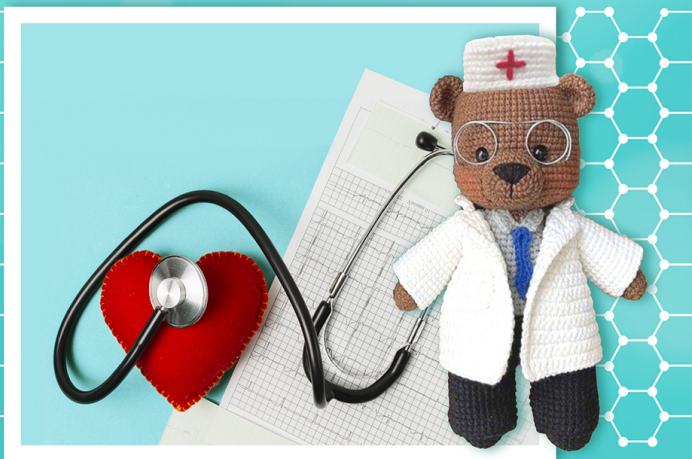


А. В. Аствацатрян

Здоровый Малыш



Вилен Арменович Аствацатрян

Здоровый малыш

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73997607

Здоровый малыш:

ISBN 978-5-4499-4719-2

Аннотация

Настоящая монография заслуженного детского врача Армении посвящена не только здоровью новорожденных детей, но и будущим мам. Она адресована студентам медицинских вузов, акушерам, гинекологам, педиатрам, а также родителям – всем, кто имеет отношение к рождению и воспитанию духовно и физически здоровых детей.

Содержание

Об авторе	5
Необходимое предисловие к русскому изданию	6
Глава 1	15
Глава 2	42
Глава 3 Беременность и развитие плода[1]	85
Конец ознакомительного фрагмента.	115

Вилен Арменович
Аствацатрян
Здоровый малыш

© Аствацатрян В. А., текст, 2025

© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2025

Об авторе

Аствацатрян Вилен Арменович (1933–2006)

Заслуженный деятель науки Армении, член-корреспондент АМН СССР, лауреат Государственной премии Армении. 12 лет руководил Ереванским Государственным Медицинским Институтом им. Мх. Гераци, основал, и долгие годы возглавлял кафедру госпитальной педиатрии. По праву считается основоположником педиатрической науки в Армении.

Долгие годы возглавлял Армянское Общество педиатров и Учёный Совет по педиатрии. Руководитель 30 кандидатских и 5 докторских диссертаций, автор многочисленных научных публикаций и монографий.

Неоднократно награждался государственными медалями, в том числе «Орденом Дружбы народов СССР» и Медалью Мх. Гераци.

Необходимое предисловие к русскому изданию

Это было в середине семидесятых годов прошлого столетия. Основная и обстоятельная информация доходила до народа в основном через газеты. Некоторые из них выходили многомиллионными тиражами. В большинстве случаев подписка на газеты шла принудительная. Правда, на иные накладывались строгие ограничения. Среди них – моя родная «Литературная газета», в которой я проработал четверть века. Так уж получилось, что именно в середине семидесятых преобладали публикации на темы по медицине и здравоохранению. И вот тогда, как помню сейчас, ректор Ереванского медицинского института Вилен Аствацатрян, как-то фатально разводя руками, сказал горестным тоном: «Что же это получается? Более четырёхсот научных трудов опубликовал, но вот те читатели, ради которых все это написано, не читают наши монографии и статьи. Читают только коллеги и в лучшем случае – студенты. Да, пожалуй, ещё и те, кто поступает в аспирантуру. А тут – одна публицистическая статья не только в “Литературке”, но и в любой газете, и мы через неделю-другую узнаем, что в редакции поступают тысячи и тысячи откликов...». Разговор этот проходил дома у Аствацатрянов.

Тогда дни рождения, выход в свет книги и всякие там радостные и печальные даты отмечали не в ресторанах, а дома.

В тот памятный день в гостях у Вилен и его супруги Кнарик были министр здравоохранения Эмиль Габриелян, главный редактор «Коммуниста» Борис Мкртчян и Вилен Акопян, декан лечебного факультета. Я вовсе и не всуе привёл здесь все эти, теперь уже, поистине исторические имена. Дело в том, что после, упомянутой выше, мысли хозяйина дома о большой разнице между монографиями и периодикой, все без исключения гости вступили в дебаты. Вскоре мы пришли к единому мнению – учёным-медикам надо обуздать жанр публицистики, в первую очередь – очерк.

Тут надо, думаю, сделать такое лирическое отступление. Несколько месяцев кряду Вилен, можно сказать, был просто в ударе. Мы встречались почти каждый день, и он, часто повторяясь, признавался в том, что труд литератора куда тяжелее, чем учёного, ибо перед тобой стоит не узкий круг твоих коллег, а целый народ, не сведущий во многих вопросах. Отсюда и огромная ответственность перед каждым читателем в отдельности. Надо чтобы Вам поверили. Надо, презрев многосложные медицинские термины, подать материал нормальным человеческим языком. Надо преодолеть в себе учёность, сознавая самое главное – надо, чтобы читатель не только понимал тебя, но и поверил в каждое твоё слово. И чтобы всякий раз ты приводил конкретные

примеры из жизни.

Помнится, часто он рассказывал о том, как кормящая мать удивлялась: абсолютно здоровый её малыш время от времени наотрез отказывался брать грудь. Прямо-таки отталкивал грудь матери, которой, оказывается, и в голову не могло прийти, что когда она ест чеснок, то малыш довольно остро чувствует в материнском молоке чесночный дух. И вот Вилен то и дело повторял: «И ведь этой кормящей матери всего-то нужно знать об этой простой истине». И добавлял при этом: «Всего-то надо потерпеть с годок, как бы она ни любила, кстати, этот полезный чеснок».

Когда рукопись будущей книги уже была готова, я оказался самым первым читателем. Как-никак, нужно было мне написать предисловие. Однако перед Виленом встал ещё один вопрос. Заглавие, точнее, название книги, написанной для мам и пап, для бабушек и дедушек. Кстати, о слове «бабушка». Вилену очень нравилось русское народное словосочетание «повивальная бабка». У армян – это легендарная Татмер. И возникла идея: свою книгу назвать «Уроки татмер». Ему показалось, что в нем есть нечто родное, народное, забытое.

Скажу, что у меня был свой вариант название книги. Я видел, что Вилен терзается, отвергая множество вариантов, и задал ему вопрос:

– Каким Вам видится название?

– Чтобы оно было простым, но в то же время притяга-

тельным, запоминающимся, чтобы сразу было видно, о чем моя книга.

– Твоя книга о том, что надо делать все, чтобы малыши вырос здоровым? Так почему бы её не назвать «Здоровый малыш»?

– Да! «Здоровый малыш» («Арохч манук»).

Надо было видеть, лицо Вилена. Оно сияло. Его большие, красивые, добрые глаза отражали счастье.

... Тогда, в семьдесят девятом году XX столетия не было таких нескромных презентаций, как сейчас. Может, это было потому, что книги тогда читали все. Подолгу стояли в длинной очереди, чтобы приобрести чек на подписку собрания сочинений классиков. Могу сказать, «Арохч манук» Вилена Аствацатряна вскоре стал бестселлером. И через две-три недели ни в одном из многочисленных магазинов (тогда книжных магазинов, было намного больше, чем ныне супермаркетов с их бесчисленными филиалами) и следа не осталось от бестселлера «Арохч манук». И не мудрено. Ведь тогда у нас в Армении в год рождались около восьмидесяти тысяч детей, а сейчас...

Второе издание книги, которую, действительно очень ждали, увидело свет в 1982 году. В предисловии к нему я обратил внимание на то, что рождение «Арохч манука – 2» совпало с появлением на центральном телевидении передачи «Мамина школа». В одной из первых её передач поведали многомиллионным телезрителям СССР о творчестве

армянского Айболита и о его книге «Здоровый малыш», назвав её «Маминой энциклопедией». В предисловии ко второму изданию я рассказал о том, что автор получил множество писем, в первую очередь, от молодых пап и мам, прочитавших книгу Вилена. Это обстоятельство позволило и даже обязало автора «Арохч манука» учесть, как он выразился, довольно разумные предложения. Корили издательство «Советакан грох» за «примитивное» и «дешёвое» (не в смысле цены) издание, имея в виду и бумагу, и обложку, даже шрифт. Справедливости ради надо сказать, что издатели учли замечания читателей, и вторая книга получилась довольно красивой и добротной – для того времени, конечно.

Во втором предисловии я заметил, что судьба «Арохч манука» предрешена уже тем, что она устремлена в будущее, ведь наши малыши и есть наше будущее.

...С тех пор прошло тридцать с лишним лет. Сегодня мировая медицина, конечно, обогатилась новыми открытиями. Однако ничто не заменит мудрые уроки мудрого и доброго учителя, одного из самых талантливых детских врачей, основателя многих направлений в отечественной педиатрии Вилена Арменовича Аствацатряна.

К великому счастью, сын его – Армен Виленович Аствацатрян, почётный член Европейского общества кардиологов, декан факультета здравоохранения Европейской Академии, доктор медицинских наук, профессор, взялся за подготовку и выпуск не только третьего издания книги «Арохч ма-

нук», но и переложил его на русский язык. Нынешнее издание отличается от прежних тем, что оно расширено главами, взятыми из научных трудов Аствацатряна. В частности, раскрываются темы о пагубном влиянии алкоголя и никотина на организм матери и малыша. Особое внимание уделено этическим проблемам.

И самое трогательное то, что книгу свою Вилен посвятил памяти своей матери – Вергине Аствацатрян.

...Мало кто знал из коллег ректора, из выпускников медицинского института (1975–1987 гг.) о том, что Вилен Арменович Ананян с трёхлетнего возраста носил уже фамилию матери – Аствацатрян. Так в трудные тридцатые вынуждены были поступать многие матери, чтобы спасти детей от зловещего прозвища – «сын врага народа»...

Я думаю, есть настоящая необходимость в предисловии к третьему изданию «Арохч манук», поведать читателям хотя бы, как говорится, в двух словах о трагической и в то же время героической судьбе автора. Один только факт, что жена выдающегося армянского государственного деятеля вынуждена была поменять фамилию сына, говорит о многом. Отец Вилен – Армен Артемович Ананян с 1931 года был председателем Центрального исполнительного комитета Армянской ССР, затем уже возглавлял ЦИК ЗСФСР (Закавказской Советской Федеративной Социалистической Республики). Много образованный человек, автор многих трудов по государственному строительству,

ству, родом из Шемахи, и немудрено, что руководитель исполнительного комитета трёх закавказских республик оказался в сталинских лагерях. И вот Вилен с детства действительно научился преодолевать себя, осознанно помогать многострадальной матери уже тем, что «создавал себя самого».

Это вовсе не громкий слог. В 1956 году окончил Ереванский медицинский институт. И уже через два года поступил в аспирантуру Московского медицинского института имени Пирогова, а ещё через два года первым среди отечественных учёных изучил и обосновал применение векторкардиографического исследования здоровых и больных ревматизмом детей. Вилену не было и тридцати лет, когда он в Москве, как тогда говорили, в центральной печати обнародовал научную статью о Периодической болезни (известной в мире также, как «Ереванская болезнь», или «Армянский недуг»), обратив особое внимание на её наследственный, генетический характер.

Научные разработки Аствацатряна нашли отражение в более чем 400 публикациях на армянском, русском, английском языках. Приведу наиболее известные из них: «Воспалительные заболевания жёлчных путей у детей», «Врачебная этика», «Детские болезни», «Клиническая педиатрия», «Периодическая болезнь у детей», десятки научных трудов на армянском, русском, английском и других языках.

Вилен был неповторимым собеседником, умеющим внима-

тельно слушать. Терпеть не мог грубость и необузданность – врач Чеховского и Мирза-Авакяновского типа. Он обладал не только талантом лечащего, особенно детского врача, но и природными способностями организатора здравоохранения. Руководил республиканским пульмонологическим центром. Декан Ереванского института усовершенствования врачей. Четверть века заведовал кафедрой педиатрии медицинского института. Был два года проректором института им. Герами и 12 лет – ректором. Воспитал целое поколение отечественных врачей. Популярность его была воистину всенародной. Авторитет – непререкаемый.

Не сомневаюсь, что богатая творческая жизнь Вилена, его мудрые и поучительные уроки долго будут продолжаться в сердцах и мыслях новых поколений. Поручкой тому – книга, которую держат в руках сегодняшние мамы и папы, бабушки и дедушки.

Вилен любил говорить: «Храни тебя Господь» – и это были не просто слова. Мало, кто знает, что незадолго до своей кончины, он сознательно, бесшумно и без театральности крестился.

Таким он был – Вилен Арменович Ананян – Аствацатрян, автор мудрой книги «Арохч манук» – «Здоровый малыш».

Зорий БАЛАЯН.

Член Союза журналистов Армении.

Член Союза писателей Армении.

Сопредседатель Международной экологической организации

«Байкальское движение».

Посвящаю эту работу Той, которая всегда была со мной; любила, утешала, подбадривала и вдохновляла. В знак признательности и благодарности!

Глава 1

Материнство

Нет более родных, более тесно связанных между собой людей, чем мать и её дитя, они соединены в тайном и нерушимом единстве.

«Жалкая беспомощность новорожденного», о которой так любят говорить в литературе возникает только тогда, когда плод рассматривают в разрыве от матери. Позволю себе сказать, что без любящей и заботливой матери нет и новорожденного. Рассматривать новорожденного в отрыве от его естественной среды и всех тех проблем, которые только взрослые могут решить, значит заниматься пустой игрой воображения и не понимать всю уникальность этого периода жизни человеческого существа.

Будущая мать со счастливым нетерпением ожидает рождения своего малыша. Внимание и любовь с первых мгновений появления малыша на свет радостью переполняет сердце матери, делает её жизнь интересной, осмысленной и полноценной.

Святое призвание женщины – быть матерью. Нередко женщина после родов находит свою нишу в профессиональном плане и именно потому, что реализация женской природы уже произошла.

Быть может, это звучит неоригинально и банально, но такими вас, дорогие женщины, создал Бог. Посмотрите в зеркало и убедитесь, что все продумано для того, чтобы Вы были матерями. Ни один мужчина не может выносить малыша и выкормить его грудью. Но женщина (увы, не каждая) – может.

Я не понимаю и, наверное, никогда не пойму тех, кто сознательно избегает радости материнства. Как понять тех женщин, которые отказались от величайшего таинства – таинства рождения новой жизни? Можно ли заявлять, «ни за что не буду рожать», если ещё Вы не испытывали этого счастья? Да, я знал много взволнованных женщин, которые узнав про беременность, хотели её прервать. Я пытался, как мог их удержать от этого безумного шага. Бывали трудные беседы, слезы, даже обиды, но, когда малыш полноправно входил в их жизнь, они изменяли своё мнение и благодарили нас за чудо. Материнская любовь жертвенна и именно благодаря ей человеческий род продолжает своё существование.

«Какой муж, при виде младенца не восклицал “чудо!” и не видел в своей жене облик Святой Матери? Женщина материнством воспаряет над своей телесностью и получает венец рождественского чуда. Все её существо ощущает тайну творения и, стоя на коленях перед младенцем, она видит в нем плод Божественной щедрости и своей сопричастности Святой Марии» (Католикос Армении Вазген).

Уход за малышом с момента его рождения длится достаточно долго, требуются годы, дабы человек достиг экономической и психологической автономности.

Тесная взаимосвязь между малышом и матерью нарушается сразу после рождения. Малыша отнимают на некоторое время от матери и укладывают в кроватку. Малыш не может с этим смириться и плача требует снова очутиться в материнских объятиях. Внешний мир для малыша – это только мать, к ней устремлены все его чувства и желания. Для грудника колоссальное значение имеет его способность голосом подавать сигналы беспокойства. Плач – единственная возможность вызова матери. Мать в это время также особо чувствительна к детскому плачу. В любое время дня и ночи мать готова откликнуться на этот зов. Насколько мать «настроена» говорит следующий факт: ночью может быть шумно на улице, гроыхать гроза, а уставшая мать будет спать, как убитая, однако стоит ребёночку издать звук (и не обязательно – плач) она тут же вскакивает с постели и бежит к нему.

Священный образ матери-защитницы человек пронесет через всю свою жизнь, от грудного возраста до глубочайшей старости. В детстве ночью малыш зовёт мать от страха, в её руках он успокаивается и сладко засыпает, а в зрелом возрасте эта же любовь зовёт его в отчий дом.

Женщины, лишённые радости материнства, страдают от внутренней неудовлетворённости и некоторые идут на усы-

новление чужих детей – шаг, безусловно, вызывающий глубочайшее уважение.

Материнская любовь бывает иногда безрассудной, не знает покоя ни днём, ни ночью. Такие матери боятся купать дитя, боятся «недокормить» или простудить, боятся пеленать или ставить термометр, их преследуют мысли, что с ним что-то не так, что он болен, что он плачет, они тащат «больного» от одного врача к другому.

Часто бывает, что такие матери страшатся даже простого медицинского осмотра. Они не любят, когда перед осмотром раздевают малыша, аускультуют, пальпируют, трогают родничок, а если учесть, что зачастую малыш при этом плачет, то тогда они на врача смотрят, как на изверга. Именно поэтому, мы даём совет начинающим врачам и сёстрам в присутствии матери, не забирать кровь у малыша, делать инъекции или какие-либо иные процедуры. Молодым педиатрам кажется, что матери могут помочь им, удерживая малыша при осмотре. Уверяю вас, это простое задание они благополучно провалят.

