания беременности. Он его назвал "материнская доминанта". С наступления беременности в головном мозге женщины активизируется определенная область, которая полностью контролирует все процессы в организме, связанные с беременностью, помогая правильному и здоровому ее протеканию. С моменту родов она трансформируется в "родовую доминанту", а после родов в "доминанту грудного вскармливания". Таким образом весь процесс полностью контролируется мозгом.

В материнской доминанте выделяют две составляющие:

физиологическую и психологическую. Если женщина готовится к беременности, то психологическая часть доминанты формируется еще до наступления беременности. И она может как помогать наступлению беременности, так и мешать этому. Если у женщины есть страхи, связанные с беременностью или материнством, если она уже столкнулась с проблемой отсутствия беременности, то психологическая часть доминанты может тормозить наступление беременности. Многим ведь известны случаи, когда женщина усыновляет ребенка, а потом сама рождает, хотя до этого ей ставили бесплодие. А сколько раз я советовала женщинам не высчитывать дни овуляции при проблемах наступления беременности, а на время вообще забыть об этом, поехать отдохнуть, заняться каким-нибудь делом и если удавалось таким образом затормозить психологическую часть доминанты, то беременность часто спонтанно сама наступала. А вот физиологическая часть материнской доминанты формируется только с наступлением беременности.

Исходя из того, какое влияние оказывает психологическая доминанта на женщину, выделяют несколько типов материнской доминанты.

### **Тревожная материнская доминанта.**

К сожалению, самая частая. Я уже писала, что повышенный уровень тревожности характерен для современного че-

ловека. Уравновешенная нервная система реагирует адекватно на изменения в организме, включая нужные механизмы адаптации. При повышенной тревожности определенные области мозга, включая гипоталамус, воспринимают любые изменения как чрезмерную опасность для организма и реакции превышают степень допустимой защиты. Во время беременности все системы организма женщины изменяют свою работу и для женщины с повышенной тревогой это может привести даже к самопроизвольному прерыванию беременности. Ведь именно беременность вызвала изменения, которые мозг воспринимает как опасные для организма. Если беременность сохраняется, то токсикозы, угрозы прерывания, повышенный тонус матки, повышение артериального давления, повышения сахара в крови и многие другие проблемы вызваны неадекватной реакцией нервной системы женщины на саму беременность.

Базовый повышенный уровень тревожности маскируется конкретными объяснениями. Например, изменениями шевеления ребенка, какими-то словами доктора, непонятными анализами и много чем еще. То есть женщина тревожится за состояние ребенка и кажется, что когда она доносит и родит ребенка, то ее тревога закончится и все будет дальше хорошо. Нет. Этого не будет. Эта женщина станет тревожной мамой и "наградит" своего ребенка мнительностью, неуверенностью и в дальнейшем низкой самооценкой. Вы этого хотите? Если нет, то со своей тревожностью нужно разбираться

до наступления беременности с психологом или психотерапевтом.

Если по каким-то причинам вы это не сделали, то решать свои психологические проблемы во время беременности не корректно по отношению к ребенку. В период внутриутробного развития ребенок чувствует все, что чувствует мама. Во время работы с психологом придется поднять психотравмирующие ситуации из подсознания, чтобы с ними справиться. Вы вновь переживете все то, что привело к повышенной тревожности, а ребенок это будет переживать вместе с вами. Пощадите своего ребенка. Но так тогда быть?

Есть компромиссный вариант, который решает все эти проблемы. Этот способ можно использовать как во время беременности, так и вне ее. Он подходит всем: и взрослым, и детям, и мужчинам, и женщинам. Это гомеопатия. Я использую гомеопатические препараты из серии цветочных настоев доктора Бака. Это не ароматерапия, а именно гомеопатические препараты очень высоких разведений. Разработал их английский врач Э. Бак в прошлом веке. Он изготовил 36 наименований препаратов, и как сказал сам, больше их изобретать не надо, так эти 36 препаратов решают любые психологические проблемы у людей.

Я более 15 лет работаю с этими препаратами и могу подтвердить их положительный эффект. Во многих европейских странах эти препараты спокойно продаются в широком доступе и любая мама может их купить, например, для



своего ребенка от страхов или от неуверенности, или даже при плохой успеваемости, или при гиперактивности. В серии этих препаратов есть универсальное спасительное средство от острых стрессовых ситуаций. В Англии это средство есть у врачей скорой помощи, потому что оно моментально выводит человека из шокового состояния. Эти препараты можно использовать во время беременности, при кормлении ребенка. У меня очень богатый и позитивный эффект от их использования в родах. Они очень хорошо снимают тревогу, страх и панику в родах. Механизм их действия, как и в целом гомеопатии вам вероятно никто толком не объяснит. Я говорю своим пациентам, что эти препараты исправляют программные ошибки в работе мозга, по аналогии с компьютером, они работают как любая антивирусная компьютерная программа. Думаю, что я не далека от истины, хотя все может быть и сложнее. При этом можно использовать как универсальное противострессовое средство, так и составить индивидуальную композицию для конкретного человека с его конкретными проблемами.

### **Игнорирующая материнская доминанта.**

Такой вид доминанты может тоже встречаться у женщин с повышенным уровнем тревожности, в том случае, когда тревога вытесняется и заменяется игнорированием. Но может быть и другая ситуация, я ее называю, инфантилизм в чувстве материнства. А может быть и просто банальный эгоизм.

Женщина с такой доминантой упорно стремится вести такой же образ жизни, как и до беременности, как бы не замечая ее. Если это активная работающая женщина, то может сложиться ситуация, когда она отправляется в родильный дом прямо из своего рабочего кабинета и после родов сразу туда же возвращается. У меня было несколько таких женщин. Обычно ребенок потом находится под присмотром няни. С психологической точки зрения – это неправильно по отношению к ребенку, которому нужна мама, но с врачебной точки зрения, как ни покажется это странно, но ситуация значительно лучше, чем при тревожной доминанте. При игнорирующей доминанте ее психологическая часть как бы выключается и организм работает правильно физиологически. Мозг не мешает своими эмоциями. А как это все скажется в дальнейшем на жизни ребенка зависит от очень многих факторов. Но женщина теряет для себя уникальную возможность радости материнства.

### **Эйфорическая или беспечная материнская доминанта.**

Женщины с таким видом доминанты опаснее, чем женщины с тревожной доминантой. Так как тревожная или игнорирующая доминанты обусловлены психологическими проблемами женщины. С проблемами можно разбираться. Эйфорическая доминанта – это наведенное состояние. Было время, когда появилось много курсов, которые внушали жен-

щинам, что беременность и роды – это прекрасное физиологическое состояние, и ребенок правильно развивается только при позитивном настрое женщины. В программе курсов женщина должна испытывать только радость, никакие негативные эмоции ее не должны касаться. Никто не спорит, что оптимизм и радостное настроение помогает по жизни. Но есть нюансы.

В конце прошлого века начался велнессбум. Здоровый образ жизни представлялся в виде трех составляющих: здоровое питание, здоровое движение и позитивное мышление. Но прошло немного времени и в США состоялся конгресс, который так и назывался: "Вред позитивного мышления". Мы живем в реальном мире и сталкиваемся с реальными проблемами, сложностями и трагедиями. Повернуть в позитив всё невозможно. А значит люди просто прячутся от проблем под маской позитивного мышления. Мышление должно быть адекватным ситуации. А во время беременности за 9 месяцев в жизни женщины может произойти многое. И сами роды наполнены не только радостью. А бессонные ночи, особенно если беспокойный ребенок.

Женщина с эйфорической доминантой абсолютно не готова к трудностям и к боли. Столкнувшись с ними у нее возникает ощущение, что ее обманули. Она испытывает страх, отчаяние и не может им радоваться. При этом еще часто возникает и чувство вины перед ребенком, который должен расти только в радости, как ей внушили.

Эйфорическая доминанта не только вредна для самой женщины, она значительно вреднее для ее ребенка. Есть такое понятие – внутриутробное воспитание. Я об этом еще очень подробно напишу. Это процесс, который протекает по своим законам. Внутриутробное воспитание закладывает в бессознательное ребенка информацию о мире, в котором он будет жить. А эта информация на самом деле – отражение отношения матери к миру. При эйфорической доминанте мать полностью дезинформирует ребенка. Она транслирует ему, что он будет жить в раю. Родившись, ребёнок вначале испытывает сильнейший стресс и никакой радости. Первый вдох ребёнка обжигает его лёгкие воздухом и он кричит, чтобы избавиться от этой боли. Радость и позитив у ребенка возникнут далеко не сразу, вначале надо просто выжить в этом холодном, ослепляющем и оглушающем мире. Адаптация новорожденного во многом зависит от той информации, которую он получил от матери внутриутробно. Отсюда вывод: информация о мире должна быть адекватной. Женщина во время беременности сталкиваясь с проблемами и трудностями, должна не зарывать голову в песок позитивного мышления, а нормально реагировать. Женщине необходимо сохранять надежду на решение этих ситуаций и предпринимать действия для устранения проблем. Это самый большой подарок, который мама может сделать своему ребенку за всю его жизнь. Это заложит в подсознании ребенка, на уровне его клеточной памяти, ощущение, что с любыми проблема-

ми можно справиться, из любых ситуаций есть выход и он его найдет.

В Древнем Китае существовал обычай, когда беременная женщина на весь период беременности помещалась в особые условия, где она была окружена красотой и заботой. Но далеко не всем женщинам так везло, а только особому сословию. Дети, которые рождались у этих женщин, тоже жили в красоте и заботе. Их задачей было нести красоту в мир и одухотворять людей. Для этого и в жизни создавались особые условия.

### **Депрессивная материнская доминанта.**

Психологическая составляющая материнской доминанты связана не столько с самой беременностью, сколько с особенностями психики самой женщины. Депрессия – это серьезное заболевание, требующее серьезного лечения. Мы не будем говорить непосредственно о заболевании. Депрессивная доминанта характеризуется снижением эмоционального фона женщины, неверием в свои силы и возможности справиться с родами и уходом за ребенком. Таким образом у женщины наблюдается депрессивное состояние, а не сама депрессия. Но не всегда, особенно близкие люди, не имеющие специального образования могут отдифференцировать эти состояния. Поэтому консультация психотерапевта нужна обязательно.

Женщина, имеющая такую доминанту, могла очень хотеть

ребенка. Возможно, у нее были неудачные попытки беременности. Но когда долгожданная беременность наступила, она вдруг говорит, что не готова. Она считает, что не справится и что уже не хочет ребенка. Ей кажется, что окружающие не понимают ее состояния, что все против нее. Словами и уговорами мало что можно изменить в такой ситуации. Нужно разобраться в причине. В глубине души эта женщина всегда чувствует себя очень одиноко. Она не уверена в себе, и она, к сожалению, не верит миру и людям. Такой женщине не хватает именно веры. Ей нужен не столько врач, сколько духовник. Потому что у нее болеет душа. Гомеопатия, если это не запущенный случай, тоже может помочь, но женщина должна верить гомеопату.

Причина формирования депрессивной доминанты может быть и более прозаичная. Это недостаток в организме определенных веществ, которые необходимы для полноценной работы головного мозга. Мозг через такое состояние как бы говорит женщине, что беременность и рождение ребенка для ее организма чрезмерная нагрузка. Даже удивительно, как меняется состояние и настроение женщины, когда она начинает восполнять дефициты в организме. Это прежде всего Лецитин и Омега3, полноценный набор аминокислот и микроэлементов. Но об этом мы еще поговорим отдельно.

### **Адекватная материнская доминанта.**

Это именно то, что надо для нормального течения бере-

менности, родов и грудного кормления. И хотя это абсолютно правильное физиологическое состояние, этот вид доминанты встречается не так часто, как хотелось бы. Я наблюдала верующих женщин с адекватной доминантой, причем конфессия не важна в данном случае. Такая доминанта может быть также у женщин, живущим по обычаям своего народа. Если вы не относитесь к первой или второй категории женщин, то формирование адекватной доминанты возможно только в состоянии осознанности, в состоянии осознанного материнства. Если во всех предыдущих видах доминант психикой и физиологией женщины управляют эмоции, комплексы, инстинкты и рефлексy, то адекватная доминанта говорит о том, что женщина находится в состоянии осознанности всего происходящего с ней. В состоянии беременности она является сотворцом, и это высшее состояние, в котором может быть человек. Женщина четко понимает степень своей ответственности за судьбу и здоровье ребенка. Это неизбежно связано с жертвенностью женщины. С жертвенностью, но не жертвой. Жертвенность – это любовь, а состояние жертвы рано или поздно заканчивается ненавистью. Адекватная доминанта помогает женщине найти ту золотую середину, когда она меняет себя и свой образ жизни ради благополучия ребенка, но при этом сохраняет свою суть, живет своей жизнью и остается счастливой. Когда счастлива мама – счастлив ребенок. Эта истина стара. Замученная, несчастная мама никогда не вырастит своего ребен-

ка здоровым и счастливым.

Адекватная доминанта помогает вынашивать, рожать и хорошо кормить грудью своего ребенка. Женщина получает удовольствие от всех процессов. Это удовольствие – не выдуманное, как в эйфорической доминанте, а естественное природное. Адекватная доминанта означает выход из инфантильного состояния и возможность дать миру здорового успешного человека.

На психологический ресурс сильно влияет окружение женщины. Было бы очень хорошо решить свои семейные проблемы до беременности. Дело в том, что во время беременности и особенно с появлением в семье ребенка женщина очень обостренно реагирует на все. И то, на что она до беременности могла закрыть глаза, может ее теперь сильно травмировать. Еще до наступления беременности нужно четко понять, что ребенку первого года нужна мама.

Роль папы очень важна после 3 лет, когда ребенок начнет социализироваться. Папа является проводником в социум, он относится в понимании ребенка к внешнему миру. Практически у всех народов папа до 3 лет с ребенком не особенно общался. Помните, что это генетическая память – многие мужчины не умеют общаться с младенцами и боятся их. Поэтому, если ваш муж сам включается активно вам в помощь, то вам повезло. А если он начинает активно работать и вам кажется, что он специально прячется за работой от помощи



вам, то лучше с этим просто смириться.

Хорошо, если есть бабушки, готовые вам помогать, но тут тоже может быть проблема. Бабушки, которые уже вырастили своих детей, считают, что они всё знают лучше. В результате может возникнуть ситуация, когда бабушки отодвинут вас от ребенка. Это неправильно, вы психологически оказываетесь в роли ребенка. Помощь вам может быть очень нужна, но лучше, если это будет помощь по хозяйству.