Однако такая «любовь не по разуму» имеет свою оборотную сторону. Такие матери стараются выполнить любое желание малыша, любой его каприз, и в результате вырастает несостоявшийся оболтус. Малыши с трудом переносят чрезмерную опеку и перечат родителям по любому поводу. Впоследствии такое поведение переходит в привычку, а затем и в характер. Воистину – «посей поступок – пожнёшь привычку».

ку, посе́й привычку – пожнёшь характер, посе́й характер – пожнёшь судьбу». Нередко, такие малыши вдруг отказываются от еды, требуют, чтобы с ними постоянно кто-нибудь был (обычно, мама), с трудом привыкают к горшку, засыпают только рядом с матерью и т. д. Пока это поведение или привычка с этим ещё можно бороться, но, увы, матери рано сдаются, хотя осознают пагубность такого поведения.

Я помню из моей практики немало случаев, когда такие малыши питались исключительно материнским молоком, наотрез отказывались от овощей, фруктов, другой еды и так продолжалось до тех пор, пока не появлялись признаки различных заболеваний. А сколько было случаев, когда детей школьного возраста эти горе-матери продолжали «кормить» грудью? Конечно, столь вопиющие случаи в наше время встречаются все реже, но, увы, не исключены полностью.

Понятен страх матери потерять сына – нет трагедии страшнее. Виктор Гюго очень точно заметил, что если для мужчины самый страшный удар – смерть матери, то для матери – смерть малыша.

То беспокойство, что малыш может заболеть, и не дай Бог, умереть, чрезвычайно беспокоит мать, в независимости от того болен он или нет. Мать готова добровольно все время держать малыша на руках, не отпускать его ни на секунду, слышать и видеть его постоянно. Ночью это страх превращается в кошмар наяву. С незапамятных времён этот страх породил языческих чудищ, готовых по ночам причинять зло

детям, бить и обижать, красть и убивать. Если для взрослого ад – это быть вдалеке от родины, то для малыша – быть вдалеке от матери.

Мать бояться за дитя со дня основания мира, боится и сегодня. Не думаю, что будет чрезмерным преувеличением сказать, что мать больного малыша больна сама и страдает больше, чем её дитя. Несказанные переживания, недоедание, недосыпание, постоянное «дежурство» у постели малыша подкашивают душевное и физическое состояние бедной матери.

Панический ужас, что малыш заболит, заставляет её предохранять его от многочисленных «видимых и невидимых» опасностей: недоедание, переохлаждение, «зараза», сквозняк, дождь, «много солнца» и т. д. и т. п. Начинаются ограничиваться прогулки, игры с друзьями во дворе, спортивные мероприятия, на малыша натягивают тёплую не по погоде одежду. Результат: физическая изнеженность, приводящая к низкой сопротивляемости организма, склонность к простудам и другим заболеваниям.

Но что ещё хуже, такой немотивированный страх вызывает недоверие к носителям «белого халата»: «они ничего не понимают», «как это, мой малыш здоров?». А ведь таким страхом легко заразить малыша! Чем сильнее такой страх, тем чаще меняются врачи – из крайности в крайность, и тут надо быть крайне осторожными педиатрам, и не попасться на родительский шантаж. Понятно, что такое поведение к

добро привести не может и в первую очередь – для здоровья самого «истасканного» малыша. А если малыш, не дай Бог, действительно заболевает, то скольких трудов требуется, дабы уговорить мамашу уложить малыша в больницу или провести необходимую медицинскую процедуру.

Детей таких матерей легко узнать в больнице. Как и другие малыши, в первые дни они обычно скучают по дому. Обычно они с лёгкостью и без труда подчиняются общему распорядку и дисциплине медицинского учреждения. Однако стоит матери появиться в дверях, как поведение резко меняется: до этого добрый и уравновешенный малыш начинает капризничать и хныкать, отказывается от приёма лекарств, медицинских процедур и даже пищи.

Тесная связь между матерью и малышом, их неотчуждаемость закладываются уже при зачатии. А вот с отцами сложнее. Считается, что моногамный брак исторически возник позднее. Воспитанием детей занималась мать, а связь отца и малыша была не столь тесна и до сих пор носит скорее социально-психологический аспект, что отнюдь не умаляет отцовскую любовь и его решающее значение в становлении характера.

Отец, как глава семьи желает иметь не просто здорового малыша, а хочет, чтобы первенец был **непременно** мальчиком. Для матери это не носит принципиальный характер. И тут отцы должны ясно понять, что пол малыша не зависит от желания родителей. Нередко можно видеть стран-

ную (во многом театральную) картину, когда новоиспечённый отец наотрез отказывается даже взглянуть на новорожденную. Ирония судьбы заключается в том, что пол малыша больше зависит от отца, чем от матери – стоит вспомнить школьный учебник биологии.

Вот и родился человек! Как бурно и эмоционально реагирует мать! А вот отец не знает, как себя вести, наступает некоторая апатия. Многое для него непонятно, загадочно, таинственно, возникает отчуждённость. Забавно бывает видеть ту неловкость, с которой отцы берут новорожденного на руки. У отцов нет инстинкта ухода за малышом, они чувствуют свою ненужность.

Бывает и так, что некоторые отцы переоценивают свои «знания». К сожалению, забота таких отцов зачастую ограничивается несправедливыми упреками в адрес матери: «почему малыш плачет?» (особенно если плач не даёт ему спокойно спать – при этом неважно, что и матери тоже не удаётся заснуть!), «не можешь за собственным малышом ухаживать!», «простудила малыша!», «плохо воспитала!», «плохо одет!», плохо то, плохо сё! При этом по отношению к своим собственным обязанностям такой горе-отец имеет самые туманные представления. Понятно, что такая атмосфера грозит постоянными скандалами.

То обстоятельство, что малыш больше времени проводит с матерью, а не с отцом, объясняет многое. Малыш инстинктивно отдаёт предпочтение матери, как бы это не показалось

обидным отцу. Когда малыша спрашиваешь, чей он, он, не задумываясь, отвечает «мамин!». На прогулке малыш тянется именно к маминой ручке, а если детей несколько, то начинается перепалка за обладание вожаемой рукой. Роль отца будет осознанна и понятна вместе с взрослением малыша. Тот, кто озаряет жизнь других, никогда не останется сам без света.

Хотя малыши больше любят мать, тем не менее, они сильно усложняют ей жизнь, когда не слушаются и капризничают. Мать в силу своего характера более тяжело переносит детское непослушание. И тогда малыши идут на хитрость, они обращаются за «помощью» к отцу. Отец, позволяя детям ослушиваться мать, роняет её авторитет в их глазах. Однако страдает авторитет не только матери, у детей появляется ощущение нестабильности домашнего очага. Для них намного более важно и ценно, когда и отец, и мать выступают с одинаковых твёрдых позиций, хотя и ценой невыполнения их собственных капризов.

Рождение малыша сильно меняет привычный уклад жизни четы. И тут многое зависит от главы семьи: и благожелательная атмосфера в семье, и любовь к супруге, и безоблачное детство, и достаток. Сильно заблуждаются те молодые отцы, которые думают, что малышу в первые годы нужна только мать, а он существует только, как спонсор. Это не так!

Муж всегда нужен жене, отец всегда нужен детям. Например, придя вечером домой, он может избавить супру-

гу от забот по уходу за старшими детьми, также может сделать необходимую домашнюю работу, тем самым мать сможет полностью сконцентрировать все свои силы на малыше. Малыши очень ценят время, проведенное с отцом, ведь как бы ни была серьёзна жизнь, всегда необходим человек, с которым можно подураться.

Молодая мать очень уязвима в этот период времени (как и во время всей беременности), ей особенно нужна мужская забота и внимательность, дабы приспособиться к своему новому положению. Если муж разделяет её заботы, нежен и отзывчив, то в таких семьях малыш обычно спокоен и жизнерадостен. Это важно понимать мужчине. Только тогда, когда мать находится в душевном спокойствии и «уверенности за свои тылы», она может предоставить **необходимое** внимание всем членам семьи и создать атмосферу мира и доверия, которые малышу не менее необходимы, чем хороший уход и полноценное питание. От мужа может потребоваться взять на себя ту часть домашних забот, с которыми в новом положении мать просто физически не справляется. Особенно это важно в первые недели родов, когда жена «отходит» от родов, набирает силы и привыкает к своему новому положению. Если есть возможность, **постарайтесь обеспечить необходимый уход за малышом в ночное время, дабы жена смогла выспаться**. Все то, что хоть как-то облегчает положение матери, **обязательно** положительным образом сказывается на здоровье не только матери, но и малыша.

Иногда молодые папы боятся брать малыша на руки («ну совсем крошечный!»), ухаживать за ним, но вскоре убеждаются, что ничего сложного, а тем более опасного в том нет. Внимательный отец чувствует свою близость со своим созданием, а малыш быстро привыкает к его сильным и заботливым рукам. Эти первые ощущения любви и заботы отца и матери имеют огромное значение для малыша, он начинает понимать и принимать не только мать, но и отца.

Так закладываются первые кирпичики детского счастья.

«Когда малыш впервые хватается отцовский палец крошечным кулачком, он хватается его навсегда» (Габриель Гарсиа Маркес).

Отец и мать одинаково ответственны перед обществом за правильное воспитание своих детей. Совместное воспитание и формирование человеческой личности с ее первых дней делают жизнь родителей счастливой, полноценной и осмысленной. «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя» – говорит мудрая английская пословица.

Трудно переоценить значение семьи в становлении здорового общества. Наш народ издревле придавал огромное значение матери и малышу, не случайно в алтарях армянских церквях изображены Мать и Младенец. Уверен, общество должно больше вовлекать женщин в общественную жизнь, **необходимо** создать все условия, дабы полноценная семейная жизнь женщины не мешала бы её активной социальной

роли.

Аборт. Прежде всего: аборт – абсолютное и категоричное зло. В суровой до жестокости, воинственной Римской империи, где воинское служение ценилось очень высоко (может быть, не все знают, что император – это воинское звание, победоносный полководец), женщину, умершую в родах, погребали с воинскими почестями, как человека, отдавшего жизнь за другого.

В пользу абортов можно привести множество «аргументов», но они или безнравственны, или во многом откровенно лживы с научной точки зрения, на них я останавливаться не буду. Чем темнее ложь, тем ярче истина. Ниже я приведу аргументы против этого абсолютного зла.

Детей убивать нельзя! Любой компромисс между добром и злом на пользу только злу.

Когда люди начинают считать добро относительным, тогда зло становится абсолютным (Айн Рэнд).

Правда в том, что мы не любим и не хотим детей. А это значит, что мы не хотим Армению, её продолжения, мы хотим, чтобы умерла наша культура, чтобы вместо наших церквей были мечети или коровники.

Поскольку жизнь человека начинается в момент зачатия, аборт равносителен хладнокровному убийству, ведь делая аборт, женщина лишает жизни нерождённого малыша. Аборт – это попрание главной идеи человеческой морали,

идеи о неприкосновенности самой жизни. Если яйцо разбивается силой извне, жизнь прекращается. Если яйцо разбивается силой изнутри, жизнь начинается. Всё великое всегда начинается изнутри.

Цивилизованное общество не должно допускать безнаказанного причинения намеренного вреда одним человеком другому, и тем более не попустительствовать лишению жизни, а что такое аборт, как не лишение жизни?

Аборт может привести к серьёзным осложнениям, которые в дальнейшем могут сделать невозможным зачатие и материнство; аборт увеличивает риск внематочной беременности, а также выкидыша и воспалительных болезней органов таза.

Аборт нельзя считать всего лишь ещё одним методом контрацепции.

Женщины, отстаивающие своё право на полный контроль над собственным телом, должны позаботиться об этом контроле до наступления беременности – предохраняться, использовать противозачаточные средства, или, если это невозможно, воздерживаться от интимной близости.

Многие граждане выступают против аборта, посему использовать их деньги для государственного финансирования абортов безнравственно.

Больше трети абортов делают несовершеннолетние или молодые девушки, у которых нет жизненного опыта, дабы осознать ошибочность этого решения. Многие из них впо-

следствии жалеют об этом всю жизнь.

То, что женщина («сосудом немощный» по слову Апостола) вынуждена принимать столь страшное решение – есть упрёк всем нынешним мужчинам в их слабости, которые хотят пользоваться и наслаждаться женщиной, как самкой, но не брать на себя ответственность за рождение малыша. Что это, как не инфантилизм, который всегда скрывается за маской бабника.

У нас есть такой, странный на первый взгляд, обычай, когда маленькие малыши начинают капризничать, муж говорил жене: «Забирай своего малыша!» В этой шутке – характерное мужское отношение к проблеме: он не в силах справиться, а мать – хочет или не хочет, должна справляться всегда.

Времена быстро меняются, и «сильная половина» катастрофически теряет свои позиции. Женщины деградировали в гораздо меньшей степени, чем мужчины, но всё-таки жизнь ставит их перед этим страшным выбором. К великому сожалению, многие не выдерживают трудностей ситуации и принимают абсолютно неестественное, чудовищное решение. Женская душа очень хрупкая. Мужская устойчивее. Как может женщина, которой предстоит стать матерью, принять решение об уничтожении не кого-нибудь, а собственного малыша? Конечно, это наносит её душе удар страшно разрушительной силы.

Семье угрожает распад. Очень много всяких деструктив-

ных «ветров», которые выражаются в разводах, в безответственности мужской части населения по отношению к собственным детям, стало повсеместным сожительство без основания семьи. Получается, что мы уже как-то переходим в разряд животного мира, в котором семьи нет, а есть временное соединение. От этого страдают женщины в первую очередь, потому что каждая нормальная женщина, естественно, хочет стабильности, а значит хочет семью, хочет замуж и, разумеется, детей. Детей, растущих без отца, трудно воспитать полноценно, особенно мальчиков. Получается замкнутый круг. В семье нет отца, в школе нет мужчины, в классе девочки становятся более зрелыми раньше, и вырастает такое женоподобное существо, неспособное ни прокормить семью, ни нести за неё ответственность. Любимая фраза современного молодого мужчины: «Я не готов!». Он не готов к рождению детей, он не готов к тому, чтобы их было трое или пятеро, он не готов их прокормить, он не готов сохранять верность супруге и так далее. Вот такие люди, неготовые к самым естественным вещам. Животные, достигшие определённого половозрелого возраста, готовы, а человек – венец природы – вот он не готов, тем более в мужской части. Это, конечно, удивительно.

Показывать на эту женщину пальцем – преступно, в этом виноваты мы все! Никаких оправданий аборту быть не может: какие бы обстоятельства ни были, оправдания – от лукавого, от действующей сейчас бесчеловечной пропаганды.

Тот, кто не знает истины, только глуп. Но кто её знает и называет ложью, тот преступник (Бертольд Брехт).

Матерей, бросающих своих детей, мы исключили из «границы нашей ответственности». Мы их осуждаем и презираем. «Они недостойны быть матерями. Они не матери. Они даже не люди». Такое я часто слышу. За наш снобизм и равнодушие расплачиваются брошенные малыши, их матери и мы сами, забывшие заповедь «осуди грех и прости грешника».

Часто женщины, попавшие в трудную ситуацию, сталкиваются с безразличием к себе, своей беременности, своей неудачной жизни. Они заранее знают о презрении, которым покрывает их общество после того, как они родят и откажутся от детей. Но если они родят и не откажутся, они тоже будут ненужными обществу, которое их просто не заметит.

И вот мать начинает ненавидеть своё дитя, ещё не покинувшее её утробу, травить его, внушать ему мысль, что, даже ещё не родившись на свет, он уже никому не нужен в этой жизни, включая родную мать. Не удивительно, что суицид кажется многим брошенным детям единственным решением их проблем.

Я знаю, что есть женщины, которые рожают много раз и столько же раз отказываются от своих детей, не испытывая при этом мук совести и раскаяния. Но я знаю и другие примеры – женщин, чью судьбу наше участие могло бы изме-

нить. Может быть, получив нашу поддержку, некоторые из них нашли бы в себе силы преодолеть страх перед трудностями и любить своего малыша. Может быть, были бы и такие, кто, не решившись забрать малыша из роддома домой, всё-таки любил бы его и молился о нем в разлуке. Кто знает, может, такая мать всё-таки через какое-то время вернула бы себе малыша. В жизни нет чёрного и белого, в жизни очень много полутонов. Но мы часто об этом забываем.

Если к сорока годам комната человека не наполняется детскими голосами, то она наполняется кошмарами (Ш. О. Сент-Бев).

Я уверен, что аборты нужно запрещать!

Однако супругов нельзя загонять в угол. Представим себе, что в каждой семье будет рождаться столько детей, сколько они хотят. Это замечательно, и это **нужно** приветствовать. Но где этим детям жить? Где рождаться? Где лечиться? Где учиться? Способна ли семья прокормить такое количество людей?

Нам, нашей стране необходимы эти малыши, но, чтобы их прокормить, нужны рабочие руки. Мы должны решительно бороться со смертностью и эмиграцией. Если мы хотим, чтобы в нашем государстве увеличилось население, мы должны приложить все усилия для того, чтобы повысилась рождаемость, снизилась смертность и сократилась эмиграция. Тогда эти люди смогут и детей иметь, и их содержать, работая.