Может быть и другая ситуация, если у женщины нет мужа или ближайших родственников, готовых помогать. Тогда нужно поговорить с соседями, подругами и найти тех людей, которые с удовольствием вам помогут. Очень важно, чтобы женщина чувствовала, что у нее есть тыл. Спокойная уверенность женщины во время беременности и при общении с младенцем совершенно необходима.

Запомните, что психология женщины становится физиологией ребенка.

## **Ресурс здоровья**

Как врач, я должна была бы ресурс здоровья поставить на первое место. Да, я считаю его одним из важных. Но, во-первых, он сильно зависит от первых двух ресурсов. Во-вторых, к нему нужно относиться с пониманием, что беременность – это не болезнь. Но каждая беременность истощает организм женщины. Если вам кто-то скажет, что беременность и рож-

ление ребенка омолаживают женский организм, – не верьте, это неправда. Поэтому запас вашего здоровья на обычную жизнь и запас на беременность сильно отличаются. То, чего хватало организму в обычной жизни, во время беременности может оказаться недостаточно и обернуться серьезной проблемой, как для вас, так и для ребенка. Оценка ресурса здоровья для беременности – это не только исследование на скрытые инфекции, узи и определение гормонов. Эти обследования нужно и так периодически проходить независимо от планирования беременности.

Понятие "здоровье" – довольно размытое, и его оценка обычно субъективна. Здоровье – это не отсутствие болезней. Здоровье определяется количеством вашей жизненной энергии. Эта энергия постоянно тратится на все, что мы делаем: на эмоции, на восстановление организма и удержание его в балансе. Беременность – это всегда дисбаланс. И чтобы организм функционировал правильно и гармонично, нужны дополнительные жизненные силы.

Что же такое жизненные силы и откуда они берутся? Если мы с этим вопросом обратимся к официальной медицине, то внятного ответа не получим. Современная медицина не изучает такие "эфемерные" понятия. А врачи традиционной восточной медицины с удовольствием вам бы ответили на этот вопрос: аюрведа, китайская, тибетская, тайская медицина. Здесь везде существует понятие жизненной энергии. Она по-разному называется: энергия ци, ки. Существуют специ-

альные практики для восполнения этой энергии. Это йога, цигун, дыхательные практики.

Китайская медицина считает, что при рождении ребенок уже имеет определенный запас жизненной энергии, который получает от родителей. Эта энергия находится в почках. В традиционной китайской медицине даже существует способ лечения бесплодия фитотерапией через улучшение работы почек. И надо сказать, что у них хорошие результаты. Очень важно понимать, что во время беременности не только формируется структура органов в определенные сроки, но и каждый орган функционально и энергетически наполняется в определенные месяцы беременности. Если женщина на шестом месяце беременности испытывает много страхов, то ее ребенок родится с меньшим количеством жизненных сил и его почки будут слабым местом в организме. Об этом я еще расскажу в главе о беременности.

Жизненные силы постоянно расходуются и их нужно восполнять. Прежде всего это происходит за счет питания. Но питание действительно должно быть здоровым, а не просто следованием модным тенденциям. Расход энергии на переваривание пищи не должен превышать количество полученной энергии. А это уже будет зависеть и от продуктов, которые вы употребляете и от работы вашей пищеварительной системы.

Движение тоже восполняет энергию, а не только расходует. Если это здоровые телесные практики, прогулки, умерен-

ный индивидуально полезный спорт. Природа в ее естественной красоте: лес, река, озеро, море, небо – все это наполняет энергией. Искусство, как свое собственное творчество, так и произведения великих мастеров прошлого прибавят вам жизненных сил. Правда к искусству нужно относиться очень вдумчиво и избирательно, чтобы не получить обратный эффект. Об этом поговорим в главе о беременности.

Следующий принцип, связанный с ресурсом здоровья, – это так называемый закон "от органа к органу".

Ребенок развивается и растет в женском организме. Через 9 месяцев от зачатия из одной оплодотворенной яйцеклетки рождается ребенок. Как из одной клетки формируется человеческий организм во всей его сложности, с огромным количеством разнофункциональных клеток, так клетки попадают именно в нужные органы. Мы объясняем это генетическим запрограммированием.

Один из путей формирования организма – это "считывание" информации с организма мамы. Для развивающегося ребенка организм мамы является эталоном. Органы и системы материнского организма влияют на то, как такие же органы и системы развиваются у ребенка. Очень важно, чтобы материнский организм был здоров, но, к сожалению, абсолютно здоровых людей практически нет. Поэтому существуют и корректирующие факторы в виде той самой генетической программы, формирования биоритмов и другие.

Если есть болезни каких-то органов у женщины, то это не значит, что ребенок будет больным, это самый крайний вариант, – формируются наследственные болезни. Но орган, больной у мамы, будет причиной функциональной неполноценности и слабым местом у ребенка. Это может быть даже не сразу диагностировано и не сразу проявится, но это слабое место в организме рано или поздно заявит о себе. Какой вывод? Заниматься своим здоровьем необходимо всем и всегда – это понятно, хотя и мало кем соблюдается.

Но, если есть проблемы со здоровьем у женщины, которые полностью устранить по разным причинам не удастся, что делать?

Зная когда и как формируется система или орган, когда он включается функционально и наполняется энергетически, мы можем помочь ребенку.

Любой орган – это определенный набор веществ, из которых он строится, нужно чтобы их хватало в вашем организме для ребенка. Об этом можно узнать из макробиотики и подобрать себе нужное питание.

Восточная медицина тесно связывает эмоции и органы, – можно поработать со своим психоэмоциональным состоянием во благо ребенка. Например, страх поражает почки, гнев поражает печень и желчный пузырь, печаль – желудок.

Даже если мы все сделали, то следует помнить, что этот орган и система у ребенка – слабое место. И заниматься их оздоровлением с самого рождения.

Закон "от органа к органу" объясняет, почему мальчикам сложнее развиваться, чем девочкам. У мальчиков уже в первом триместре внутриутробного развития, как только сформируются половые железы, а они уже функционируют, доказывая право быть мальчиком в женском организме. А вот у девочки половые железы внутриутробно не работают, за них это делают гормоны мамы. Если мы задумаемся в эту ситуацию, то очень многое нам станет понятно и в психологии мужчин, и почему мальчиков рождается больше, и почему они менее жизнеспособны, и как сильно мужчины бессознательно зависят от женщин, и почему у мужчин много страхов, связанных с женщиной.

А теперь поговорим о более прозаичных и понятных вещах. Да, из одной клетки через 9 месяцев родится не только сложный организм, но он будет иметь и вес 3–4 кг. Эти килограммы – вещества очень даже материальные: белки, жиры, углеводы, микроэлементы. Ребенок получает их для построения своего тела только из организма мамы, больше неоткуда. Более того для каждого органа нужен свой специфический набор этих веществ и невозможно недостаток одного вещества заменить другим. Поэтому организм ребенка работает как магнит, притягивая из женского организма всё, что ему нужно, не зависимо от потребностей маминого организма. Женщина часто оказывается в дефицитах тех или иных веществ, т. к. они уходят в организм ребенка. "Дефицит от-

дельных макро- и микроэлементов в период внутриутробного развития в дальнейшем сказывается на состоянии здоровья ребенка в целом и является фактором риска развития целого ряда заболеваний в более старшем и зрелом возрасте". Так считает д.м.н. академик В. И. Бондарь из научного центра здоровья детей РАМН.