В Армении ежегодно делается огромное число абортов.

Предположим, что мы полностью победили аборты, и ежегодно будет рождаться больше детей. Будем честны и спросим, готова ли наша страна принять своих детей?

Если мы боремся с абортами, мы должны смотреть на проблему всесторонне. **Нужно** приложить все усилия, чтобы наше государство и наш народ с любовью и радостью принимали своих новых членов! Не будем забывать, что в период нравственного подъёма народа, который может не совпадать с экономическим, наблюдается значительный рост рождаемости. Надо стремиться сделать жизнь народа радостной и целеустремлённой.

Должна быть целая государственная программа по приостановлению эмиграции. Ведь замечено, что многих молодых просто толкают на это – и почему-то опять все молчат. Почему у нас сложилось представление «Моя хата с краю»? Как можно молчать, когда наши чудные, прекрасные малыши, молодёжь уезжает на край света, и все ради достойного существования? Почему у нас всегда зелёный свет сверхприбылям? Почему вообще создаются такие условия? Кому они нужны, кроме тех немногих, кто на них наживается?

Ещё одна интересная и малоизвестная деталь. Когда в Америке в 50-е годы начиналась сексуальная революция, знаменитый социолог и демограф Питирим Сорокин, провёл исследование. Он сравнил продолжительность жизни подвижников и монахов, которых сохранила историческая память за всю историю человечества: рассматривались только

случаи естественной смерти.

Оказывается, что монархи, которые обеспечивались самой современной и совершенной тогдашней медициной, в среднем жили 53 года, а подвижники – 69 лет. Развратный, распутный образ жизни приводит к резкому сокращению её продолжительности.

Наши трудовые мигранты часто заводят новые семьи на чужбине, да и на родине некоторые умудряются содержать несколько семей. Все это аморально и очень печально. У персидского поэта Низами я наткнулся на поразительные строчки: «Одинок человек, который не имеет единственной жены». Потрясающе – из уст мусульманина услышать такую мысль. А мы какой пример подаём? Смертность и заболеваемость у таких «любвеобильных» мужей крайне высока.

Борьба с абортами должна быть комплексным, совместным проектом, который должен инициировать весь народ, и нечего нам смотреть на «европы». Хотим мы, чтобы у нас было историческое будущее? Значит, нам **нужно** категорически выйти из того демографического пике, в котором мы находимся.

Проблема абортов – это комплексная проблема, характеризующая все наше общество во всех его проявлениях: и нравственном, и культурном, и экономическом, и социальном, и демографическом, и медицинском, и образовательном. Все сферы затронуты, повреждены и нуждаются в восстановлении и исцелении. Только так и можно победить это

страшное зло.

Боюсь, что просто запреты проблемы не решат – ясное дело, что любой запрет обходится каким-то способом. Народ у нас умный, и способ обойти любой запрет найдёт.

Не могу не сказать несколько слов и о столь позорном явлении, как суррогатное материнство.

Суррогатное материнство аморально при любых условиях, так как нарушает самую святую связь – связь матери и малыша.

Кроме того, совершенно очевидно, что это форма торговли людьми!

Медицина невозможна вне этики, поскольку в её основе – милосердие и служение ближнему. О каком служении ближнему можно говорить в случае суррогатного материнства, когда девальвируется материнство, а то общение между малышом и матерью, которое начинается задолго до рождения, приносится в жертву родительскому эгоизму заказчиков? Неужели суррогатная мать совершенно безразлична к той новой жизни, которую она вынашивает под сердцем? Что хорошего для малыша в том, чтобы девять первых и важнейших месяцев своей жизни пробыть в бездушном «инкубаторе»? А если в «инкубаторе» пробуждаются материнские чувства, тогда что хорошего в том, чтобы растоптать её материнство, ссылаясь на контракт? И что новоиспечённая «мама» закроет на это глаза? Так будут решаться все проблемы?

В один прекрасный день ты обнаружишь, что у

тебя осталась только одна проблема – ты сам (Генри Миллер).

Как известно, проституция – это торговля людей своим телом. Суррогатное материнство – то же торговля телом, так как женщина своё тело использует для того, дабы кому-то родить малыша, дабы доставить ему удовольствие быть отцом, матерью. Поэтому, естественно нормы медицинской этики и морали не могут быть за проституцию.

Суррогатное материнство, как и проституция человека – и мужчину, и женщину – унижает. Дело в том, что человек создан не как орудие удовольствия других людей. Человек не может быть средством, он может быть только целью, здесь я полностью солидаризуюсь с И. Кантом. При использовании методик суррогатного материнства мужчина и женщина ставятся в неравное положение – один платит другому не за его труд, не за его талант, а за эксплуатацию его физиологии. Человек используется как некая ферма для выращивания людей. Это, конечно, совершенно омерзительно с нравственной точки зрения.

Кроме всего прочего, имеется и масса очень сложных чисто юридических вопросов. Нередко случается, что женщина, решившаяся на этот отчаянный шаг, родить кому-то малыша, девять месяцев его вынашивая, пройдя через родовые муки, начинает воспринимать плод, как свой. В данном случае, она полностью бесправна, ибо ей приходится отдать этого малыша заплатившей стороне. Трудно описать те душев-

ные муки, которые она переживает, поддавшись на уговоры и денежные посулы. Суррогатное материнство ставит человека на уровень бесправной скотины. Как у коров мы отбираем телят, так и у человеческой матери – её малыша.

Моя позиция мотивируется не догматическими, а гуманистическими ценностями. Очевидно, что малыш – это не предмет для экспериментов. Понятно, что связь малыша и мамы – самая главная связь в жизни.

Считается, что психологические переживания раннего детства остаются с человеком на всю жизнь, даже если он о них забыл. Более того, известный психолог Гроф этот возраст увёл вглубь, к внутриутробным переживаниям малыша. Когда младенец живёт в утробе матери, он слышит её голос, ритм её сердца, и для него это образ рая. Гроф полагает, что образы рая в самых разных религиях уходят корнями именно в эмбрионального человека. Роды для малыша – это всегда травма, физическая и психологическая... Возможно это и есть «изгнание из рая». Но мы можем уменьшить размеры этой травмы: когда мать прикладывает малыша к своей груди после родов, когда она с ним потом общается, беседует, напевает, баюкает. Для малыша это отголоски потерянного рая, и для него, да и для матери это очень важно. А при суррогатном материнстве эта связь разрывается. Она всегда разрывается, конечно, если мать отказывается от малыша, но здесь это изначально программируется. В результате люди причиняют малышу страшный опыт душевной боли. Да, мы

не можем сделать друг друга абсолютно счастливыми. Даже императоры не могут своему сыну обеспечить счастливую жизнь, и, хотя царственный отец Гаутамы Будды пробовал это сделать, у него это не получилось. Тем не менее, если мы знаем, что какое-то наше действие заведомо умножит количество детских страданий, тогда зачем и во имя чего нам это делать? Неужели слова Достоевского о «детской слезинке» так и остались просто словами? Малыши святы и чисты. Нельзя делать их игрушкой своего настроения.

Защитники суррогатного материнства говорят, что таким образом повысится рождаемость. Ну, во-первых, в масштабе страны – это будет ничтожная доля процента. Во-вторых – это, те бесчеловечные технологии, которыми богатые эксплуатируют бедного. Сложный юридический договор, аморальные процедуры и обеспечение медицинского обслуживания – это все дорогостоящий многомесячный процесс. Что это, как не беспощадная, наглая и бессовестная эксплуатация богатыми бедных. Если мы живём в социальном государстве – у нас не должно этого быть.

Никакая цель не высока настолько, чтобы оправдывала недостойные средства для её достижения (А. Эйнштейн).

Со школьной скамьи, мы знаем, что проституция – это форма эксплуатации бедных богатыми, ибо из богатых слоёв люди в проститутки не идут. Трудно себе представить, что дочка обеспеченных родителей согласилась бы стать сурро-

гатной матерью. Это горький удел молодых, здоровых, но, увы, попавших в тяжёлую ситуацию забытых девушек из провинции, из небогатых или отсталых семей.

И ещё. В нашей стране мы знаем очень много проблем и постоянно мы видим на телеэкранах, руководители нашего государства ежедневно решают проблемы разного уровня, начиная от защиты наших границ, и кончая коррупцией государственных чиновников. Перед нашей страной стоит действительно огромное множество насущных проблем. Почему же нам навязывается это позорное явление? Потому что за этим стоит чудовищный бизнес, нечистых на руку и совестью чинуш и «докторов». Нам предстоит очень долгий путь до того, когда мы войдём в берега нормальной цивилизованной жизни. Поэтому вот такие вещи, как суррогатное материнство для нас абсолютно неприемлемы. Ни с какой точки зрения.

Трудно назвать иначе, как фашистской всю технологию суррогатного материнства. Отношение к человеку, как к ферме, как к машине и есть отношение фашистское, за что апологетов после Нюрнберга повесили. Фашистская идеология допускала насильственное осеменение женщин офицерами вермахта для выращивания арийской нации. Использовались совершенно незнакомые люди, без создания семьи. Технология суррогатного материнства, более изощрённая с точки зрения техники, но принцип остался тот же. Нет открытого насилия, но есть такие методики убеждения, кото-

рые и не снились нацистам. Такое отношение к женщине, такое отношение к детям, и такое отношение к семье – и есть чистый фашизм.

Некоторые мои оппоненты считают, что желание иметь своего собственного малыша – это превыше всего, а те, кто выступает против, хотят лишить женщину радости материнства. Конечно, материнство – великое благо, но какой ценой? Ценой эксплуатации физиологии другого человека, и «материнство» ли это? Такое общество мы хотим построить и оставить нашим детям, где все допустимо за барыш?

Все чаще к этой методике прибегают женщины-одиночки и люди с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Между тем голая статистика гласит следующее. Малыши, выросшие без отца, в 5 раз чаще совершают самоубийства, в 35 раз – сбегают из дома, в 9 раз – бросают школу, в 14 раз – совершают изнасилование, в 10 раз – становятся наркоманами, в 9 раз – закончат свою жизнь в нищете, и в 20 раз – в тюрьме.

В наше порочное время возник даже такой порочный термин: «завести себе малыша». Как будто это собака. Если ты хочешь «завести себе малыша», то надо понимать, что он подвержен вот таким страшным рискам. Изначально, малыш, не имеющий отца или мать, имеет огромную душевную травму. Вся энергия его души уходит на преодоление этой травмы. И часто ему не хватает уже душевных сил на учёбу, на образование, хотя, понятно, что есть люди, которые воспитаны одним родителем.

Вот социологические исследования в США: 63 % от всего подросткового суицида совершаются детьми, растущими без отца. 90 % всех бездомных детей и детей, регулярно совершающих побеги из дома, из семей без отца. 85 % детей с характерным асоциальным поведением растут в семьях без отца. 71 % детей, бросающих школу, растут в семьях без отца. 70 % детей, попадающих в государственные специализированные заведения, выросли в семье без отцов. 85 % подростков, находящихся в тюрьмах, выросли без отца.

Это законное желание женщины – выйти замуж. Это и в Библии сказано. «К мужу твоему стремление твоё». Это нормально и абсолютно естественно и благословлено. Но человек создан как часть семьи, а не как индивидуум. Мы верим, что человек состоит не из одного инстинкта, это не просто биологическое существо. Человек – это ещё и ответственность перед своими детьми тоже.

Да суррогатное материнство используют и пары, не имеющие детей, однако всегда по всему миру искони этот вопрос решался с помощью усыновления. Полностью согласен с лозунгом – «приёмный малыш может стать своим». Те семьи, которые усыновили детей, через довольно короткое время совершенно забывали о том, что это малыши не их.

Все зависит от того, какой мотив. Если Ваш мотив жертвовать своей жизнью, как каждая мать и отец, для воспитания, взращивания твоего дитя – это один мотив. Если ты «заводишь малыша», дабы не выглядеть ущербно в обществе или

что Вам так хочется или для твоего утешения – это мотив неправильный и бесчеловечный. Это ложь, а ложь порождает новую ложь, заражая Ваше сознание и опутывая его нитями неправды, вплетающимися в Вашу личность.

Если раньше, женщина рожала детей, сколько позволяло ей здоровье, и выживали сильнейшие, и практически в каждой семье какая-то часть детей погибала, то благодаря тому, что в абортах погибают все подряд, у нас естественный отбор практически остановился. И суррогатное материнство добавляет в это свою жуткую лепту.

Страшно то, что так называемый «научный прогресс» не желает замечать границ своего вмешательства в человеческую природу. Поверьте, за суррогатным материнством последует вынашивание человеческого эмбриона животным, затем полное выращивание в пробирке, а затем – генные модификации. Монстр евгеники, увы, не канул в лету. Если мы начали осознавать свою ответственность за наше вторжение в окружающую среду, отчего мы столь тупо одобрительны перед лицом проектов, предлагающих бездумно менять нас самих?

Глава 2

Молодым о браке и семье

*Единственная ценность жизни – это семья.
Как только погибнет семья, погибнет и мир.
Покажи свою любовь прежде всего в своей семье...
Когда разрушится семья, будет разрушено все:
и духовенство, и монашество.
Старец Паисий Святогорец*

– Дорогие! Сегодня Вы поженились и создали семью. От всего сердца поздравляю вас, желаю счастья, детей, здоровья и достатка. Состарьтесь в мире!

– Укрепляйте семью – основу нашей страны!

Во время свадебных застолий подобные тосты мы слышим неоднократно. Почему свадьбу мы стараемся устроить торжественно, не щадя ни сил, ни средств? Почему освящаем союз мужчины и женщины? Что это, просто дань традиции, веление времени, требование общества, мода или нечто другое? Каждый находит ответ сам, но не будем забывать, что Церковь называет обряд венчания «таинством», то есть священнодействием, в котором верующим сообщается под видимым образом невидимая благодать Божия.

Таинством является любая семья. Более того, половое общение мужчины и женщины является поистине чудом: двое

сливаются в одну плоть, происходит преодоление замкнутости и чудо зачатия, рождения новой жизни.

Брак – один из самых решающих моментов в жизни человека. Понятия свадьбы и семьи исторически взаимосвязаны. Создавая семью, мужчина и женщина прокладывают новый, самостоятельный путь. Родственники и друзья, близкие и знакомые желают, дабы путь этот был наименее тернистым, и от всего сердца стремятся сделать начало его торжественным и запоминающимся. Впредь счастье молодых неразрывно связано друг с другом.

Думается, что особая торжественность этого события призвана также подчеркнуть значение семьи в жизни общества, помочь осознать молодым всю серьёзность их поступка, лучше понять их обязанности и цели в жизни.

Семейная жизнь – это не только медовый месяц. Было бы величайшим обманом думать, что чувство первой влюблённости сохранится на всю жизнь. На смену ему должны прийти иные, намного более глубокие отношения, нежели романтические чувства первых дней.

Путь брака тяжёл по самой своей сути, потому что создать семью – это значит пустить другого человека в самую интимную сердцевину своей жизни, жить уже не только ради себя, потерять во многом самостоятельность. В этом смысле любая серьёзная любовь, тем более брак, сродни самоубийству: человек перестаёт жить для себя и начинает жить для другого. А это ой как непросто, тяжело, некомфортно и, нако-

нец, болезненно! Семейный путь по-своему мученический. И при венчании на головы молодых возлагаются именно мученические венцы. Венцы, возлагаемые на жениха и невесту, символизируют славу союза Христа с Церковью: «Будь верен до смерти, и дам Вам венец жизни» (Откр. 2, 10). Слова данные были сказаны тем, кто может ради мужа или жены «перетпеть» и «остаться верным».

Знаю, что слова эти могут удивить, но разве супружеский союз не предполагает жертвовать своими собственными привычкам и пристрастиям ради счастья любимого человека? Разве семейная жизнь – это всегда беззаботная радость и постоянное веселие? Отнюдь. Это новые заботы и ограничения себя в материальном плане, в удовольствиях; это бремя обязательств по достойному воспитанию детей; это, в конце концов, и неприятности с недоразумениями с новыми и старыми родственниками.

Мы стремимся к жизни без трудностей, но дубы вырастают крепкими при сильных ветрах, а алмазы образуются под сильным давлением (Питер Маршалл).

Как только в семейной жизни, кто-либо из супругов станет своё собственное «я» ставить во главу угла, кто будет своё мнение и свои желания не сочетать, а противопоставлять, единение прекратится, и семья станет лишь юридическим фактом.

Там же, где ради любви и счастья супруги или супруга есть жертвенность, всегда присутствует великая награда – духов-

ное единение, та великая радость, ради которой стоит жить, жениться и замуж выходить. Жертвуя – приобретаем. Страдая – возносимся. Тот, кто озаряет жизнь других, никогда не останется сам без света. Легко любить людей на расстоянии. Не всегда легко полюбить того, кто рядом. Проще дать тарелку с рисом голодающему, чем утолить голод одиночества или боли того, кто живёт с нами в одном доме.

Любите своих домочадцев, любовь начинается с дома (Мать Тереза).

Венцы, которыми мы венчаемся, которые держат над главами молодожёнов свидетели – это и венцы домашнего царства и это же мученические венцы, потому как счастливая семейная жизнь без смирения себя, по отвержению своего «я» не получится.

Только любовь – настоящая, жертвенная любовь способна сохранить и укрепить семью. И именно из таких семей выходят сыны и дочери Отечества!

Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за неё... Так должны мужья любить своих жен, как свои тела: любящий свою жену любит самого себя... Посему оставит человек отца своего и мать и прилепится к жене своей, и будут двое одна плоть... Тайна сия велика. (К Ефесеям 5: 25–32)

Часто молодые спрашивают, что я им советую прочесть до брака. Книжный рынок переполнен изданиями всевозможного происхождения и всевозможного качества. Их зачастую

объединяет одно и то же – это или сексуальная жизнь, или права мужа и жены. Конечно, это важно... Вот только мне на мысль приходят слова известного ученого XVII века Роберта Бойля (мы его, конечно, помним по школьному учебнику физики – знаменитый закон Бойля-Мариотта).

«В сравнении с Библией, все человеческие книги являются малыми планетами, которые свой свет и блеск получают от Солнца». Я – не мечтатель, но все же там, в истинном источнике мудрости Вы прочтёте: Нет ни мужа без жены, ни жены без мужа, но все в Господе, ибо как жена от мужа, так и муж через жену; все же – от Бога. (1 к Коринфянам 11,12).

После женитьбы радикально меняется образ и стиль жизни мужчины и женщины, причём меняется качественно. Теперь они уже супруги – муж и жена. Если до свадьбы они руководствовались только своими чувствами, то сейчас они обязаны подчинять чувства своим новым обязанностям.

Супруги должны постараться организовать семейную жизнь на основе полного взаимопонимания, распределить свои обязанности, ибо само собой ничего не происходит.

Это, конечно, не так-то просто и редко кому удаётся с самого начала совместной жизни. Вначале приходится учиться на своих ошибках, увы, ничего легко не даётся!

Закройте дверь перед всеми ошибками, и истина не сможет войти (Рабиндранат Тагор).

Женитьба меняет отношения между родителями и вчерашними детьми, между бабушками-дедушками и внуками, между целым кругом родственников и знакомых. Внешне, кажется, что ничего не изменилось, однако, по существу, изменилось многое, и это совершенно естественно. Так, жене, например, совершенно небезразлично, как супруг относится к её родителям, ровно и наоборот.

Наихудшее, чему может научиться молодёжь – легкомыслие. Ибо последнее порождает те удовольствия, из которых развивается порок (Демокрит).

Отношение родственников и знакомых сильно влияет на взаимоотношения в семье, укрепляет или наоборот, ослабляет взаимное доверие и благожелательность, и об этом надо хорошо помнить всем друзьям новой семьи.

Конечно, определяющим и безусловным является взаимная любовь между мужчиной и женщиной, сметающая на своём пути все искусственные преграды «доброжелателей».

Если я говорю языками человеческими и ангельскими, а любви не имею, то я – медь звенящая или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы переставлять, а не имею любви, – то я ничто. И если я раздам все имущество моё и отдам тело моё на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы. Любовь долготерпит,

милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. (1 Коринфянам 13, 1–8).

Ограничения, налагаемые любовью, ни в коем случае нельзя рассматривать как ограничение личной свободы. Скорее, это ограничения, налагаемые на неправильно понятую «свободу». И дело не только в догмате: «свобода есть осознанная **необходимость**».

Да, действительно, ничто не происходит в мире без причины. Принцип причинно-следственных отношений (детерминизма) – это фундаментальный закон мироздания. Ему подчиняется и человек, но далеко не всегда. Человек может (имеет право!) действовать свободно, ничем автоматически не понуждаемый. Там, где нет свободы – там нет ответственности и не может быть ни права, ни нравственности. Кант говорит, что отрицать свободу человека – значит отрицать мораль. Если в действиях других людей я могу усматривать причины, по которым они поступают в каждой ситуации именно так, то, как только я присмотрюсь к себе самому, то должен будут признать, что по большому счёту я-то действую свободно. Как бы ни влияли на меня окружающие обстоятельства или моё прошлое, особенности моего харак-

тера или наследственность – я знаю, что в момент выбора у меня есть время, когда я мог стать выше самого себя... Есть момент, когда, как выражается Кант, история всей вселенной как бы начинается с меня: ни в прошлом, ни вокруг меня нет ничего, на что я смел бы сослаться в оправдание той подлости, на пороге которой я стою.

Также и в замужестве, осознанное ограничение свободы и есть принятие правильного понимания понятия «свободы», подчинение себя не своему эгоизму, а интересам семьи. Понятно, что такое самопожертвование должно быть двусторонним. Кроме того, сам статус женатого человека меняет взаимоотношения человека не только в семье, но и в обществе, поднимая это статус на качественно более высокий уровень.

Вместе с тем, союз женатых людей не есть растворение в безликую массу, а есть союз двух личностей с их традициями, взглядами и вкусами, подчас не совпадающими. Есть, как мне кажется, неправильное мнение, что супруги на алтарь женитьбы должны возложить все то, чем они дорожили раньше. Доходит до абсурда. Так, например, предполагается, что союз невозможен, если женщина любит эстраду, а мужчина – оперную или академическую музыку. Однако в данном случае мы имеем дело лишь с индивидуальными характеристиками, подчёркивающими особенность человека. Зачем же кому-то в данном вопросе чем-то жертвовать? Классическая музыка не перечёркивает эстраду, одно выделяется

на фоне другого, а не существует за счёт другого. Муж и жена могут взаимно обогатить друг друга. Глупо же утверждать, что муж не будет любить жену из-за расхождения во вкусах.

Тоже касается и сущностных вопросов. По слову апостола Павла: «Если какой брат имеет жену неверующую, и она согласна жить с ним, то он не должен оставлять ее; и жена, которая имеет мужа неверующего, и он согласен жить с нею, не должна оставлять его. Ибо неверующий муж освящается женою верующею, и жена неверующая освящается мужем верующим. Иначе малыши Ваши были бы нечисты, а теперь святы» (1 Кор 7; 12–14). Итак, если во главу брачного союза ставится любовь и взаимное уважение, все остальное становится не принципиальным.

Нет таких семей, где бы интересы супругов полностью совпадали.

Парадоксально, но как показывает жизнь, наиболее прочными бывают те союзы, где такие различия бывают наиболее выраженными. В любящей семье эти различия не противопоставляются друг другу, а взаимно дополняются. Жизнь становится насыщенной и интересной.

Умение уступить супругу в непринципиальной позиции, готовность идти на разумные компромиссы ради семейного счастья во многом закаляют личность. Человек, прошедший через горнило семейных испытаний, становится мудрее и гибче. Он так же склонен к компромиссам у себя в коллективе, к поиску взаимовыгодных решений ради здорового

климата среди сослуживцев.

Семья, будучи «ячейкой общества» или по меткому замечанию Апостола Павла «маленькой церковью» играет консолидирующую роль в обществе, значение которой трудно переоценить. Государство должно всецело дорожить семьёй, здесь нет второстепенных вопросов, все важно.

У нас традиционно женятся и обзаводятся семьёй при достижении в среднем 24 лет, девушки немного раньше. Этому есть своё объяснение. Именно в этом возрасте человек достигает пика своего анатомического и физиологического развития, а полностью реализовать себя можно только живя нормальной семейной жизнью. Кроме того, в этом возрасте сознательный молодой человек остро ощущает **необходимость** создания семьи – **необходимо**го условия статуса успешного человека.

Влечение к противоположному полу естественно. В семье супруги имеют возможность жить нормальной сексуальной жизнью, что положительно влияет не только на взаимоотношения в семье, но и на общее душевно-физиологическое здоровье.

Важно! Физиологическая неудовлетворённость, ложные представления о своей «сексуальной неполноценности» очень часто приводят к серьёзным проблемам в семье!

Сейчас стало модным говорить о какой-то мифической «**физиологической несовместимости**» определённых пар. Думается мне, что речь идёт не о совместимо-

сти, а об элементарной сексуальной безграмотности молодых. Речь идёт не о нравственной распущенности, а об отсутствии необходимых знаний. Проблему не стоит умалчивать. Стоит обратиться к врачам-сексопатологам, которые дадут необходимые рекомендации и **обязательно** помогут разобраться в проблемах молодых. В интимной жизни между молодожёнами не должно быть никаких тайн, недомолвок или двусмысленности. Это касается и других сторон совместной жизни. Все должно быть честно, открыто и искренне. Это избавит супругов от ненужной напряжённости и взаимного недоверия. При этом избегайте неуместной стыдливости, ибо «Брак у всех да будет честен и ложе непорочно; блудников же и прелюбодеев судит Бог» (К Евр. 13; 4).

У семьи есть ещё одна очень важная задача – созидательная, а именно продолжение фамилии, рода, нации, да и всего человечества в целом. Как мне кажется, это задача должны быть в полной мере осознанна не только государством, но и самими супругами.

Количество детей в семье по идее должно поощряться методами социального планирования и регулирования. Сейчас супружеские пары стараются планировать не только количество детей, но и примерные сроки их появления на свет, интервалы между появлением детей и другие вопросы. Поскольку такие сложные и неоднозначные вопросы в наше время стали предметом сознательной деятельности, следовательно, стало необходимым находить баланс запросов обще-

ства и каждой отдельно взятой семьи.

Этнографические данные и социологические исследования показывают, что в последние годы наблюдается печальная тенденция к снижению рождаемости. Все чаще и чаще встречаются семьи, в которых не более 1–2 детей. Такое малое количество имеет значительный отрицательный эффект как на становление полноценной семьи, так и на становление общества в целом. В отдельных регионах нашей республики не только не обеспечивается прирост населения, но и не поддерживается уровень воспроизводства. Да, в последнее время мы наблюдаем умеренный рост населения республики, он обеспечивается в первую очередь не увеличением рождаемости, а уменьшением смертности населения. И если последний показатель радует, то снижение рождаемости крайне опасно. Увеличение рождаемости и обеспечение достойного детства должно быть нашей стратегической задачей.

Сколько детей должна иметь семья? Этот вопрос не простой и не однозначный и должен решаться совместно, с учётом особенностей и возможностей каждой конкретной семьи. Тем не менее, есть международный опыт, с которым я бы и хотел поделиться.

Так, длительные наблюдения показывают, что наличие двух и более детей создаёт благоприятную среду для воспитания таких основополагающих черт характера, как внимательность, ответственность, радушие, дисциплинирован-

ность, дружелюбие, взаимопомощь, общительность и другие. В семьях, где только один малыш не редки эгоизм, непримиримость, жадность... Как много было в моей практике состарившихся родителей, горько сожалеющих, что в семье был только один малыш.

Конечно, на принятие решения о количестве детей влияют не только пожелания супругов, но и ряд внешних объективных факторов: финансовые возможности, неблагоприятные жилищные условия, карьера супруги(а), особенности городского образа жизни. Понятно, что всем этим не так-то легко пренебречь. Однако, в любящих семейных парах, где царит атмосфера взаимопонимания, при наличии доброй воли и взаимопомощи, и поддержки родных и близких, влияние этих факторов можно минимизировать.

Если мы постараемся проанализировать не в общем контексте, а в каждом конкретном случае, то увидим, что влияние негативных факторов неоднородно. Взглянем на наше окружение, на наших друзей, родственников и знакомых. Большинство из нас живут примерно в равных условиях. Между тем, в одних семьях много детей, а в других только один. Сие означает, что дело не в этих пресловутых факторах, а в психологии людей.

Конечно, в многодетных семьях различных бытовых проблем значительно больше, однако и настоящего человеческого счастья тоже. Как пелось в песни Никитиных: «Думайте сами, решайте сами – иметь или не иметь».

Следует обратить внимание и на такой интересный факт. Согласно статистике, в многодетных семьях разводы крайне редки, кроме того, в таких семьях обычно здоровый нравственный климат. Малыши из таких семей охотно идут в школу и с удовольствием вовлекаются в общественную жизнь.

И последнее. Многодетные семьи есть только у бомжей и у религиозных фанатиков (точнее, тех, кого их светские соседи считают «фанатиками»). Делать ставку на бомжей было бы странно. Значит, единственная точка возможного роста – семьи религиозных людей.

Когда в смешанной церковно-светской аудитории начинается разговор о демографии, церковнослужители зачастую говорят: «Это не наши проблемы: на наших приходах рождаемость выше, чем в среднем по стране». И это факт!

В наше время согласие родить малыша и вырастить его – действительно подвиг. Это решение оборачивается отставанием в карьере, замораживанием или падением уровня жизни. Чтобы пойти на эту боль и эту радость одновременно – нужна сверхмотивация, а мир сверхмотивов и сверхценностей – это как раз и есть религия.

Следовательно, выбор понятен: христианство или смерть. Это не лозунг религиозных фанатиков, а суровая действительность. Если мы хотим, чтобы Армения была населена по нормам каменного века, то ничего менять не имеет смысла. Надо тихонечко освобождать территорию от своего экологи-

чески вредного присутствия. В демографии уже есть понятие «крест»: пересечение падающей вниз кривой рождаемости с ползущей вверх кривой смертности. Так у нашей истории появилась математически предсказуемая ясность. Именно математически очевидно: не будет религиозной мотивации, религиозного благоговения перед зачатой жизнью – не будет и Армении.

Нам постоянно долбят, что главная угроза в области демографии и медицины – это СПИД, а сам страх перед СПИДом умело используют для рекламы контрацептивов и гомосексуализма (мол, «голубые» жертвы СПИДа тоже люди, достойные нашего внимания, восхищения и любви, и вообще это не плохо и не грешно быть гомосексуалистом, но, видите ли, эти мужественные люди избрали рискованную ориентацию). Как верно сказала Анита Брайант: «Как мать я знаю, что гомосексуалисты не могут биологически производить своих детей, посему они будут вербовать наших».

В этой ситуации любая антиклерикальная кампания в прессе или в учебном классе является неумышленным (а может и умышленным) геноцидом. Любая попытка атаки на христианскую, традиционную семью, в том числе под видом терпимости к гомосексуализму, в этой перспективе воспринимается как ещё один нож, добывающий физическое существование, как армянского народа, так и вообще европейской культуры в целом, так как весь «белый» мир идёт к тому же бесславному концу.

Следует на государственном уровне пресечь любые попытки изменить наше мировоззрение, признающее браком именно союз между мужчиной и женщиной. В ответ на широкую международную дискуссию по этому вопросу мы решительно заявляем: брак – это союз мужчины и женщины, основанный на любви и взаимопонимании, для рождения детей. Почему гомосексуалисты считают себя вправе исказить наш язык? Почему они так жаждут вывернуть наизнанку смысл слова «семья»? Неужели нельзя оставить за словами «брак» и «семья» их традиционного смысла как союза мужчины и женщины, высшим смыслом которого является рождение новой жизни? Хотят гомосексуалисты называть свои связи каким-то термином – пусть сами его и придумывают.

Главное – чтобы право на усыновление и удочерение детей закон резервировал исключительно за семьёй.

Перескажу одну историю. «Одной знакомой мне многодетной православной семье несколько лет назад московская мэрия дала бесплатную путёвку на Чёрное море. Среди солнечных впечатлений, с которыми они вернулись, было и одно с оттенком горечи: несколько вагонов в их поезде были целиком закуплены мэрией для помощи многодетным московским семьям. Принцип подбора был понятный: семья, где было больше четырёх детей, получала бесплатную путёвку. Но во всем поезде Поляковы оказались единственной рус-

ской семьёй. Все остальные были хоть и московскими, но мусульманскими».

Мы хотим того же? Это уже вопрос ко всем нам: какую страну мы хотим оставить нашим детям? Если в нашей семье будет один малыш – то своих внуков мы обрекаем на судьбу «нацменьшинства» в Эриванском Халифате, а нам приказано выжить! Другого пути нет. Его просто не может быть – другого пути!

Христианству альтернативы нет: или Церковь Христова, или волчья стая (Александр Лауга).

Дискредитация института традиционного брака, связанная с отказом от христианской морали, является весьма болезненной для нашего общества, ибо расшатывание семейных устоев приводит к нарушению преемственности поколений и утрате исторического опыта. Даже в некоторых с виду благополучных семьях воспитанию детей уделяется недостаточно внимания. Многие родители в погоне за карьерным ростом и материальной выгодой забывают о своей ответственности за малыша, о необходимости проявлять любовь и заботу о нем. Малыши в подобных условиях остаются оторванными от духовных и культурных традиций своего народа, складывавшихся на протяжении многих веков. Очень важно, дабы малыш с самого юного возраста усвоил твёрдые представления об истинных ценностях, научился различать добро и зло и противостоять искушениям.

Речь идёт о формировании сильной личности. А что такое

сильный человек? Это человек, способный отстаивать свою внутреннюю автономию, свою свободу. Это человек, способный не уступать тем влияниям, которые могут разрушить его внутреннюю автономию, внутреннюю силу. Вопрос целостности, интегральности личности, связанный, в том числе, со способностью отражать искушения, – это вопрос формирования сильной и свободной, героической личности. А без героев не может существовать общество.

Но достижение этой цели подразумевает наличие совершенно определённой этики и идеологии. У нас очень странное информационное пространство. В массовом представлении, любой телеведущий воспринимается сегодня как голос политического руководства страны. Однако при этом по-прежнему ни на одном из каналов нет ни одной передачи, которое ставило бы своей задачей защиту традиционных ценностей христианской цивилизации (за исключением замечательного канала «Шохакат»). Практически все телеведущие и ток-шоу работают на разрушение традиционной христианской семьи. Мы давали на то согласие? Вопрос риторический.