Недостаток белка или его неправильное усвоение приводит к задержке развития головного мозга ребенка. Дефицит Омега3 вызывает нарушения развития головного мозга, сетчатки глаз, отставание в развитии ребенка, кожные заболевания, когнитивные расстройства.

Недостаток фолиевой кислоты – пороки развития нервной системы.

Недостаток йода – психические расстройства.

Недостаток железа, цинка, селена, меди – нарушения в работе иммунной системы. И это только некоторые нарушения при дефиците разных веществ в организме мамы.

Полноценное питание женщины жизненно необходимо до наступления беременности и во время нее для того, чтобы ребёнок получился здоровым.

На сегодняшний день совсем не просто говорить о правильном или здоровом питании. Эта очень спекулятивная тема. То, что мы едим, влияет на наше здоровье как положительно, так и отрицательно, но еда влияет и на психологические установки, на работу психики и на социальную жизнь. Таким образом, вводя те или иные тенденции в направления

современного "здорового" питания и делая эти тенденции модными, можно управлять психикой и социальными установками людей.

Я более подробно расскажу о питании в главе, посвященной беременности, а сейчас дам несколько базовых установок, на которых и должно строиться здоровое питание:

- современный здоровый человек всеяден
- чем больше ограничений в питании, тем больше оно относится к категории лечебного питания
- здоровое питание – индивидуально, нет такого питания, которое было бы универсально для всех
- питание зависит от: общего здоровья и здоровья желудочно-кишечного тракта, от образа жизни, от физической активности, от возраста, от времени года, от конституции
- здоровое питание индивидуально и динамически меняется в зависимости от потребностей человека
- системы питания, связанные с ограничениями разного характера можно отнести к процессу очищения организма как физического, так и психического, а не постоянного питания
- при заболевании, стрессах, повышенной активности, беременности и кормлении ребенка грудью необходимо перейти на питание, соответствующее вашей группе крови.

Группа крови – это иммунологический показатель. Продукты питания по своим генным характеристикам могут приниматься организмом легко и естественно, а могут созда-



вать иммунный конфликт и тогда это рано или поздно скажется и вызовет проблемы со здоровьем.

И еще несколько слов о воде. Во время беременности очень важно, чтобы женщина выпивала 1,5 л воды в сутки. При этом вода – это только вода, а не другие жидкости. Отеки во время беременности вызываются неправильным питанием и дефицитом воды. Нужно заранее приучить себя пить воду, не ждите жажду. Жажда – это SOS – признак обезвоживания. Человеческий организм может существовать в двух водных режимах.

Первый режим – прием воды и организм ее использует.

Второй режим – экономия.

В сутки организму нужно на нормальное функционирование без жары, без физической активности и без беременности и лактации от 6 до 8 л жидкости. Это и та жидкость, которую мы выделяем через почки, кожу, легкие, кишечник и та, которая нужна для формирования желудочного и кишечного сока, желчи, слюны. Поэтому 1,5 л воды – это просто самый минимум, который мы должны дать организму. Но, если мы не привыкли пить воду, то у нас нет жажды. Организм уходит в режим экономии. Он обедняет водой кожу – сухость и морщины от этого, а еще это провоцирует высыпания на коже, т. к. секреты всех желез становятся очень густыми. Вода меньше поступает в кости и хрящевую ткань – это приводит к остеохондрозам и грыжам дисков. Во время беременности

на позвоночник значительно увеличивается нагрузка, диски, которые являются амортизаторами только в том, случае когда они наполнены водой, не выдерживают и возникают грыжи. Без воды кости таза менее подвижны, связки не эластичны. Вода в большем количестве всасывается из толстой кишки обратно в кровь, возникает интоксикация и запоры. За счет изменения осмотического давления вода из клеток проникает в межклеточное пространство, но эта так называемая тяжелая вода, больше похожая на гель. Это становится причиной формирования отеков, которые во время беременности могут привести к серьезным осложнениям и от которых очень тяжело избавиться. Так что приучите себя пить воду и не говорите, что если я не хочу пить, то значит мне это и не надо. Ваш организм живет в режиме экономии и это прямой путь к болезням.

Итак, планирование и подготовка к беременности с точки зрения ресурса здоровья подразумевает прежде всего определенный алгоритм обследования. Он включает следующее:

- осмотр гинеколога с обследованием на инфекции по методу ПЦР, посев из цервикального канала, цитологическое обследование шейки матки и кольпоскопия
- УЗИ малого таза на 12–14 дни цикла и на 21–23 дни цикла
- анализ крови на гормоны: ТТГ, Т3 и Т4, антитела к ТПО и антитела к ТГ, пролактин в первую и вторую фазы цикла,

на 1–3 дни от начала месячных ФСГ, ЛГ, антимюллеровский гормон, на 21–23 дни эстрадиол, прогестерон

– биохимическое обследование: АСТ, АЛТ, билирубин, общий белок, сахар и гликолизированный гемоблобин, ферритин, витамин Д, витамин В12 (особенно для вегетарианцев), Д-димер количественный, иммуноглобулин Е, группу крови, наличие антител к краснухе,

– флюорографию и ЭКГ

– анализ крови на содержание основных микроэлементов

– мужу сделать спермограмму

Это тот необходимый минимум, в случае отсутствия проблем со здоровьем. Всё, что не входит в показатели нормы, нужно устранить. Начать правильно питаться по группе крови, пить воду, больше двигаться – не забывайте, что особенно в родах вам потребуются физические силы, ваши мышцы должны быть тренированы.

Итак, мы с вами поговорили о том, что входит в планирование и подготовку к беременности. Конечно, существуют определенные нюансы, связанные с вашей жизнью и здоровьем, но это уже решается конкретно с вашим доктором.

И еще, если беременность наступила, а вы не успели подготовиться, – примите это, как подарок судьбы.

Когда беременность наступила и вы видите две полоски на тесте, то уже неважно, как вы к ней готовы. Вы вступили в новый этап своей жизни. Вы уже мама! Не будущая мама, а самая настоящая. Ваш организм уже работает в другом ре-

жиме, в вашем мозге уже сформирована материнская доминанта.

Теперь вы должны правильно питаться, расслабляться, решать проблемы по мере их поступления, радоваться всему, чему можно радоваться и давать ребенку достоверную информацию о мире. Свяжитесь со своим доверенным врачом.

Помните, что традиционно почти у всех народов первые два месяца беременности женщина никому кроме мужа не рассказывала, что она ждет ребенка. Неслучайно, сама природа оберегает зародившуюся жизнь и женщина обычно узнает о своей беременности, когда происходит задержка, а это уже 3–4 недели.

## **Можно ли запланировать пол ребенка?**

Существует ряд наследственных, сцепленных с полом, заболеваний. Например, гемофилия. В таком случае вопрос решается с генетиком и единственный способ проконтролировать пол ребенка – это ЭКО. Всё, остальные способы спрогнозировать пол 100 % результата не дают.

Возникает вопрос: почему природа лишила человека самостоятельного выбора пола ребенка? И как она это регулирует? Известно, что при стихийных бедствиях и эпидемиях больше рождается девочек, а при военных действиях – больше мальчиков. В обычных условиях мальчиков рождается больше, 104 мальчика на 100 девочек. Примерно к школь-

ному возрасту это соотношение выравнивается, а в дальнейшем женское население начинает преобладать над мужским. Все это говорит о том, что в природе есть какой-то механизм регуляции пола. В последнее время появилась другая теория – закон Надо – закон генетически предвзятого оплодотворения. Экспериментально было доказано, что не сперматозоид бежит к яйцеклетке, а яйцеклетка притягивает сперматозоид и не первый попавшийся, а тот, который ей "понравился". Механизм выбора яйцеклеткой сперматозоида до конца не изучен, но известно, что в нем играет роль фолиевая кислота. Кроме того, яйцеклетка забраковывает сперматозоиды с мутантными клетками. Эти исследования меняют полностью наше представление о процессе оплодотворения. Яйцеклетка из пассивной "принцессы, сидящей на башне и ждущий, кто до нее допрыгнет", превращается в активную участницу процесса, которая сама выбирает и сама в себя пускает своего избранника. Более того, без притягивающего импульса яйцеклетки сперматозоиды начинают двигаться хаотически в разных направлениях. А ведь это может быть причиной так называемого идиопатического бесплодия. Яйцеклетка не хочет принимать данные сперматозоиды и какова в этом роль психологических установок еще предстоит выяснить.

Но чтобы мы не говорили, часто родители хотят заблаговременно выбрать пол будущего ребенка. время от времени на эту тему появляются разные сообщения. Степень достоверности их разная. Есть разумный подход, есть доказан-

ная веками практика, есть научное обоснование. Решать вам. Вот некоторые способы спрогнозировать пол ребенка:

– в 70-ые годы во Франции врачи разработали метод управления полом ребенка с помощью диеты. Диета с повышенным содержанием натрия и калия приводила к рождению мальчика. Если же родители хотели девочку, то женщина должна была больше есть молочных продуктов, богатых кальцием и магнием. Эта диета назначалась за несколько месяцев до предполагаемого зачатия.

– в 1968 году в Чехии (тогда Чехословакии) был организован Центр астрологических исследований по планированию рождаемости. Основателем его был гинеколог, доктор медицины Евгений Йонас. Для каждой своей пациентки он готовил индивидуальный календарь ее способности к зачатию, который был основан на положении Луны, Солнца и других планет на момент ее рождения. Этот метод предотвращал нежелательную беременность более чем в 99 %. Доктор Йонас обнаружил, что женщины, считавшиеся бесплодными, способны к зачатию, когда Луна и Солнце находятся друг от друга на таком же расстоянии, как в момент рождения. Также он установил, что пол ребенка зависит от того, в каком зодиакальном знаке, мужском или женском, находится луна в момент зачатия. Этот метод дает желаемый пол ребенка с вероятностью 87 %. Это связано с тем, что зачатие может быть несколько отсрочено по времени по отношению к половому акту, и Луна может за это время сместиться в другой

зодиакальный знак. А вот определенные положения Сатурна и Юпитера к Солнцу в момент рождения могут привести к рождению нездорового ребенка. "Мы используем астрологические законы, основанные на 5000-летнем опыте. Этот метод помогает избежать абортов, регулировать рождаемость без приема гормональных препаратов, предопределяет пол ребенка и планирует здоровое потомство", – утверждает Евгений Йонас.

– в середине прошлого века западные ученые опубликовали результаты своей 40-летней работы. На основании этих данных они проанализировали результаты планирования пола ребенка. Оказалось, что в случае половой близости за 2-24 час до наступления овуляции в 77,6 % рождались мальчики, если же овуляция происходила через 36 часов и более, то в 73 % рождались девочки. Также девочками оказывались все дети в том случае, если половая близость состоялась через 2–8 часов после овуляции. Можно сказать, что если вы планируете пол ребенка, то важно не промахнуться во времени.

– существуют еще разные способы планирования пола будущего ребенка по группам крови, по годам и даже по положению кровати к оси Земли

Понятие половой принадлежности на самом деле значительно шире, чем просто наличие XX или XY хромосом. Формирование пола происходит в несколько этапов. Безусловно, пол определен и закреплён генетически, но половая

принадлежность – это не только разница в половых органах мужчины и женщины. Различия касаются нервной системы, внутренних органов, не говоря уже о гендере и психологических особенностях. Мало просчитать время зачатия ребенка желаемого пола, необходимо правильно его выносить и воспитать в соответствии с его половой принадлежностью. С прогнозированием пола мы разобрались.

## **Что значит правильно выносить ребенка?**

Сейчас мы говорим с вами только о правильности вынашивания по отношению к полу ребенка, обо всем остальном разговор пойдет позже. Итак, первичные половые железы в начальных стадиях внутриутробного развития не дифференцированы по полу. Можно сказать, что ребенок в течение первых 5 недель внутриутробного развития бисексуален. Наверно, неслучайно в мифологии всех народов существует сказание о предках человека, которые были двуполые или бесполые. Платон в своем произведении "Пир" воспроизводит миф об андрогинах, – существах, обладающих признаками обоих полов. Они были настолько могущественны, что решили потягаться с самим Зевсом, за что Зевс разрубил их пополам. После этого люди начали искать свои утраченные половинки. А средневековый богослов Моисей Маймонид считал, что в библейском рассказе о сотворении Адама и Евы тоже отражается идея о первичной бесполости первых



людей.

Часто внутриутробный период сравнивают с эволюцией жизни, говоря, что ребенок сначала плавает "рыбкой", затем он маленькое животное, а потом становится человечком. Хотя нельзя проводить подобные аналогии, но верно то, что в течение первых нескольких недель внутриутробного развития закладывается такой потенциал, который впоследствии может породить великого художника, поэта, музыканта, ученого или просто замечательного человека. Поэтому миф об андрогинах несет правду о первичной бесполости и о великих возможностях этого периода.

Вернемся к первым пяти неделям жизни. Что же определяет проявление пола ребенка? Под влиянием специального белка, который характерен только для клеток с ХУ хромосомами, т. е. мужских, происходит превращение бесполой железы в половую, а именно в мужские. Если этого белка нет, то развитие идет по женскому типу. К двум месяцам развития человек определяется со своим полом и начинает развиваться в соответствии с ним. Теперь развивается либо мальчик, либо девочка. Мальчиком быть труднее. С 2 месяцев внутриутробного развития, после того, как произошла трансформация половых желез, эти железы до 8 месяцев беременности будут вырабатывать половые гормоны – андрогены, под воздействием которых идет дальнейшее развитие мальчика. Если гормоны перестанут вырабатываться, то развитие пойдет по женскому типу.

Особенно опасными являются первые четыре месяца, когда формируются внешние и внутренние половые органы. Мальчику постоянно в течение всех 7–8 месяцев нужно доказывать свое право быть самим собой. После восьмого месяца внутриутробного развития половые железы мальчика перестают усиленно вырабатывать андрогены и будут отдыхать теперь до периода полового созревания.

Вы понимаете, как важно в течение всего этого периода, а особенно в первые четыре месяца не мешать правильному развитию своими желаниями. Материнские женские половые гормоны помогают в развитие девочке и мешают мальчику. В женском организме существуют и женские и мужские половые гормоны, но количество их разное. То, что мальчику приходится доказывать право на существование с помощью выработки своих половых гормонов, говорит о том, что влияние материнского организма и его гормонов очень велико. Если женщина во время беременности настроена на определенный пол ребенка, то невольно она гормонально подстраивается под желаемый пол. Ведь не сразу на УЗИ четко можно определить пол ребенка.