Всякое правительство, действующее без согласия тех, кем оно правит, – вот исчерпывающая формула рабства (Джонатан Свифт).

Сегодня телевидение вроде бы находится под контролем государства. Какие же мы должны делать выводы при созерцании голубого экрана? Почему по-прежнему ведущие ток-

шоу и юмористических передач (на которые, увы, мы так падки) подбираются по антиклерикальному признаку? Кстати, и на Западе политические симпатии телеэлиты весьма отличны от мнения обычных американцев. Телеэлита и там, и у нас – жернова, которыми меньшинство растирает в пыль традиционные ценности большинства. Эта информационная война с народом страны проживания телеведущих и называется «демократия».

Что такое традиционные ценности и как бы могли обозначить их в противопоставлении либеральным? Традиционалист живёт в осмысленной вселенной, которая налагает на человека определённые объективные обязательства. Ценности традиционалиста – это, прежде всего, ценности отношений, он видит человека включённым в целый ряд органических сообществ – семью, общину, коллектив сотрудников, жителей данной местности, народ, страну. Не бывает традиционалиста в вакууме, и любой реально существующий человек связан с другими. У традиционалиста есть обязанности – он не принадлежит себе, но Богу и ближним. Понятие «свободы» в традиционализме исходит из того, что у человека есть призвание, долг, миссия, которую человек должен исполнить – а общество и государство не должно ему мешать. Человек обязан заботиться о своей семье, и оказывать помощь нуждающимся из того, что он приобрёл своими трудами – а это предполагает право собственности. Человек призван утверждать правду и противиться беззаконию – а для

этого нужна свобода слова. Права и свободы традиционалиста вытекают из его обязанностей – общество и государство не должно мешать человеку осуществлять его призвание.

Телевидение – это, пожалуй, самый недемократический институт общества. Общество не имеет никакой возможности влиять на то, что там происходит. Это действительно «групповщина», узкий круг лиц, принимающих решения. Для этих лиц наши ценности в лучшем случае – набор из пустых букв и звуков. В среднем – объект глухого раздражения. В худшем – объект целенаправленной агрессии.

Так отчего же не убирают этот ужас с голубого экрана? Тоталитарно нетерпимый либерализм в течение всего времени реформ был пропуском к профессии телеведущего. Готовность высмеять любую святыню, возмутиться любым проявлением государственнической мысли – эти критерии, похоже, тоже учитываются в нашем медийном сообществе. И все это подаётся, как некая борьба с «темнотой народа». Темнота не может разогнать темноту: на это способен только свет. Ненависть не может уничтожить ненависть: только любовь способна на это.

*Ненависть умножает ненависть, насилие умножает насилие, а грубость умножает грубость
(Мартин Лютер Кинг).*

Да, сегодня от тележурналиста на государственном канале нужно мужество, чтобы сказать доброе слово о наших ценностях. Почему мужество? Почему-то, тут же, с цепи срыва-

ются, продавшие совесть и душу наши «креативные шушеры» – «Развели поповщину на телевидении». Для «уважаемых комментаторов», претендующих на роль лидеров интеллигентского сознания, никаких нравственных ограничений принципиально не существует. Хамство и кощунство допустимы, лишь бы они были выполнены «художественно». Это мир теней. В нем нет святынь, в нем можно все, кроме, разумеется, табуированной либеральной темы.

Если уж у нас телевидение вроде государственное – то государство и должно изменить правила подбора теляняек. В конце концов, у этих теляняек все равно не останется ни работы, ни аудитории после того, как на вымерших просторах Армении утвердится Эриванский Халифат.

Государство собрало мощнейший информационный кулак. Но для чего? Я считаю, что сосредоточение такого колоссального ресурса может быть оправдано только в одном случае: если сейчас эту мощь развернуть в сторону революции сознания, а именно в пользу семейной системы ценностей. Конечно, это консервативная позиция. Но, говоря словами Николая Бердяева, «смысл консерватизма не в том, что он препятствует движению вперед и вверх, а в том, что он препятствует движению назад и вниз».

Демографическая обстановка известна в правительственных кабинетах. Ну, хоть бы раз этот ресурс был задействован во благо народа! Надо всем информационным блоком – рекламным, телевизионным, школьным – травить главного

врага народа, который уже третье поколение шепчет: «Зачем нищету плодить?» Это смертоносное клише должно быть заменено другим, традиционным и в самом буквальном смысле жизнеутверждающим: «Малыши – богатство бедных».

Неужели союз государства, школы, Церкви и СМИ в этом вопросе не способен произвести такую революцию? Способен. Неужели государство этого не осознает, или не хочет осознавать? «Тихо вымирайте и тихо голосуйте за нас»?

Понятно, что простого решения здесь нет, а сложное решение выглядит так: **нужно** менять систему ценностных ориентаций людей. Важно поставить цель, а средства к её достижению найдутся. Многодетная мать должна стать для нас идеалом женской красоты вместо тощей и узкобёдрой куклы Барби. **Надо**, чтобы и взрослые, и малыши понимали, что самая красивая женщина – это беременная. Не забудем – святая святых нашего народа – алтарь. И кто изображены на нем? Мать и Дитя!

И ещё. Через телевидение должен идти такой мотив: малыш рифмуется со словом «радость», а не со словом «бедность». **Следует** правильно ставить задачу, а не повторять, что это невозможно.

Среди документов Нюрнбергского процесса есть интересная директива Гитлера об оккупированных территориях: «Должны быть использованы пресса, радио, кино, а также брошюры, буклеты и лекции, дабы распространить среди покорённого населения идею о том, что вредно иметь несколь-

ко детей. **Нужно** указать на расходы, связанные с детьми, и на хорошие вещи, которые можно купить на эти деньги. Надо намекать, что роды опасны для здоровья женщин... Должна быть развёрнута широкомасштабная кампания в пользу противозачаточных средств... Надо пропагандировать добровольную стерилизацию».

История Сардарапата и Великой Отечественной войны показала, что народ решал невыполнимые задачи. Но для этого цель должна быть ясно определена. Малыши – это не просто наше богатство, это единственный путь спасения нашей Родины.

Когда следует родиться первенцу? Когда наилучший срок появления первенца, в первый год или можно подождать? Этот вопрос также должен решаться индивидуально. **Не забывайте**, рождение каждого малыша укрепляет семейные узы, да и сам факт, появления новой жизни придаёт смысл и стимул совместному проживанию супругов! Кроме того, в молодом возрасте трудности преодолеваются намного легче, особенно при поддержке старших. С возрастом рождение малыша родители начинают откладывать из-за множества реальных и выдуманных проблем, о чем с неопишуемой грустью рассказывают в старости. Одна из таких проблем – устоявшийся за долгие годы образ жизни, в который никак не вписывается рождение малыша. Увы, эта особенность человеческой психики, но вновь и вновь повторяю, на закате жизни Вы не раз проклянёте эти условности.

Мудрые старшие стараются помогать молодым вести хозяйство, при наличии свободного времени, бабушки и дедушки охотно занимаются внуками. Трудно переоценить роль такой поддержки, особенно на начальном этапе. Увы, в наше время всё больше средств тратится на поддержание нормального уровня семейной жизни, всё чаще оба родителя проводят вне дома, зарабатывая на хлеб насущный, все меньше тратится времени на досуг и организацию полноценного совместного отдыха. И это очень печально. Несмотря на жалкие потуги государства, помочь молодым семьям, расходы на ведение домашнего хозяйства поглощают, чуть ли не весь семейный бюджет.

Традиционно в наших семьях ведение домашнего хозяйства распределено неравномерно. Так заботы о «ведении очага» полностью возлагаются на героические, но в то же время хрупкие женские плечи. Я не оспариваю роль женщины в ведении домашнего хозяйства. Действительно, женщина лучше справляется с ролью хозяйки, что способствует некоторой отстранённости мужа от домашних забот.

Да и муж вынужден очень много времени проводить вне дома, дабы финансово обеспечить семью. Но в то же время надо сказать, что и сами женщины очень неохотно впускают мужей в своё «маленькое хозяйство».

Однако хорошо известно, что в тех семьях, где муж помогает жене в домашних заботах, делит с ней все заботы, ухаживает за детьми, а жена помогает мужу в меру своих сил и

возможностей, атмосфера намного более крепкая и дружелюбная.

Представляется идеальным тот вариант, когда молодые с самого начала полюбовно распределяют свои обязанности по совместному ведению домашнего хозяйства. Понятно, что при рождении младенца в первое время, муж должен взять много больше на себя обязательств, что с лихвой вознаградится в будущем здоровьем малыша и жены, и, конечно, семейным счастьем и благополучием.

Увеличение семьи приводит к увеличению трат и этого не избежать. Проблемы нужно решать на семейном совете, обдуманно и спокойно, не откладывая вопросы на потом. Если какие-то проблемы кажутся неразрешимыми, **может лучше обратиться к старшим?**

Помните! Нет таких вопросов, которые были бы неразрешимыми; трудноразрешимыми – возможно, но отнюдь неразрешимыми!

Некоторые люди часто жалуется на то, что розы имеют шипы. Я же благодарю шипы за то, что у них есть розы (Альфонс Карр).

Семейные мелкие ссоры часто возникают из-за бытовых мелочей. Умение решать их, не придавая им катастрофического значения, приходит с годами совместного проживания... а иногда и не приходит. И тогда серьёзные конфликты неизбежны. Когда в семье складывается конфликтная ситуация, сразу задайте вопрос друг другу: «Ты

хочешь быть Прав или Счастливым?»

Очень часто, именно мелочные склоки, размолвки, беспричинные придирки, как капли воды подтачивают, а затем и разрушают семейные союзы, как неудивительно значительно чаще, чем серьёзные ссоры. Словно медленно действующий яд, они отравляют добрые отношения, постепенно делая их невозможными. К сожалению, немногие супружеские пары способны преодолеть этот кризис. Посему, как огня их остерегайтесь и искореняйте на корню всякие недомолвки! Лучше вначале поговорить по душам, может и наговорить лишнее, чем копить в душе отравляющий гной.

Смешон орущий в ярости, но страшен молчащий в обиде (Хань Сян-цзы).

Мудрая и добрая поддержка молодой семье бывает очень уместна, если это, конечно, помощь, а не холодное назидание.

Семейное право понимает брак, как добровольный союз мужчины и женщины. В наше время брак так же добровольно может быть расторгнут. Предполагается, что при разводе, люди «осознают» свою ошибку, а продолжение брачного союза «невозможно и не будет полезным ни для супругов, ни для общества». Однако заметим, что такие «доводы» не серьёзны. Социологические исследования показывают, что истинные мотивы и причины лежат значительно глубже, но в подавляющем своём большинстве, они начинались как незначительное недопонимание, на которое в своё

время супруги не обратили должного внимания. Как врач могу сказать так: основная причина разводов – это запущенная и нелеченая «болезнь», ставшая хронической и подточившее здоровье семьи. Такая «болезнь» может появиться в каждой семье, но развивается она далеко не всегда. Лечить её первые симптомы, не допустить её развития, а ещё лучше – задавить её в зародыше – первоочередная задача супругов. Всем хорошо известна старая истина: «легче предотвратить болезнь, чем её лечить», этот принцип применим и к семейным конфликтам.

Самой частой причиной расторжения браков является так называемое «несовпадение характеров». Честно говоря, сия «причина» мне кажется просто смехотворной. Вряд ли найдётся на земле два человека, характеры которых бы идеально совпадали и, если бы «совпадение характеров» было основным критерием для брака, то ни один брак бы не был заключён со дня основания мира. Дело, конечно, не в пресловутом «несовпадении характеров», а в неумении уступать друг другу, вернее – в нежелании. Часто, вместо поиска решения по непринципиальным вопросам, супруги становятся в «позу» обиженных и непонятых, и проявляют «характер». Гнев от безумия отличается лишь продолжительностью (Марк Порций Катон). Понятно, что в такой ситуации на уступки идти никто не хочет.

«Несовпадение характеров» в действительности есть не что иное, как неуступчивость, бестактность, эгоцентризм,

неумение и нежелание понять свою пару. Эгоист видит только себя и ему ничего не стоит нанести тяжелейшие оскорбления. Очень часто, он и сам не замечает, как обижает самого близкого человека; а как заметить, если весь мир просто обязан крутиться вокруг него? Наносятся раны, залечить которые бывает очень трудно. Так проще жить, оправдывать своё неумение делиться эмоциями, собственные страхи, своё нежелание открыться и посмотреть на человека.

Это очень сложно, тяжело и больно. Больно осознавать, что вокруг нас живут одинокие женщины, которым мы, мужчины, не пришли на помощь. Оставили их в опасности. Не услышали их беззвучных криков. Не пошли к ним на встречу, не смогли выслушать, не оттолкнуть, защитить.

В большом городе, в собственной квартире у жён просто не осталось своего пространства, возможности объяснить нам, мужьям, какие-то важнейшие вещи. В результате из всего богатства интонаций остаётся крик и слезы. Пропадает нежный шёпот, тончайшие эпитеты, исчезают те оттенки, без которых мы, мужчины, просто задыхаемся. Каждую секунду мир вокруг нас становится все более «простым», функциональным.

Каждый день жена чувствует, что ей «нет смысла» дарить цветы, что она может не следить за собой, поскольку мы этого не замечаем, что кроме ужина, покоя и секса нам от неё ничего не нужно. Вообще ничего. Она купила новое платье, сделала причёску, нам это безразлично, она даёт дельный со-

вет по работе, а мы упрямымся и заявляем, что это «не её дело».

А ведь зачастую, все что надо – это разговор, беседа. Просто беседа. Несколько часов. Но когда они проходят, ты понимаешь, что в твоей жизни было ещё несколько мгновений счастья, что Вам подарили частички радости, света, надежды, которой можно делиться с другими. И вдруг, ты видишь дорогих Вам людей и, почти плача от счастья, понимаешь, что рядом с тобой живёт это чудо – настоящий друг, настоящая женщина, мать твоих замечательных детей.

*Нет никаких ключей счастья. Дверь открыта всегда
(Мать Тереза).*

Что самое печальное, нередко из «самых добрых побуждений» причиной конфликта являются родители супругов, и тут уже старшим не хватает мудрости, а молодым – терпения. Коротка человеческая память, ведь ещё вчера супруга глотала слезы обиды, а сегодня она – непримиримая свекровь, третирующая молодую семью. Что, так трудно простить?!

*А ведь победа над самим собой есть первая и лучшая
из побед (Платон).*

И ещё. Не слишком верьте словам, сказанным в порыве гнева. Только поступки человека говорят о его личности и его отношении к Вам, не верьте словам, просто наблюдайте, и Вы увидите истину.

В наше время все чаще причиной конфликтов являются

неразрешенные бытовые проблемы: пресловутый квартирный вопрос, низкие доходы, большой объём домашней работы и др. К ним присоединяются и чисто психологические проблемы: скученность проживания, особенности по уходу за новорожденным, школьные занятия. В своём большинстве эти трудности временны, но для инфантильных и малодушных супругов они превращаются в настоящее бедствие, жизнь превращается в ад, и брак распадается.

Только потому, что кто-то не любит тебя так, как Вам хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой
(Габриэль Гарсиа Маркес).

Сейчас в беседах с молодыми важно осознать значение душевной простоты. В большей части того, что сейчас делают большинство – погоня за все большими и большими материальными благами – смысла никакого нет, да и необходимости нет, потому многих снедает душевная тревога.

Упростите Вашу жизнь, чтобы исчезла душевная тревога (Паисий Святогорец).

Ведь большинство разводов начинается как раз с этого. У людей много работы, им надо сделать столько всего, что идёт кругом голова. Работают и отец, и мать, а малыши остаются без призора. Усталость, нервы – даже малый пустяк приводит к большому скандалу, а затем почти машинально следует развод. Однако, упростив свою жизнь, они будут и полны

сил, и радостны.

Нет семей, в которых не было бы проблем. Когда создается новая семья, тогда создается и новый общественный организм, а всему новому всегда сопутствуют трудности становления. Молодые должны осознавать, что, вступая в новую совместную жизнь их, будут поджидать трудности. Однако преодоление многочисленных преград только закаляет семью, делает её сплочённой и крепкой.

Лучше быть милосердным до безумия, чем справедливым до жестокости (Епископ Якутский Зосима).

Рождение малыша – это тоже вызов. Появление его на свет меняет уклад жизни. Теперь все устремления родителей направлены на это маленькое существо, вся их жизнь строится вокруг малыша. Супруги ухаживают за ним, следят за его умственным и физическим развитием. Они в ответе за его воспитание, готовят малыша к учёбе, общественной и трудовой деятельности.

Правильное воспитание малыша очень трудная и ответственная задача. Мне представляется, что сейчас это намного сложнее, чем 30–20, даже 10 лет тому назад. Во-первых, резко снизилась роль бабушек и дедушек, что очень печально. Во-вторых, резко возросло воздействие информационных потоков на детское сознание и психику. Контролировать этот информационный хлам родителям бывает крайне сложно, да и многие просто не успевают за скоростью раз-

вития информационных технологий. И тут родителям требуется проявить гибкость и мудрость, в то же время и авторитет, дабы воспитать у детей критическое отношение к любой, непроверенной информации.

Традиционно в армянских семьях одним из главных принципов воспитания малыша является равная, но не однотипная ответственность обоих родителей. Согласно этому принципу, включающему буквально все аспекты жизни малыша, все задачи решаются совместно отцом и матерью, и никто не имеет право «решающего голоса». Такой подход наилучшим образом защищает интересы малыша, исключает проявления родительского эгоизма и служит залогом предотвращения конфликтов.

Говорить о жизни без боли значит попросту тратить слова или расписываться в бесчувствии. Что ещё такое наш жизненный опыт, как не накопление скорби и одновременное удивление от того, что мир все ещё стоит? Стоит, хотя в любое время готов рухнуть по причине внутренних повреждений. Это касается и семьи. Семьи в первую очередь.

Нехватка денег, «квартирный вопрос», бездетность, многодетность, борьба за «равные права», пьянство, разводы, аборт, измены, половая жизнь до брака... Всего не перечислишь. А ещё «что делать, если жена зарабатывает больше?», «если тёща (свекровь) живёт с нами?», «если я его не понимаю?», «если с работы идти домой не хочется?». И так далее. Дурная бесконечность по Гоголю. Нельзя дружить

только с солнечной стороной человека.

На эти вопросы могут быть ответы, иногда частные, иногда общие. Временами ответов может не быть. Но дело не в этом. Дело в том, что самое главное – это правильные отношения между мужем и женой. Эти отношения сухо называют «отношениями правильной подчинённости», но если они скреплены любовью, то как все меняется! Нет любви и подчинённости, значит, нет и брака, а есть мучение и очередная рана на «гноящейся плоти мира».

В жизни всё временно. Если всё идёт хорошо – наслаждайся, это не будет длиться вечно. Ну а если всё паршиво – не кисни, это тоже не навсегда (Ф. М. Достоевский).

Да, увы, мы стали бунтарями. Женщины борются за право на самодостаточность. И мужчины, и женщины – бунтуют против Бога и восстают за право жить без Него и без Его законов. Все стали шумными и пламенными борцами. Все словно сговорились кидать в небо и в друг друга камни, и только потом почему-то удивляются и ищут виновных, когда что-то сыпется сверху на гордые головы. А ведь законы гравитации ещё никто не отменял.

«Все человеческие беды, – как заметил ещё Аврелий Августин, – происходят оттого, что мы наслаждаемся тем, чем следует пользоваться, и пользуемся тем, чем следует наслаждаться».

Мир без обычной и нормальной семьи – это близкая, са-

моубийственная перспектива нашей сошедшей с ума цивилизации.

Нам всегда не хватало денег.

Деньги, которыми обладаешь, – орудие свободы; деньги, за которыми гонишься, – орудие рабства (Ж.-Ж. Руссо).

Люди почти повсеместно жили и живут в большей или меньшей стеснённости. Но ведь брак-то был! Семья с большой буквы была, а теперь она на глазах исчезает. Значит, дело не в деньгах, не в обидчивости, не в тёщах и свекровях и не в равных правах. Дело в том, что мы перестали что-то важное понимать и чувствовать. Мы малыши своей эпохи, и значит, у нас вера в прогресс, брезгливый страх перед «тёмным прошлым», мечты о самореализации (а не о служении и самоотдаче), крайний индивидуализм, поверхностность суждений. Плюс знание прав и полное забвение об обязанностях.

Дайте человеку необходимое и он захочет удобств. Обеспечьте его удобствами – он будет стремиться к роскоши. Осыпьте его роскошью – он начнёт вздыхать по

изысканному. Позвольте ему получать изысканное и он возжаждет безумств. Одарите его всем, что он пожелает – он будет жаловаться, что его обманули и что он получил совсем не то, что хотел (Э. Хемингуэй).

Если у Вас получилось обмануть человека – это не значит, что он дурак. Это значит, что Вам доверяли больше, чем Вы этого заслуживаете.

Знаем много, но не знаем главного, что **ведь женщина – главное сокровище мужчины**, во всей священной многозначности этого слова. Сильный не тот, кто может положить на лопатки одним взглядом, а тот, кто одной улыбкой способен поднять с колен!

Дело было в Карабахе. Армяне защищали село от превосходящих сил врага. Большинство ополченцев предлагали увести детей и женщин подальше в тыл. Но была и другая точка зрения – оставить. И вот почему. «Если за спиной у нас не будет жён, мы убежим, спасая собственные жизни. Не умирать же нам за дома и кухонную утварь. А если они будут за спиной, мы умрём, но не сдадимся. Мы точно умрём, потому что зачем Вам жизнь, если её изнасилуют?» Этот совет превозмог. И мы победили. Ведь тот, кто уже решился умереть, становится непобедимым. Так любовь к жене делает мужчину воином, и он любит её как Христос – Церковь – до самопожертвования. Любовь, это то, что ты чувствуешь сердцем, а не разумом. **Любовь – это всегда поступок!**

А ведь мужчина – главное сокровище женщины, даже малыши от него, а она без него – просто ребро, о чем уже не раз сказано на всех языках мира.

В одной немецкой хронике описывается осада средневекового города. Осаждающие предложили осаждённому:

«Пусть уйдут Ваши женщины и дети, пусть унесут с собой столько имущества, сколько смогут унести. А с мужчинами мы продолжим войну». Знаете, что сделали женщины? Они вынесли на спинах своих мужей, рассудив, что с мужьями они и обстроятся, и обживутся на другом месте, а без мужей пропадут, хоть бы и с имуществом.

Мужчина и женщина – главные сокровища друг для друга, и они не равны, но муж для жены – больший. Вся трудность жизни и все многословие вокруг этих проблем рождены тем, что эту простейшую и святейшую мысль мы понимать перестали.

Любите друг друга, а все остальное приложится.

Интимные отношения во время беременности

Сексуальные отношения между мужем и женой претерпевают определённые изменения в период ожидания малыша. Чаще всего эти изменения связаны с ограничениями. Боясь навредить малышу, будущие родители могут сознательно избегать сексуальных контактов или существенно ограничивать их. Иногда подобное поведение оправдано, иногда нет.

Сексуальное влечение женщины во время беременности непредсказуемо. Оно может угасать или возрастать, во многом подчиняясь колебаниям настроения. Сексуальное поведение беременной во многом определяется её изначальной сексуальной активностью, особенностями половой жизни,

поведением мужа. Существуют определённые закономерности в сексуальном влечении беременных, тесно связанные с физиологией.

В первом триместре сексуальные желания женщины чаще ослабевают, что связано с токсикозом, тошнотой, рвотой, извращением многих вкусовых и обонятельных ощущений. Кроме того, нередко в первые недели беременности женщина находится в сонном, вялом и плаксивом состоянии. Тянувшие боли в молочных железах могут доставлять ей не самые приятные ощущения. Женщины становятся эмоциональнее, часто неадекватно реагируют на банальные житейские ситуации. Мужа обычно такие перемены в жене очень пугают. Его начинают одолевать мысли о том, что дальше будет только тяжелее. Появляются взаимные упрёки и обиды. Те конфликты, которые раньше разрешались в постели, теперь только обостряются. В такой ситуации кажется, что выхода нет. Но на самом деле не все так печально. Потому что, как ни странно, дальше будет проще.

Во втором триместре будущую маму, как правило, оставляют страхи и тревоги. Её самочувствие значительно улучшается. Кроме того, шевеления плода, которые ощущаются после 18–20 недели беременности, регулярно подсказывают женщине, что с ребёночком все в порядке. У беременной уже виден выступающий животик, он ещё совсем маленький и не доставляет маме неприятных ощущений. Хорошее самочувствие будущей мамы приводит к возрастающему жела-

нию приятных ощущений. Мужчина к этому времени окончательно смиряется с ролью будущего отца, поэтому середина беременности нередко становится вторым медовым месяцем для семейной пары.

Врачи тоже в большинстве своём положительно отзываются о сексе именно во втором триместре, так как плод уже окончательно закрепился в матке, а новых гормональных всплесков в организме ещё не предвидится.

В третьем триместре желания супругов опять идут на спад по нескольким объективным и субъективным причинам. Это связано, прежде всего, с физическим дискомфортом женщины, так как большой живот уже затрудняет объятия и близость с мужем может доставлять неудобства. Во время секса у женщины могут появляться боли. Изменение эмоционального состояния женщины тоже накладывает свой отпечаток: страх перед приближающимися родами и неизвестностью негативно сказывается на половом влечении. Кстати, с приближением родов у мужчины тоже становится больше проблем. Даже если оставить психологические аспекты, связанные с появлением малыша в семье, мужчина все равно загружен организационными проблемами.

Нужно купить все **необходимое** для малыша (коляску, кроватку и т. д.), выбрать вместе с женой роддом, в котором малыш появится на свет, договориться на работе о внеочередном отпуске, дабы помочь жене в первые дни после возвращения домой.

Нередко возникает несоответствие желаний, что приводит к проблемам и недопониманию друг друга. В этом случае остаётся надеяться только на мудрость каждого. Мужчине рекомендую уступать беременной женщине, относиться к ней терпеливо и нежно, проявлять внимание и ласку. Женщина тоже должна помнить, что ей **необходимо** уважать окружающих и не превращаться в капризное и эгоистичное существо. Это трудно для обоих супругов, трудно, но преодолимо. Тяжёлый труд – это скопление лёгких дел, которые Вы не сделали, когда должны были сделать.

Мы рекомендуем советоваться с врачом насчёт показаний и противопоказаний интимных отношений во время беременности, ибо нет общих ответов.

Девять месяцев беременности проходят очень быстро. Вот малыш уже родился, и Вы задумываетесь о сексе после родов. Если роды прошли без особых проблем и разрывов промежности, то сексуальный покой рекомендуется в течение 6–8 недель. В любых других случаях это решается индивидуально. Другой вопрос, что немногие пары выдерживают даже названные сроки. В связи с этим советуем воздержание хотя бы до окончания кровяных выделений.

У женщин, кормящих грудью, при возбуждении может вытекать молоко из сосков, могут возникать другие проблемы.

Вопреки распространённому мнению, кормление грудью часто сопровождается восстановлением обычной работы

яичников, особенно если сексуальная жизнь супругов уже вернулась в прежнее русло. Во время первой после родов овуляции может произойти оплодотворение и наступить беременность. Поэтому вопрос послеродовой контрацепции стоит обсудить с акушером-гинекологом заранее. Мы рекомендуем только презервативы.

Заканчивая эту главу, посвящённую молодым супругам, хочу вновь напомнить, что брак – это неординарное событие в жизни. Молодые много надежд связывают со вступлением в новую жизнь. Счастливый союз, семейное счастье желают своим детям и внукам родители, бабушки и дедушки, родственники, близкие и друзья. Однако счастливая семейная жизнь – очень объёмное понятие и каждое его понимает по-своему.

Конечно, никто не спорит, помощь родственников и близких очень важна молодым, **но построение совместной счастливой семейной жизни зависит в первую очередь от доброй воли самих супругов.** Именно муж и жена носят полную ответственность за все удачи и неудачи предстоящей совместной жизни.

Когда жена Джорджа Карлина умерла, Карлин, известный и сатирик 70–80-х годов, написал сии знаменитые слова:

Парадоксом нашего времени является то, что мы имеем высокие строения, но низкую терпимость, широкие улицы, но узкие взгляды.

Тратим больше, но имеем меньше, покупаем больше, но

радуемся меньше. Имеем большие дома, но маленькие семьи, больше комфорта, но меньше времени. Имеем лучшее образование, но меньше разума, лучшие знания, но хуже понимаем нашу жизнь, имеем больше экспертов, но и больше проблем, лучшее здравоохранение медицину, но хуже здоровье.

Пьём и курим слишком много, тратим слишком безответственно, смеёмся слишком мало, ездим слишком быстро, гневаемся слишком легко, спать ложимся слишком поздно, просыпаемся слишком усталыми, читаем слишком мало, слишком много смотрим телевидение и молимся слишком редко. Раздули свои амбиции, но забыли о настоящих ценностях.

Говорим слишком много, любим слишком редко и ненавидим слишком часто. Думаем, что знаем, как выжить, но не знаем, как жить. Добавляем года к человеческой жизни, но не добавляем жизни к годам.

Достигли Луны и вернулись, но с трудом переходим улицу и знакомимся с новым соседом. Покоряем космические пространства, а про наши души забыли. Делаем большие дела, но не делаем главные.

Очищаем воздух, но загрязняем душу. Подчинили себе атом, но не свои предрассудки. Пишем большие, а узнаем меньше. Планируем большего, добиваемся ничтожного. Умеем спешить, но не умеем ждать. Создаём новые компьютеры и средства связи, а общаемся все меньше.

Это время быстрого питания и плохого пищеварения,

толстых людей и мелких душ, лёгкой прибыли и трудных отношений.

Время роста доходов и разводов, красивых домов и разрушенных очагов.

Время коротких расстояний, одноразовых подгузников, разовой морали, связей на одну ночь; лишнего веса и таблеток, быстро возбуждающих, успокаивающих и убивающих нас.

Уделяйте больше времени тем, кого любите, потому что они с Вами не навсегда. Горячо прижмите близкого человека к себе – это Ваше настоящее сокровище. Говорите «люблю тебя» только самым любимым. Поцелуй и объятия могут поправить непоправимое.

Держитесь за руки и цените моменты, когда Вы вместе, ибо однажды любимого человека не будет рядом с Вами!

Найдите время для любви и для возможности поделиться всем тем, что имеете сказать!

Запомните! *Жизнь измеряется не числом вдохов и выдохов, а моментами, когда захватывает дух!*

Будьте счастливы, друзья! Храните верность, любите друг друга. Ваши доброжелательные отношения, как воздух нужны Вашим детям, нужны даже больше, чем материальный достаток. Именно в дружной семье вырастают нормальные, здоровые и гармонично развитые люди, способные в дальнейшем создавать свои собственные счастливые семьи.

Счастливый брак – это союз двоих, умеющих про-

щать!

Глава 3 Беременность и развитие плода¹

Меня часто будущие мамы спрашивают об особенностях течения беременности, о развитии плода на различных стадиях беременности, о жалобах, о токсикозах, о выделениях и т. д. Поэтому в этой главе было решено, как можно подробно осветить эти вопросы, наметить основные вехи развития плода и течения беременности по неделям. Определённые постулаты и даже абзацы будут повторяться, так как я исходил из положения, что роженица будет читать со своей недели беременности, а не всю главу полностью, тем самым пропустив нечто очень важное. Опираясь я буду в основном на труды Елены Кичак, которая на мой взгляд, дала наиболее подробную и понятную картину течения беременности для будущих мам.

Итак, беременность – это физиологический процесс, при котором в матке развивается новый организм, возникший в результате оплодотворения. Беременность в среднем длится 40 недель (10 акушерских месяцев).

Рост малыша, формирование его органов и систем идёт закономерно в различные периоды внутриутробного разви-

¹ В этой главе использованы в основном труды Елены Кичак для beremennost.net и другие открытые источники.

тия, что подчинено генетическому коду, заложенному в гаметах (половых клетках).

Срок беременности в акушерстве может определяться несколькими способами:

- по триместрам, каждый из которых длится 13 недель;
- по лунным или акушерским месяцам, каждый из которых длится 28 дней;
- по неделям, которых при нормально протекающей беременности насчитывают в среднем 40.

Дробление всего срока на недели позволяет внимательно следить за состоянием мамы и будущего малыша на протяжении всей беременности. По этому принципу гинекологи высчитывают **предположительную дату родов (ПДР)** следующим образом: вся беременность исчисляется как 40 недель или 280 дней именно потому, что в подавляющем большинстве случаев оплодотворение приходится на период овуляции, то есть на 12–14 день после окончания менструации. Для определения срока к первому дню последнего менструального цикла (МЦ) прибавляют 280 дней, или по-другому: вычитают три месяца и добавляют 7 дней. Например, если последняя менструация началась у Вас 10 августа, то ПДР – 17 мая.

В общем, отправной точкой при подсчёте срока беременности и ПДР является первый день последнего МЦ. И **следует** понимать, что фактическая беременность в это время ещё не наступила. Зачатие предположительно произойдёт

через 2 недели, в период овуляции, и когда срок беременности высчитывается от этой даты, то речь идёт об овуляционном или фертилизационном возрасте плода. Но гестационный (то есть менструальный) срок беременности начинают считать уже с первого дня последних месячных, потому что уже сейчас в яичнике созревает яйцеклетка, которая в будущем будет оплодотворена сперматозоидом, а ещё позже – эти двое сольются в единое целое, из которого начнёт развиваться эмбрион, плацента и пуповина.

Обратите внимание, что дата зачатия, определённая врачом, почти всегда будет отличаться от реальной даты на две недели. Поэтому если Вам говорят, что сейчас у Вас 14 недель беременности, это означает, что малышу – 12 недель. И если Вы рожаете в положенный срок, то преимущественно это происходит на 38 неделе жизни малыша или на 40-ой неделе беременности.

Когда говорят о **первой неделе беременности**, то подразумевается, что примерно через две недели произойдёт зачатие, а первые симптомы дадут о себе знать только лишь спустя ещё некоторое время. Фактической беременности ещё нет: яйцеклетка только-только готовится к путешествию и последующей встрече со сперматозоидом, который при слиянии с яйцеклеткой и обусловит зарождение новой жизни.

Симптомов беременности, конечно, ещё никаких нет, ещё даже не пришло время овуляции. Менструация закончи-

лась, женщину не тревожат какие-либо неприятные симптомы, пропали возможные признаки менструального синдрома. Эмоциональный фон стабилизировался, настроение улучшилось, мысли вновь вернулись к теме «хочу малыша, скоро – самое время для очередной, и пускай в этот раз удачной, попытки».