Если развивается девочка, а мама хочет мальчика, то это может повлиять в дальнейшем на стиль поведения и характер этой девочки, сделав ее более мужественной. А вот если развивается мальчик, а женщина хочет девочку, то ситуация более сложная. Мальчику придется противостоять не только женской природе мамы, но и ее усиленному гормонально-

му настрою на девочку. Вмешательство своими желаниями в тонкий механизм гормональной регуляции опасно, так как может привести к нарушению половой дифференциации головного мозга и, в частности, к отклонениям в половой ориентации.

Говорить достоверно о поле ребенка во время беременности можно, когда это точно подтверждено на УЗИ.

## **До какого возраста мне нужно успеть родить первого ребенка?**

Иногда этот вопрос касается второго или даже третьего ребенка, но чаще все-таки речь идет о первом.

Когда я начинала работать акушер-гинекологом, были четкие возрастные критерии когда оптимальное время для первых родов. Это был возраст 22–24 года. Если женщина вставала на учет после 25 лет, то на ее карте беременной доктор ставил маркировку: первородящая старшего возраста. Конечно, это в наше толерантное время выглядит ужасно.

Сегодня ситуация поменялась. Первые роды в 30–32 года уже хорошо. Но тенденция такова, что возраст плавно приближается к 40 годам.

Помнить надо о том, что генетические нарушения в оплодотворенной яйцеклетке растут пропорционально возрасту.

До 25 лет – это 1 %, после 35 лет – 3 %, после 50 лет – 30 % возможностей болезни Дауна у ребенка. И эта стати-

стика тоже меняется в худшую сторону. У мужчин ситуация по генетическим отклонениям спермы еще хуже.

После 35 лет у женщин не берут донорскую яйцеклетку. 38 лет – это критический возраст для планового ЭКО.

По данным статистики 40,6 % женщин планируют рожать с 30 до 39 лет.

Основная проблема повреждения генетического аппарата яйцеклетки связана с падением активности функционирования митохондрий. Это такие электростанции клетки. Для поддержания их нормальной работы нужен кофермент Q10. С едой мы его получаем мало, хотя он и есть везде, но очень быстро разрушается. В основном его производит наша печень, но с возрастом его производство падает.

Поэтому, если мы по своим соображениям откладываем наступление беременности, то поддерживать свой организм этой добавкой надо обязательно.

## **Надо ли готовиться к Эко?**

Готовиться надо обязательно! Все, что я писала выше относиться и к этой ситуации, но в данном случае готовиться надо еще серьезнее. Дело в том, что мы при Эко работаем не в содружестве с организмом, а в противоречии с ним. Неслучайно используются такие большие протоколы с множеством препаратов.

Во-первых, нужно подготовить свой организм и прежде

всего свою печень к приему большого количества гормональных препаратов.

Во-вторых, подготовиться психологически и перестроить работу своего организма на принятие беременности. Речь о том, что организм не хочет входить в состояние беременности и у него на это есть свои причины. Многие неудачи Эко связаны именно с этим. Человеческий организм – не механическая машина, работающая по установленной программе.

Помните о материнской доминанте, которая может как помогать наступлению беременности и вынашиванию, так и мешать. Лучше всегда проконсультироваться со специалистом.

# Глава вторая

## Гармония душ. 9 месяцев жизни

*"Беременность как успех – все видят только результат и поздравляют, но никто не знает, чего тебе это стоило"*

В свое время у меня вышла книга с таким названием. Я попробую ее тезисно изложить и откорректировать с учетом сегодняшнего дня.

Итак, зачатие – отсчет времени пошел.

Яйцеклетка человека похожа на шарик диаметром около 130 мкм – крошечная точка, из которой начинается жизнь.

Яйцеклетки зреют в яичниках женщины. К началу половой зрелости в яичниках содержится от 10 до 80 тыс потенциальных яйцеклеток. Из них за все годы репродуктивного периода женщины тех, которые способны к оплодотворению расходуется около 400, а действительно оплодотворяются 20, из которых детей рождается, как вы знаете, 1–3 и реже больше.

Как видите, по прямому предназначению из нескольких тысяч потенциальных яйцеклеток на рождение ребенка расходуются 1-2-3. А остальные? Неужели природа так расточительна или она настолько перестраховывается? Это не со-

всем так. Все остальные фолликулы расходуются как энергетический стратегический запас, в том числе и на поддержание беременности.

Существует гормон, который называется антимюллеров гормон АМГ. Он оказывает запас фолликулов в яйцеклетках. Понятно, что он уменьшается с возрастом женщины. В западных странах существует практика у девочек, начиная с 12 лет проводить обследование на АМГ. Если после 14 лет этот показатель становится хуже, то предлагают подумать о криоконсервации яйцеклеток заранее. В нашем мире доминирования репродуктивных технологий, это может быть и норма, но абсолютно противоестественно.

С какого момента начинается человеческая жизнь?

С момента рождения? С первого вдоха? Это вопрос очень важный. Он не философский, а вполне практический. С какого момента жизнь человека находится под охраной и защитой?

Ответ можно дать только тогда, когда мы будем понимать, как происходит зачатие и развитие. Поэтому на законодательном уровне право на жизнь и защиту своей жизни в разных странах определяют по-разному.

Жизнь ребенка, зачатого во Франции, находится под защитой закона после 10 недель беременности, в Дании – после 12, в штате Вашингтон – после 16, в Швеции – после 20, в Англии – после 28 недель, а во многих странах закон защищает ребенка только после его рождения или даже через

несколько дней.

Оплодотворение происходит обычно в маточной трубе. Когда созревшая яйцеклетка покидает яичник, то ворсинки трубы подхватывают ее и направляют в трубу. Труба способна сокращаться, и обнимая яйцеклетку, она проталкивает ее по своему просвету в направлении матки. Вот здесь и происходит встреча длиною в жизнь. А будет эта жизнь длиться несколько мгновений или долгие годы – судьба распорядится.

Раньше считалось, что внематочная беременность, когда оплодотворенная яйцеклетка не попадает в матку и остается в трубе, – это следствие непроходимости трубы. Сегодня ситуация выглядит иначе. Яйцеклетка может не попасть в полость матки из-за плохой сократимости трубы вследствие гормональных нарушений, и определяющим здесь становится длительный прием гормональной контрацепции до беременности.

Гормональная контрацепция не должна без перерыва приниматься больше 6 месяцев. Затем 2–3 цикла перерыв и потом можно принимать снова.

Когда яйцеклетка созрела и готова покинуть яичник, в гипофизе происходит выброс большого количества ЛГ (лютеонизирующего гормона).

Все гормоны кроме своего непосредственного действия, обладают еще так называемым психотропным действием.



Они воздействуют на нашу психику провоцируя социальное поведение соответствующее непосредственному действию гормона.

Очень интересное действие у ЛГ, когда происходит его большой выброс. В этот момент женщина может "приворожить" любого мужчину. Только это действие очень кратковременное и обычно происходит ночью.

Видите, как мудра природа. Ведь организм растил яйцеклетку для оплодотворения, а для этого нужен мужчина.