Первые несколько дней после менструации вполне могут считаться «сухими»: о выделениях в любом их виде в эти пару дней можно забыть. Тем не менее, уже совсем скоро влагалищные выделения снова дают о себе знать: до наступления овуляции выделений, как правило, много и отличаются они определённой «жидкостью» и «прозрачностью». Однако, чем ближе овуляция, тем больше изменяется картина выделений: о готовности яйцеклетки к выходу и зачатию расскажут уменьшившиеся в количестве выделения, которые параллельно приобретут вязущую густую консистенцию, напоминающую яичный белок.

Важно! Первая неделя в отсчёте срока беременности имеет больше теоретический характер, потенциальная первая неделя беременности у женщины наступает каждый месяц, из цикла в цикл! Но практическое значение этого времени так же важно, особенно, если Вы готовитесь стать матерью.

Чтобы заложить крепкую здоровую основу для будущего малыша, желательно как **следует** подготовиться – это повысит шансы яйцеклетки на удачу, и шансы будущего эмбрио-

на – на полноценное гармоничное развитие и рост.

Поэтому уже сейчас женщине **нужно** обратить на своё здоровье и образ жизни пристальное внимание!

От употребления алкоголя и курения непременно следует отказаться!

Условия проживания и работы должны быть максимально благоприятными, это касается и физического и психологического аспектов. Приём лекарственных средств **необходимо** отменить.

И впредь любое терапевтическое назначение обсуждать с врачом, а самостоятельно ничего не принимать!

Впрочем, консультация специалиста очень желательна для всех беременных женщин, и это важно сделать на сроке до 12 недель. Старайтесь не проходить рентгенологических обследований, особенно в области живота и таза.

Помните о профилактике вирусных заболеваний, не посещайте мест скопления большого количества людей. **Необходимо** также пройти медицинское обследование, дабы исключить возможные хронические заболевания, в том числе полове инфекции!

Начните питаться правильно и полезно, принимать комплекс витаминов для беременных с обязательным содержанием фолиевой кислоты (не менее 0,4 мг)! Откажитесь от кофе и крепкого чая.

Домашнего питомца пристройте где-нибудь, ибо это не са-

мая лучшая компания для сожительства с будущей мамой. Особенно опасны при беременности кошки, которые часто являются переносчиками токсоплазмоза.

Научитесь управлять собой в новом состоянии, постарайтесь не нервничать, не переживать, расслабляться и полноценно отдыхать. Избегайте стрессов и переутомлений.

Обычно к концу 2 недели беременности происходит зачатие. В организме женщины происходят изменения, направленные на поддержку и развитие будущей беременности. Слизистый слой матки разрыхляется и уплотняется, дабы обеспечить разрастание кровеносных сосудов и формирование системы, которая в будущем будет питать плод, транспортируя к нему все необходимые вещества с организма матери.

Яйцеклетка продолжает созревать. Удерживающий её пузырь разрастается все больше, пока не лопается, высвобождая для дальнейшего пути. Данный процесс созревания и выхода яйцеклетки в брюшную полость и длящийся один-два дня называется овуляцией.

Важно! Овуляция – это наиболее благоприятный период для зачатия! Он наступает к концу второй – началу третьей недели с первого дня Вашей последней менструации (это приблизительно 14-й день, середина цикла). Так что половой акт с целью беременности должен состояться как раз накануне (созревшая яйцеклетка живёт 1–2 дня, а сперматозоиды остаются активными в течение 3–4 дней).

Некоторые женщины овуляцию чувствуют тянущей болью с одной стороны живота. Определить момент овуляции можно измерением **базальной температуры**. Фолликул, из которого вышла яйцеклетка, после её оплодотворения называется жёлтым телом. Он начинает выделять ХГЧ, благодаря которому будущая мама немного позже сможет узнать о наступившей беременности, в том числе и при помощи домашнего теста. Затем формируется плацента, начинающая продуцировать эстроген и прогестерон – гормоны, необходимые для развития и сохранения беременности.

Случается, что созревают сразу две и даже три яйцеклетки, тогда женщина беременеет двойней или тройней. Если же зачатие не происходит, яйцеклетка гибнет, и третья неделя беременности уже не наступает.

А для успешного оплодотворения нужен сперматозоид. Только один из миллиона сможет пробиться сквозь броню, защищающую яйцеклетку, и воссоединится с женской хромосомой. И что интересно, что именно он и определит пол будущего малыша. Женская клетка несёт хромосому X, а мужская может быть носителем, как X-хромосомы, так и Y. От этого и будет зависеть, родится в будущем мальчик или девочка. Также сейчас закладываются и все остальные генетические характеристики малыша: рост, телосложение, черты лица, цвет глаз, волос, кожи и прочие.

Когда сперматозоид проникает к яйцеклетке, он растворяется, а его ядро сливается с яйцеклеткой. В это время

происходят особые химические процессы, препятствующие проникновению к ней других сперматозоидов. Новая клетка содержит 46 хромосом, определяющих внешность и характер будущего малыша, – по 23 хромосомы от каждого родителя.

О наиболее благоприятном времени для зачатия и в последующем развитии беременности подскажут, среди прочего, и характерные для овуляции выделения. Вместо окончившихся несколько дней назад месячных на смену им пришли выделения тянущиеся, густые, липкие.

Выделения в период овуляции, схожи по своему характеру с яичным белком: они скользкие и вязкие, если растянуть этот «материал» между пальцами, он будет растягиваться, словно резиновый. Оставленные на трусиках (или одноразовых прокладках, которые предпочитают в этот период многие женщины) следы от таких выделений – верный признак готовности женского организма к очередной попытке удачного зачатия. Во время овуляции вполне возможны и розоватые выделения, которые такой цвет приобретают вследствие присоединения небольшого количества крови.

И все это время – период овуляции и почти наступившей беременности – женщину может сопровождать ощущение некоторой тяжести внизу живота. Кстати, это же ощущения «тянущего, тяжёлого» живота может сохраниться и на первых порах уже наступившей беременности. А вот все остальные признаки беременности проявятся лишь спустя

4–6 недель.

Если болезненность не даёт женщине покоя, безусловно, лучше обратиться за консультацией к врачу. В большинстве случаев, дискомфорт объясняется овуляцией.

Важно! Ни в коем случае не следует бороться с «симптомами тянущего живота» посредством прикладывания грелки! Прилив тепла вызывает расширение кровеносных сосудов, что может привести к внутреннему кровотечению. По той же причине не рекомендуется посещение бани или сеансы горячих ванн, желательно отказаться от излишних физических нагрузок.

Узнать о наступлении «времени X» для зачатия можно и с измерением базальной температуры. По причине гормональной перестройки в организме и в связи с возрастанием концентрации прогестерона, который призван подготовить почву для беременности и в дальнейшем её сохранять, температурные показатели возрастают свыше 37°C . Измеряется базальная температура утром, после пробуждения и до подъёма с кровати. Измеряют температуру в прямой кишке градусником: если после процедуры показатели достигают отметки в $37\text{--}37,2^{\circ}\text{C}$, **можно говорить об овуляции!**

При планировании беременности, родителям **нужно** заботиться о своём собственном здоровье и самочувствии, исключаются курение, алкоголь, облучение, химикаты и яды! Особенно женщине **следует быть** осторожной с приёмом медикаментов! Многие лекарства крайне негативно воздей-

ствуют на будущий эмбрион и могут привести к его внутриутробной гибели.

Теоретически максимально успешными для зачатия являются всего 3–4 дня в лучшем случае. Повысить шансы будущему отцу за счёт усиления подвижности сперматозоидов можно, воздержавшись от эякуляции в течение нескольких дней.

Зачатие может также наступить и вначале третьей недели беременности. Как только сперматозоид оплодотворит яйцеклетку, и они сольются воедино, начнётся процесс деления: сначала на две, потом на четыре клетки и так далее. Оплодотворённая яйцеклетка будет продвигаться к матке по фаллопиевой трубе, и в конце своего пути будет состоять уже из около 30 клеток. Из самой первой клетки-зиготы, возникшей из-за слияния яйцеклетки и сперматозоида, в будущем разовьётся 100 триллионов производных клеток.

3 неделя беременности. Скорее всего зачатие уже произошло – в конце прошлой недели. Если нет – это предстоит в начале этой недели, в противном случае о беременности речь не идёт. **Именно третья неделя беременности является первой неделей жизни эмбриона.** Оплодотворённая яйцеклетка продолжает делиться и двигаться к месту своего жительства. По форме она напоминает шелковицу, посему врачи называют её морулой, что так и переводится – шелковица. Постепенно зародыш принимает форму полого шара, заполненного жидкостью, внутренний слой которого

образует эмбриональный диск, а внешний обеспечит крепление к матке. Позже тело вытянется, станет удлинённым с расширением в нижней части. А к концу 3 недели эмбриональный диск свернётся в трубочку, из расширенного конца которой сформируется головка, а из зауженного – хвостик-копчик.

Зародыш достигает полости матки, происходит имплантация. Для этого бластоциста (эта стадия следует за стадией морулы) удаляет клетки с поверхности матки и делает там небольшое углубление, дабы прикрепиться в нём. Этот период посадки называется нередко сопровождается незначительными кровянистыми выделениями, которые не представляют абсолютно никакой угрозы. Весь период имплантации занимает приблизительно 40 часов.

Резерв жизненно необходимых веществ в яйцеклетке к этому времени уже заканчивается – теперь эмбрион начнёт питаться от материнского организма. Это новая ступень в его развитии, он будет полностью зависеть от Вас вплоть до самого рождения.

Уже на пути к своему будущему убежищу на последующее девять месяцев – а именно, на пути к матке – происходит ежесекундное деление клеток оплодотворённой яйцеклетки, которое отныне не будет прекращаться ни на минуту. К концу 3 недели беременности зародыш состоит уже из около 250 клеток и имеет размер приблизительно 0,15 мм и длину до 2 мм. А вот вес его пока ещё практически неощутим – на

этом этапе плод весит около 2–3 мкг. Теперь он начнёт стремительно расти и развиваться.

Женщина ещё не знает о беременности, хотя вполне может подозревать её наступление. С третьей недели беременности начинается второй из трёх самых критических периодов беременности, который продлится до 7 недели срока. И хотя риск гибели зародыша под влиянием негативных факторов не так высок, сохраняется очень высокий риск формирования патологий, аномалий, уродств, потому что именно с конца этой недели начинается закладка всех органов и систем будущего малыша. Уже сейчас вырисовываются зачатки нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем, формируется эндокринная система, конечности, рот.

Матери **следует побережться**. Обратите внимание на своё питание, эмоциональное и физическое состояние, образ жизни. Если беременность запланированная – это легко сделать. А если зачатие произошло случайно, о происшедшем уже сейчас могут сигнализировать первые признаки беременности: учащённые **позывы к мочеиспусканию**, **изменение вкусовых предпочтений**, **тошнота**. Однако вот, такие самые первые признаки беременности нередко трактуются женщиной не как симптомы беременности, а сигналы надвигающегося очередного МЦ.

Одни из первых симптомов, указывающих на свершившееся зачатие – огрубение молочных желез, стабильно повы-

шенная базальная температура, изменения аппетита и вкусовых предпочтений. У некоторых женщин на фоне ранней беременности аппетит значительно усиливается, при этом, нередко женщина проявляет капризы, требуя в данный момент, например, именно рыбы или апельсинов, и ничего иного. У некоторых женщин аппетит, наоборот, пропадает – есть не хочется подолгу и без ощущения голода.

Кроме того, многие из женщин, вспоминая о первых неделях беременности, рассказывают о появлении отвращения к отдельным запахам: кто-то кривится от уличных «фастфудных» ароматов, кто-то начинает вдруг ненавидеть запах ранее горячо любимого шашлыка. По мере развития беременности – через 1–3 недели – запахи и вовсе начнут вызывать острую тошноту, нередко провоцируя даже рвоту.

Третья неделя беременности также может сопровождаться тянущими болями внизу живота. Указывать на неё может повышенное мочеиспускание, расстройства кишечника. И все это – нередко на фоне повышенной утомляемости и постоянного ощущения «невыспанности».

Третья неделя беременности нередко воспринимается женщиной за период предменструальный синдром (ПМС). В заблуждение вводят налившиеся молочные железы и связанная с этим повышенная чувствительность груди. Гормональная перестройка организма сопровождается и изменениями в настроении: капризность, раздражительность, эмоциональная неустойчивость, нервозность. Все эти симптомы

характерны как времени «незадолго перед месячными», так и периоду «первые недели беременности».

Из не очень приятных для ранней беременности ощущений можно вспомнить и явление повышенной утомляемости: многие рассказывают, как на первых порах беременности у них «ни на что не хватало сил и постоянно хотелось спать».

Помните! Каких-то особых, универсальных признаков и ощущений третьей недели беременности нет: каждая женщина переживает её индивидуально! Зачастую и третья неделя беременности проходит для будущей мамы «секретно»: если пара не планировала беременность, случившееся вполне может быть объяснено женщиной приближением очередных месячных.

Выделения на третьей неделе беременности, их количество и интенсивность – явление в каждом отдельном случае индивидуальное. В целом же, выделения в этот период обильностью не отличаются, имеют однородную консистенцию, светлые или слегка молочного цвета, с еле уловимым кисловатым запахом. Любые подозрительные изменения цвета и запаха, количества выделений может указывать на присоединение генитальной инфекции. Поэтому, если выделения приобретают резкий неприятный запах, творожистость или пенистость, в них появляется слизь – самое время отправляться **на приём к гинекологу!**

Нередко именно на третьей неделе беременности женщи-

на в какой-то момент обнаруживает на трусиках кровянистые скудные разводы. Как раз в этот период чаще всего происходит внедрение яйцеклетки в стенку матки, что сопровождается, помимо ощущения тянущего живота, ещё и отделением некоторого количества крови. Случается, что женщина ошибочно принимает кровянистые выделения за начинающийся МЦ. Выделения у разных женщин в этом случае отличаются и количеством, и характером: «мажут», отделяются по каплям, имеют красный или больше коричневый цвет. Но через пару дней всегда прекращаются, и вот тогда-то женщина начинает задумываться, была ли это на самом деле менструация.

Но, даже если, терзаемая сомнениями по поводу мажущих кровянистых выделений, которые вдруг исчезли, женщина решит пройти тест на беременность, наличие беременности он всё-таки пока ещё не подтвердит. Вторая полоска на тесте, свидетельствующая о положительном его результате – реакция теста на возросшие уровни гормона ХГЧ в организме будущей матери, который, появляясь в моче, изменяет цвет полосок. Однако на данном этапе концентрация ХГЧ пока ещё не достигла тех уровней, чтобы беременность подтвердилась экспресс-тестом.

Или же, если ждать и терпеть в неведении нет сил – отправиться на ультразвуковое исследование (УЗИ). Ультразвуковое исследование, в отличие от домашних тестов, факт беременности даже и на таком маленьком сроке наверняка, ли-

бо подтвердит, либо опровергнет. Сеанс УЗИ для этого проводится транс-вагинальным датчиком – так больше шансов определить, о маточной или внематочной беременности будет идти речь, плюс врач ещё и сможет оценить состояние мышечной ткани матки.

4 неделя беременности. Прикрепившаяся к стенке матки яйцеклетка продолжает своё преобразование. На этой неделе стремительное деление клеток и интенсивный рост несколько замедляются, поскольку происходят немногие другие изменения. Зародыш разделяется на три слоя, клетки которых образуют хорион, амнион и желточный мешок. Из хориона начинает строиться плацента, формирование которой закончится к 12 неделе. Плацента уже выделяет ХГЧ, однако его концентрация в моче ещё незначительна. **Анализ крови на ХГЧ уже может определить беременность равно, как и УЗИ.** Впрочем, начиная с четвёртой недели, Вы можете уже проводить домашний тест на беременность. Однако более точными будут результаты, тестов, проводимых с последующих недель.

Формирующийся в это время амнион постепенно будет преобразовываться в амниотический пузырь (с амниотической жидкостью или околоплодными водами). На этой же неделе сформирует пупочный канатик, который обеспечит эмбриону свободное вращение в амниотическом пузыре. Деление яйцеклетки на зародышевые листы обеспечивает формирование в будущем всех органов и систем малыша. Каж-

дый слой эмбрионального диска сформирует определённую группу органов, систем и тканей. Эмбрион уже целиком питается и живёт за счёт материнского организма. Плацента обеспечивает его материнскими защитными антителами и всеми необходимыми для жизни веществами (кислородом, водой, питательными веществами, витаминами, минералами, солями), производит выведение продуктов его жизнедеятельности, а также защищает от воздействия негативных факторов. Сердце, почки и кровеносная система мамы уже работают с усиленной нагрузкой.

Именно на четвёртой неделе беременности яйцо может разделиться на две зиготы, каждая из которых независимо от этапа, на котором произошло разделение, может в будущем развиваться в отдельной плаценте либо же однойяйцевые близнецы будут жить под покровом одной общей плаценты (или как её ещё называют – детского тела или последа). Сейчас необходимый для сохранения беременности гормон прогестерон продуцирует жёлтое тело (фолликул, из которого вызрела оплодотворённая яйцеклетка). Но с 12 недели эту функцию на себя переберёт уже до конца сформировавшаяся плацента.

В это время сердечко будущего малыша преобразовывается в двухкамерное, начинает формироваться головка, а вместе с ней многие органы. Развитие малыша и далее продолжается стремительными темпами. Вес его на четвёртой неделе беременности колеблется в пределах 0,4–0,5 г, а размер

свыше 2 мм.

Изменения происходят и с будущей мамой. Внешне это ещё малозаметно, и многие женщины пока все ещё даже не догадываются о своём новом положении. Тем не менее, молочные железы набухают, талия совсем немножко становится шире, женщина ощущает повышенную слабость, усталость, раздражительность, смену аппетита, тошноту, расстройства работы желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) и так далее.

Один из наиболее явных, но неоднозначных симптомов уже на этом, таком раннем этапе – осязаемое огрубление молочных желез, к которому нередко присоединяется некая чувствительность, болезненность сосков. Уже сейчас могут отмечаться изменения вкусовых пристрастий, то, что в народе называют «потянуло на солёненькое». Вместе с тем, изменения могут коснуться аппетита: в отдельных случаях женщина готова есть постоянно и помногу, в некоторых случаях – аппетит практически пропадает, зато даёт о себе знать непереносимость запахов.

Вполне возможен вариант, когда на четвёртой неделе никаких явных первых признаков беременности ещё не наблюдается. Но если Вы уже осведомлены о своём положении, позаботьтесь о достаточном отдыхе, много гуляйте на свежем воздухе, двигайтесь, наладьте режим работы, питания, обратите внимание на обувь, одежду, эмоциональное состояние и так далее. Уже сейчас **следует принимать** фолиевую кис-

лоту и витаминные комплексы для беременных.

Забота о себе – это забота о будущем ребёнке. Проявите ответственность. Правильно будет, если уже с этого момента львиную долю забот по дому на себя возьмёт будущий отец. Тем более, что и ощущения на ранних сроках беременности вряд ли приятными «бывалые мамы» назовут. Так, помимо вышеперечисленных симптомов и признаков, дискомфорт доставляют и физиологические, и эмоциональные изменения ощущений. Мало того, что грудь набухает и доставляет неудобства, а с аппетитом происходят невероятные изменения, так ещё и постоянная разбитость сопровождает. Нередко к четвёртой неделе беременности даёт знать о себе повышенная утомляемость: утром женщина просыпается, словно не выспавшись, а сонливость может преследовать её на протяжении всего дня.

На фоне утомлённости развивается апатия, наблюдается потеря интереса даже к любимому делу. Все это сопровождается усиленной раздражительность, женщина может превращаться в непредсказуемый вулкан: ещё минуту назад он дремал, и вот взорвался – тут Вам и слезы, и капризы, и необъяснимая нервозность. Казалось бы, все эти явления совершенно беспочвенны, а на самом деле, сопряжены они с капитальной, постоянно длящейся гормональной перестройкой организма.

Влагалищные выделения если радикально не изменяется их цвет, запах и консистенция, считаются привычным явле-

нием. В норме, выделения на этом сроке могут быть и более обильными, что изменяется изменениями гормонального фона и повышенным притоком крови. Цвет выделений – белесый или прозрачный, запаха практически не наблюдается (в норме, выделения имеют слегка уловимый кисловатый запах). Если же выделения вдруг приобретают нездоровый желтоватый или серо-зеленый цвет, к ним присоединяется резкий неприятный запах, а в выделениях встречаются творожистые хлопья, желательно **незамедлительно** показать врачу. Это явные признаки гениальной инфекции.

Случается, что четвёртая неделя беременности знаменуется и появлением кровянистых выделений. Срок этот вообще считается одни из критических периодов беременности, поскольку совпадает с днями менструации. Вот и сейчас, по отлаженной месяцами и годами «схеме», организм может попытаться извергнуть яйцеклетку – в этой связи не исключён повышенный тонус матки. Опять-таки, «по привычке» организм избавляется от некоторого количества крови, которую женщины, не зная о своём будущем материнстве, ошибочно принимают за менструальную. Хоть и количество теряемой крови, и длительность «месячных» беременность, безусловно, корректирует в сторону уменьшения.

Хоть оптимальным временем для проведения теста и наиболее точных его результатов считается 5 неделя, установить факт беременности можно уже и к концу недели четвёртой. Если имеет место задержка «плановых» месячных, по завер-

шении недели можно смело отправляться в аптеку за экспресс-тестом. Что интересно: в начале недели тест точные результаты вряд ли покажет, ведь уровень ХГЧ в моче пока ещё очень мал. ХГЧ с каждым днём нарастёт, и, вполне возможно, к окончанию четвёртой недели уровнем «гормона беременности» будет достаточно, чтобы проявилась вторая, «определяющая» полоска на тесте.

УЗИ на четвёртой неделе беременности беременность способно подтвердить безоговорочно: зародыш уже окончательно закрепился в матке, и аппарату ультразвукового исследования вполне по силам его определить. УЗИ в этом случае покажет, успешно ли имплантировался зародыш (маточная или внематочная беременность имеет место), удачно ли развивается и увеличивается в размерах жёлтое тело. Вот только, справедливости ради, стоит заметить, что УЗИ на четвёртой неделе беременности проводится крайне редко: многие женщины на этом этапе о своём новом статусе только лишь начинают подозревать, задумываясь, в первую очередь, о покупке теста.

5 неделя беременности. Начинается второй месяц беременности, продолжается закладка органов и систем. В частности, начинают закладываться верхние и нижние дыхательные пути, печень, эндокринная и поджелудочная железы. Продолжает развиваться и нервная трубка плода, которая в будущем станет позвоночником и спинным мозгом. Очень важное изменение на данном этапе – её частичное закры-

тие, с одной стороны. Успешность столь важного процесса во многом зависит от **фолиевой кислоты**. Поэтому не пропускайте приём витаминов. Ведь именно из нервной трубки сформируется в целом вся центральная нервная система. По обе стороны вдоль нервной трубки начинает закладываться мышечная ткань, а от будущих плеч к будущим бёдрам просматривается прозрачная линия. Уже сейчас прорисовываются элементы лица: ямки в месте ушей, зачатки глаз, щель на месте рта и носа. Это кажется невероятным, но именно на пятой неделе формируются гонобласты – прародители яйцеклеток и сперматозоидов, Ваших потенциальных внуков! Начало формирования мочевыделительной системы и клоаки также припадает на этот период. В строении эмбриона отчётливо просматриваются отростки – будущие ручки и ножки плода. И даже видны бугорки на месте роста пальцев. Но самым большим и важным из всех достижений в развитии является, пожалуй, то, что маленькое сердечко, сформировавшееся из крохотного пятнышка в районе грудной клетки, совершает свои первые удары. Это происходит на 20–22 день после зачатия. Также формируются первые кровяные клетки, продолжают развиваться кровяные сосуды. И, между прочим, уже можно определить группу крови плода.

Весь эмбрион достигает роста 4–7 мм, весит 3–5 г и в целом выглядит, как буква «С». Он уже плавает в амниотической жидкости, которая выработалась также на пятой неделе беременности.

Сейчас будущей маме **необходимо** быть особенно осторожной: пятая неделя беременности – **очень опасна в плане выкидышей**. Больше остальных риску подвержены женщины с высоким уровнем мужских гормонов, поэтому если у вас, к примеру, наблюдается усиленный рост волос по мужскому типу (над верхней губой, на груди, на белой линии живота), или у Вас широкие плечи и узкие бедра, или Вы страдаете ожирением, лучше заранее обратиться к специалистам.

В любом случае к пятой неделе беременности лучше **стать на учёт**, дабы уберечь себя от нежелательных происшествий. Советы гинеколога помогут Вам сохранить беременность. Обратите внимание на питание, сон, отдых, спокойствие. Считается, что мамино настроение передаётся даже такому крошечному малышу. Будьте готовы к тому, что именно на пятой неделе беременности впервые себя могут проявить **признаки раннего токсикоза**. Возможно, к прежним ощущениям добавятся новые. Часто именно сейчас женщин тянет на солёное и кислое и особенно выражено проявляется тошнота, нередко доходящая до рвоты. Вместе с тем, нередко имеют место изменения обонятельных реакций и вкусовых предпочтений: некоторые запахи способны вызывать непреодолимую тошноту, вплоть до рвотных позывов. А вот отдельные продукты питания, возможно, даже те, которые до беременности будущая мама и на дух не переносила, вдруг становятся для неё предметом вожделения,

это работают выделяющиеся гормоны. Прогестерон заставляет мышечную ткань расслабляться, из-за чего часто возникают запоры и изжога при беременности, а эстроген начинает подготавливать грудь к будущему кормлению: железы напухают, соски становятся очень чувствительными. **Не отчаивайтесь**: если беременность будет протекать нормально, после 12 недели мучения закончатся, но если токсикоз выражен слишком ярко, то самым правильным будет обратиться к врачу.

Каждая женщина беременность переносит индивидуально: кто-то практически до завершения периода вынашивания малыша не отмечает особых жалоб, а кому-то ранние сроки беременности кажутся адом. Несмотря на ощущение счастья, которое в большинстве своём испытывают женщины, узнав о своём будущем материнстве, первые недели беременности, все же, лёгкими уж никак не назовёшь. Тут Вам и симптомы токсикоза, и болезненность, и постепенное непривычное увеличение груди, и «извращение» организмом отдельных запахов и вкусов. Начинается учащённое мочеиспускание, так как матка по мере увеличения в размерах начинает давить на мочевой пузырь. Ко всему прочему, на пятой неделе присоединяются **головные боли**. Женщина отличается повышенной раздражительностью, капризностью, неспособностью сконцентрироваться, невнимательностью. Да ещё и постоянная усталость даёт о себе знать – рабочее время проходит «под знаком» сонливости и нехватки

сил. **Помните**, все это – лишь временные явления: когда организм перестроится и адаптируется к своему новому состоянию, самочувствие **обязательно** ощутимо улучшится!

А пока рекомендую просто побережся, **обязательно** высыпаться и правильно **питаться**, достаточное время пребывать на свежем воздухе и **обращать внимание** на подозрительно опасные симптомы!

Например, на симптом тянущего и ноющего живота. В принципе, потягивающие боли по бокам живота (к ним ещё нередко добавляются также и боли в пояснице) могут объясняться увеличением размеров матки и растяжением поддерживающих её мышц и связок. Но вот постоянные тянущие и тупые боли внизу живота очень даже могут сигнализировать о повышенном тонусе матки и возможном выкидыше. Такие боли очень схожи с теми, которые возникают накануне и во время месячных. Если же к ним добавляется даже небольшое коричневатое-красное «мазанье» из влагалища, не говоря уже о кровотечении – **незамедлительно** отправляйтесь в больницу, иначе риски потерять малыша очень высоки!

В любом случае, если женщину беспокоит тянущий и ноющий живот, желательно обсудить это с врачом. Вполне вероятно, что боли в животе связаны с разладом работы пищеварительной системы и спровоцированы дисфункцией кишечника. В этом случае боль обычно проявляется после длительного сидения или сдавливания живота. И, если дискомфорт вызван именно проблемами с пищеварением, рацио-

нально пересмотреть своё питание, и согласовать с врачом возможность применения безопасных спазмолитиков (например, Но-шпы).

Запомните! Даже намёк на возможное кровотечение – мажущие коричневые влагалищные выделения – требует наискорейшего обращения к врачу! Коричневатые выделения сами по себе сигнализируют об опасности, оповещая об угрозе раннего самопроизвольного аборта! А вот появление кровотечений разной интенсивности свидетельствует уже о начавшемся выкидыше, поэтому, обращаясь к врачу в этом случае следует **незамедлительно!** Отправляться на консультацию советую и в случае, если выделения на пятой неделе беременности вдруг изменяют цвет, запах и консистенцию. Жёлтые, зелёные, сероватые, пенистые, творожистые выделения указывают на присоединение инфекции. Которая, к тому же, обычно сопровождается изменением запаха выделений в сторону резкого и неприятного, а выделения, при этом, ещё и вызывают ощутимый дискомфорт в виде жжения и зуда. Если же говорить о норме, то вообще без выделений на пятой неделе – никак. Да, они присутствуют, и иногда даже в несколько большем количестве, что объясняется гормональной перестройкой организма. Однако выделения при этом имеют светлый, молочный цвет, однородную консистенцию и разве что лёгкий кисловатый запах.

Чаще всего пятая неделя беременности – это пока ещё не время для проведения УЗИ: на ультразвуковое исследование

будущую маму обычно направляют при постановке на учёт, что произойдёт только на следующей неделе. Однако, если про беременность женщине уже известно, сеанс УЗИ для подтверждения «диагноза» и оценки развития беременности она может пройти и на этой неделе. УЗИ покажет, сколько плодов развивается в утробе матери, где именно они закрепились в матке. Параллельно специалист оценит состояние матки. Правда, ни вес, ни предполагаемый пол малыша с помощью УЗИ пока не определить – уж очень ещё пока ребёночек мал. Зато уже ближе к концу недели с помощью аппарата УЗИ можно будет не только услышать сердце малыша, но и увидеть на мониторе, как оно бьётся.

На 6-ой неделе беременности малыш продолжает своё стремительное развитие. На этой неделе произойдёт ряд важнейших событий в этом процессе, в частности касающихся сердца, нервной трубки и других органов, и систем.

Итак, сердечко уже бьётся, причём достаточно быстро – в 2 раза быстрее, чем у мамы. Во время прохождения ультразвукового исследования хороший сканер может уловить эти удары. Оно ещё не развито в нужной степени и разделится на предсердия только на следующей неделе. А пока функцию по выработке кровяных клеток выполняет печень. Именно на этой, шестой неделе беременности произойдёт полное закрытие нервной трубки, дабы не спровоцировать никаких нарушений, продолжайте принимать фолиевую кислоту – **это очень важно!** Из утолщённой части нервной

трубки начинает формироваться головной мозг: уже сейчас начинают образовываться извилины и впадины, приобретает форму мозга взрослого человека, а также начинает формироваться черепная коробка. Интересно, что сердечко и мышцы малыша уже работают под контролем головного мозга. Происходит деление нервных клеток, поэтому приложите максимум усилий, дабы на формирование нервной системы ничего не повлияло негативным образом. «Хвост» эмбриона удлиняется и пропадает, и здесь также происходят кое-какие изменения. В частности, они касаются быстро развивающейся 3-подобной кишечной трубки. Из неё начинает формироваться кишечник, пищеварительная, дыхательная и выделительная системы. Верхняя часть станет глоткой и гортанью, передняя образует пищевод, средняя – тонкий и толстый кишечник, а из задней части развивается выделительная система. Здесь происходит разделение на мочеполовые органы и прямую кишку. Происходит также половая дифференциация, в частности начинает образовываться яичко.

Продолжается закладка и развитие внутренних органов: печени, желудка, поджелудочной железы, лёгких, формируется тимус (вилочковая железа) – важнейший орган иммунной системы человека. Происходит формирование хрящевой ткани, что будет продолжаться в течение всего второго месяца беременности. Образовываются мышцы, сухожилия, кости, начинает формироваться грудная клетка. Меняется и лицо эмбриона. Широко посаженные глаза (точнее их зачат-

ки), располагающиеся по обе стороны головы, сближаются друг к другу. Сейчас они выглядят просто огромными по отношению к другим органам. Также вырисовываются челюсти, рот, нос, ушные раковины приобретают более сложную форму, формируются зачатки молочных зубов. На конечностях можно разглядеть ступни ног и кисти рук, на которых чётко прорисовываются зачатки пальцев. Также видны места локтевых и коленных сгибов.

Очень быстро начинает развиваться плацента, которая к концу беременности достигнет массы 800 г. Также интенсивно увеличивается количество околоплодных вод. Малыш свободно передвигается в них благодаря пупочному канатику, в котором есть пупочная вена (через неё от мамы к плоду поступают кислород и все питательные вещества) и две пупочные артерии (которые выводят в материнский организм продукты жизнедеятельности). Интересно, что плод уже движется, но женщина ощутит это гораздо позже – лишь на 18–20 неделе (при первой беременности).

Самое поразительное, пожалуй, то, что плод ведь ещё совсем крошечный: всего 4–9 мм в длину. Вес же его на данном этапе составляет около 0,9–1,3 г, а он уже достиг такого высокого уровня развития!

Мама в это время платит свою цену за такие колоссальные превращения. На шестой неделе беременности часто усиливается ранний токсикоз. Тошнить может ещё сильнее, повышается восприимчивость к запахам, усиливается слюноот-

деление, раздражительность и усталость также нарастают, к огрубению молочных желез прибавляется ощущение покалывания, околососковые ареолы ещё более темнеют. Те, кого токсикоз до этого времени не тревожил, вполне возможно, «познакомятся» с этим страданием на шестой неделе. Тошноту и рвоту могут вызывать даже на первый взгляд «невинные» и для других людей не такие ощутимые запахи – беременная их воспринимает и реагирует на них куда как острей. Все это результат работы гормонов. Если **токсикоз** не даёт покоя беременной, советую наработать индивидуальный алгоритм борьбы с ним. Кому-то бороться с тошнотой помогают мятные леденцы, кто-то «противостоит» токсикозу с помощью лимона. **В любом случае**, справляться с тошнотой следует, обязательно «перекусывая» с раннего утра, сразу после пробуждения! Выдержать очередной «токсикозный» день поможет лёгкий бутерброд, сухарик или сухое печенье, съедаемое вприкуску с тёплым чаем прямо в кровати, сразу после сна.

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.