Сперматозоиды, оказавшись во влагалище, стремятся проникнуть в полость матки через цервикальный канал. Скорость их движения примерно 7,5 см в минуту. Первое препятствие на их пути – слизь в цервикальном канале. Вне овуляции цервикальный канал в шейки матки очень плотно закупорен слизью, потому что это вход в святая святых – полость матки, где должно происходить таинство творения ребенка.

Некоторые женщины знают, что в середине цикла могут появляться вязкие прозрачные выделения. Это и есть слизь из шейки матки. Так матка готовится встречать сперматозоиды.

Есть еще одно препятствие – это иммунный барьер. В норме женский организм готов принять сперму, но может быть ситуация, когда возникает отторжение. Возможно несовпадение по группе крови. Антиген А и В, которые и определяют принадлежность к группе крови, находятся на поверхно-

сти эритроцитов, но у части людей они находятся еще и в жидких средах организма, в слюне и у женщин в цервикальной слизи.

Первая группа крови означает, что у человека отсутствуют А и В антигены. Поэтому, если у женщины – первая группа крови, а у мужчины – любая другая, то в слизи шейки матки может возникнуть иммунная реакция, блокирующая сперматозоиды.

Вторая группа крови связана с присутствием А антигена, если у мужчины третья или четвертая группа, то тоже возможен иммунный конфликт.

Третья группа подразумевает наличие В антигена, вторая и четвертая группа крови у мужчины может не понравиться иммунологически такой женщине.

Четвертая группа крови означает наличие и А, и В антигенов и здесь группа крови мужчины роли не играет.

Когда наконец сперматозоиды достигают полости матки, оттуда они проникают в трубы, где и должна состояться их встреча с яйцеклеткой.

Из всего количества сперматозоидов, попавших во влагалище, до труб добираются 300–400 и только один из них достоин слиться с яйцеклеткой. Как происходит этот отбор?

По этому поводу было много теорий. И то, что это самый быстрый и жизнеспособный, и то, что самый активный. Но

сегодня мы достоверно знаем, что сама яйцеклетка выбирает себе достойного. Это она избраннику открывает свои "двери". Если она не найдет достойного, то никого не впустит.

Это очень важная информация для размышления. Здесь уже не физиология, здесь основа психологии отношений мужчины и женщины и духовная женская суть.

А если подумать в более прикладном варианте над этим, то это одна из возможных причин и механизмов, так называемого, идиопатического бесплодия.

Как только сперматозоид попал в яйцеклетку, ворота захлопываются – возникает плотная оболочка, через которую уже больше никто не проникнет. В этом процессе большую роль играет кальций.

Мы привыкли думать, что кальций нужен для костной системы. Но оказывается при дефиците кальция могут быть проблемы с оплодотворением. Кальций, также как и железо – это микроэлементы заземления. Можно представить, что при оплодотворении именно кальций заземляет душу для воплощения.

Оплодотворенная яйцеклетка не только больше никого не пускает, но она еще вырабатывает фермент, разрушающий оставшихся не у дел сперматозоидов.

В мифах часто встречается образ женщины-воительницы, которая легко справляется с неугодными мужчинами. И

оплодотворенная яйцеклетка выступает в роли такой кровожадной "дамы", что вроде бы не соответствует женской природе. А на самом деле?

Яйцеклетка получила генетический материал из сперматозоида и перешла из разряда яйцеклетки – женской ипостаси в новое качество. До этого яйцеклетка была частью женского организма, теперь они разделились. Женский организм стал материнским организмом, а оплодотворенная яйцеклетка теперь новый человек в стадии развития. Природа его защищает, убирая всё, что может повредить ему или помешать.

Еще один фантастический природный факт обнаружен в последние годы. Оказывается, после оплодотворения яйцеклетка устраивает "фейерверк". Вокруг яйцеклетки возникают искры. Это явление связано с ионами цинка, которые в большом количестве находятся в яйцеклетке и от которых она избавляется сразу после оплодотворения. Причем сила фейерверка говорит об активности самой яйцеклетки.

Фейерверки, которые мы устраиваем в праздники, не являются ли бессознательным повторением праздника зарождения новой жизни?

Оплодотворенная яйцеклетка называется зиготой и начинает дробиться на 2-4-8 клеток. После этого начинается асинхронное дробление. Этот процесс происходит в маточ-

ной трубе, поэтому это не деление, а дробление, которое не увеличивает размеры зиготы. Через несколько дней зигота оказывается в полости матки, где уже происходит процесс деления.

Как только зигота оказывается в матке, то в течение 48 часов она должна внедриться в эндометрий- внутренний слой матки. Яйцеклетка, готовая к оплодотворению должна быть примерно 20 мм, после оплодотворения и дробления она незначительно увеличивается в объёме. В эндометрий она должна полностью погрузиться, поэтому он должен быть достаточным по высоте и в нем должно быть хорошее кровообращение. Если эндометрий чуть больше 1 см, то зиготе просто некуда внедриться. А следующий этап развития проходит на том, что дает материнская кровь. После внедрения эндометрий меняется и ближайшая к зиготе его часть трансформируется в материнскую часть плаценты.

Теперь начинается самый интересный и загадочный процесс, который называется органогенез. От 3 до 8 недель происходит закладка всех органов и систем организма нового человека.

Пока идет дробление и деление все еще понятно, но потом, когда клетки становятся разными и попадают в строго отведенные им места для формирования органов. Как это происходит?

Есть предположение, что все первичные клетки одинаковы. Зародыш растет, и этот рост обусловлен постоянным де-

лением клеток. По мере роста происходит и изменение формы. Почему одни части растут быстро, а другие медленно? Чем вызвано прекращение роста организма?

Организм взрослого человека состоит примерно из 1000 биллионов клеток. Все они произошли из одной оплодотворенной яйцеклетки. Как может возникнуть организм, если вначале это группа однородных клеток, похожих друг на друга? Что заставляет их меняться и перемещаться в заданном направлении, формируя определенные органы?

Медицина вам не ответит на этот вопрос. В ядре клетки заключен генетический код ДНК, эта информация копируется клеткой через молекулу РНК. Таким образом клетка понимает свою специализацию, но как она перемещается в точно назначенное ей место, непонятно. Молекулярная биология ответа на этот вопрос не дает.

Считается, что пространственное размещение клеток в развивающемся организме определяется сложной трехмерной матрицей. Растущий организм должен точно следовать карты- матрицы, контроль над этим осуществляется биоэнергетическим полем, которое окружает организм. Это так называемое голографическое энергетическое поле. Первые доказательства его существования были получены в 1940 году нейроанатомом. Гарольдом С. Бэрром. Он изучал форму энергетических полей, окружающих живые растения и животных. Он исследовал электростатическое поле ящериц и обнаружил удивительную ситуацию. Оказалось, что это поле

у детеныша повторяет форму взрослого организма. Вектор этого поля лежал вдоль линии, проходящей через головной и спинной мозг. Впоследствии он обнаружил этот вектор, или, как он его назвал "ось электрической поляризации" в еще неоплодотворенных яйцеклетках. То же самое он обнаружил у растений. Электрическое поле вокруг ростка соответствовало не форме семени, а форме взрослого растения. Эти данные позволяют утверждать, что любой развивающийся организм следует предписанной схеме роста, которая определяется индивидуальным электромагнитным полем организма.

Это же было доказано и нашими соотечественниками, супругами Кирлиан.

Получается, что клетки как бы заполняют уже существующую форму. Еще более удивительным оказалось то, что если проводятся подобные исследования с поврежденным листом, то на экране высвечивается изображение полного листа, несмотря на его отсутствующую часть. Этот эффект был назван эффектом фантомного листа. У взрослого человека при отсутствии, например пальцев руки, мы видим ту же картину – полевая структура пальцев сохраняется. К сожалению, человек не обладает способностью ящерицы отращивать хвост.

Полевая структура, которая фиксируется таким образом, в эзотерической литературе называется эфирным полем. Эфирное тело – это голографическое энергетическое поле, которое несет информацию о росте, развитии и методах вос-

становления физического тела. Гены управляют молекулярными механизмами, определяющими предназначение клеток, а эфирное поле – их пространственное выстраивание.

Искаженная организация эфирной матрицы может привести к порокам развития.

Возвращаясь к вопросу: с какого момента начинается человеческая жизнь, мы понимаем, что с момента зачатия.

Некоторые астрологи строят два гороскопа человека, один – на момент рождения и один – на момент зачатия. Надо сказать, что в таком случае информация более точно отражает предназначение этого человека.

С этой позиции понятна и эзотерическая теория, что именно душа ребенка строит тело и находится здесь же.

Современная физика и хронометрия, опираясь на понятия "время" и "пространство", тоже дает представление о том, что происходит при оплодотворении. Половые клетки содержат генетический материал, который является сконцентрированной информацией о росте и развитии дочернего организма. Информация и время связаны между собой. Биологическое время в живых системах обладает качественно новой специфичностью по сравнению с обычным физическим временем. По И. Земану " накопление информации означает замедление времени: при развитии организма одинаковому количеству физического времени соответ-



ствуется все большее количество накопленной информации. В силу этого время по отношению к информационным процессам замедляется, а потеря информации ведет к ускорению времени. Следовательно, чем выше уровень организации живой системы, больше число происходящих в ней событий и количество накопленной информации, тем медленнее течет собственно время живого организма.

В гаметях – половых клетках – благодаря колоссальному объему информации время как бы сжато, до момента раскручивания его при оплодотворении. Это связано с изменением геометрии пространства генетических структур, но в подобные сложности мы вдаваться не будем.

Для нас главное, что с момента оплодотворения начинается отсчет "застывшего" в половых клетках времени. И мы можем сказать: "Время жизни пошло!".

Развитие ребенка внутриутробно можно рассматривать с разных позиций. Есть медицинский подход, есть психологический, социальный, религиозный, эзотерический, астрологический. И во всех случаях будет свое видение. Жизнь в целом многообразна, но кардинальное отличие внутриутробного периода жизни в том, что это квинтэссенция зарождения и становления жизни на всех уровнях. Есть определенная аналогия дням творения, описанным Ветхим Заветом и первым дням эмбрионального развития после зачатия. То, что в Ветхом Завете описывается как эпохи, в эмбриональ-

ном развитие действительно происходит за дни.

Есть выражение, что онтогенез (развитие человека внутриутробно) повторяет филогенез (развитие животного мира). Я бы сказала, что онтогенез повторяет развитие жизни в мироздании.

## **Первый триместр. Мальчик с пальчик.**

Итак, зачатие произошло, беременность развивается. Организм женщины перестраивается на другой ритм жизни буквально с первых же дней, только мы замечаем это не сразу. В три недели беременности у малыша бьется сердце, это видно на УЗИ, а мы еще не знаем, что ждем его. Наверно, если первые недели так сильно скрыты от нас, то почему-то так надо. Природа мудрая и справедливая, уж она точно знает, зачем это нужно. Существуют экспериментальные работы, которые доказывают, что в первые месяцы беременности любые сильные эмоциональные состояния мамы, независимо от их окраски – и положительные и отрицательные – негативно влияют на развитие ребенка. Можно предположить, что он еще слишком слаб для наших переживаний. Физиологическое объяснение этому можно дать следующее: те структуры мозга, которые отвечают за вынашивание беременности, реагируют на сильные эмоции, вызывая нарушения гормонального фона. Если вы помните, мы уже говорили, что гормональная система очень чутко реагирует на все внешние

и внутренние изменения. Поэтому в период перестройки ее лучше поберечь. К тому же, не забывайте, что любая эмоция имеет волновую природу определенной частоты. Это может нарушить частоту эфирной матрицы.

А вот во второй половине беременности те же эмоции, независимо от их окраски, влияют стимулирующее на развитие ребенка. Часто психологи говорят, что женщина должна быть настроена позитивно во время беременности: испытывать радость, спокойствие, удовлетворение, не огорчаться, не расстраиваться, не плакать – все это, как они утверждают, вредно для ребенка. Я уже рассказывала о материнской доминанте, и ее эйфоричной разновидности. Это плохой вариант доминанты. Относиться к себе и жизни надо адекватно. Если есть проблема, ее надо решать, а не прятать голову в песок. Нет проблем, не надо их надумывать. Помните, что вы формируете у ребенка отношение к миру через свои чувства и эмоции.

У всех народов в негласном кодексе поведения беременной женщины и ее окружения говорится о том, что вначале беременности лучше никому, кроме будущих родителей, об ожидании ребенка не знать.

В Древнем Китае существовал обычай, как женщина общалась мужу о наступлении беременности. Муж садился напротив и, обращаясь к ребенку, рассказывал ему о семье, стране, времени, в котором они живут. И если по каким-то причинам беременность не сохранялась, то все считали, что

ребенок отказался жить в таких условиях. В последние два месяца беременности в Древнем Китае было принято уединиться и настраиваться на роды.

## **Первый месяц жизни.**

После оплодотворения яйцеклетки ей дается примерно 30 часов резервного времени на "раздумье", после чего начинается усиленный процесс дробления. Примерно на 4 сутки крошечный пузырек, состоящий из 100 с небольшим клеток, — это и есть ваш малыш, оказывается в матке. На 5–6 день жизни он находит удобное для себя место в стенке матки и погружается полностью в нее. К концу первой недели ваш малыш обретает свой первый дом на 9 месяцев жизни, он "прописывается" в матке. Матка даст ему приют, тепло, питание и защиту. Она станет его вселенной и первым учителем. В путь!

Деление клеток происходит колоссально быстро, к концу второй недели из общей массы клеток выделяются те, которые дадут начало органам и системам. К этому времени размеры малыша 2 мм, а к концу третьей недели у него есть голова, ручки, ножки, появляются глазки и ушки, а на конце тельца виден хвостик.

На 21 день возникает замкнутая кровеносная система и, если вы сделаете УЗИ, то доктор может показать вам и дать послушать как бьется сердце крохи.

В три с половиной недели можно различить три составляющих мозга. Первый месяц жизни завершается тем, что устанавливается связь с материнским организмом с помощью пуповины. Размеры малыша равны яблочному семечку.

Древние греки говорили: "Человек, познай самого себя". Но есть продолжение этой фразы, которое не так распространено: "Тогда ты познаешь законы мироздания".

К астрологии можно относиться по-разному, но от этого ничего во Вселенной не поменяется. Планеты будут также двигаться по своим орбитам, на Земле также будут наступать приливы и отливы, будут проходить вспышки на Солнце и отражаться на Земле.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.