

doulaLink

# ТРАДИЦИИ РОДОВ И ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА В МИРОВОЙ КУЛЬТУРЕ

Подготовлено  
выпускницами  
программы  
сертификации  
«Послеродовая  
доула»



# ПОСПЕРЕДОВЫЙ ПЕРИОД В НИДЕРЛАНДАХ



Роды в Голландии могут проходить дома, в госпитале или родильной гостинице. Место родов изначально обусловлено желаниями роженицы, условиями страховки, а потом уже медицинскими показаниями. Т.е. если у мамы базовая страховка, то она рождает дома, в случае медицинских показаний её могут отвезти в госпиталь.

В зависимости от исхода родов и состояния новорожденного предусмотрены следующие временные периоды пребывания в госпитале (родильном отеле):

ЕС + здоровый ребёнок (3-6 часов)

КС + здоровый ребёнок (2-3 дня)

КС + осложнения у малыша, неонатология (то мама до 6 дней, ребёнок столько, сколько нужно)

В родильной гостинице срок пребывания обусловлен контактом и страховкой.

Иногда после позитивных ЕС родов женщины несколько дней хотят побыть в гостинице, если дома у них много детей и гостей.

О начале родов женщина сообщает в специальную службу Краамzorg. Эта служба предоставляет маме помощницу (послеродовую доулу) с момента возвращения мамы домой. Количество часов помощницы обусловлено страховкой и на какой неделе беременности женщина отправила заявку на Краамzorg. В случае если мама пребывает с ребёнком в госпитале по какой-то причине,

количество часов работы помощницы дома уменьшается.

Голландцы имеют очень интересную культуру и традиции, связанные с появлением новорожденного в семье:

1. Окно дома (квартиры) где живет семья новорожденного украшается фигурой аиста или натяжной гирляндой (It's a boy or It's a girl). С этого момента это знак для соседей на совершение Краамvisit (об этом ниже)
2. В Нидерландах не принято измерять рост новорожденного. Считается, что измерение роста (растягивание тела вдоль позвоночника) плохо влияет на тоническое тело малыша.
3. Родители новорожденного отправляют красочные открытки всем знакомым, в детские магазины, студии и службы, которые посещала беременная (йога, бассейн, акушерский кабинет) о том, что в их семье родился малыш, его имя, дату рождения, вес и т.д. В ответ все отправляю поздравительные открытки.
4. Покой мамы, папы и новорожденного оберегает kraamzorg помогая с уборкой дома, приготовлением пищи, уходом за мамой и малышом.
5. Голландцы очень социально открытые и ещё у них развито чувство "присмотра (стукачества)" за всеми соседями. Поэтому у них есть такая особенность, как kraamvisit. Практически каждый желающий из круга знакомых семьи может прийти и посмотреть на малыша сразу после его возвращения домой. Обычно визит продолжается не более 1 часа, согласовывается с родителями. Гости могут подарить малышу небольшие подарки по случаю его рождения. Родители предлагают угощение Beschuit met muisjes (круглый тост хлеба с маслом и цветной посыпкой розового или голубого цвета) - это национальная традиция.
6. Голландцы не самая гигиеничная нация в мире, поэтому они могут

войти в дом в уличной обуви (норма для многих голландцев), не мыть руки после улицы, туалета и этими руками пойти трогать малыша. Будете в Голландии - мойте руки, берегите себя!

В первые дни после родов маму навещают представители акушерского кабинета, специалист из Consultatiebureau (служба, поддержки родителей в вопросах здоровья и развития детей). Отвечают на вопросы по уходу за ребёнком, задают вопросы о маминых ощущениях, самочувствие. Иногда могут отправить к психологу, физиотерапевту и другим специалистам. Опять же есть это входит в мамину страховку. Эти услуги помогают восстановиться женщине. С наступления возраста ребенку 1 месяц - мама сама посещает консультационное бюро.

Голландцы руководствуются правилами послеродового периода: Rust, reinheid en regelmaat

Спокойствие (rust). Сюда входит сон, спокойный тон голоса, отсутствие громких звуков, а также прибранный дом Чистота (reinheid). Гигиена. Сюда входит так же, например, что в доме не курят, домашние животные ухоженные, без глистов (предварительно дают препараты от глистов) и с ошейником от блох и клещей. В общем всё для безопасности и здоровья ребёнка в плане гигиены. Постоянство (regelmaat). Постоянный распорядок дня, понимание ассоциативного восприятия мира ребёнком и уважение этого.

*Полина Бадюкина*



# ЧТО ДЕЛАЮТ И ЧЕГО НЕ ДЕЛАЮТ ПРАВОВЕРНЫЕ ЕВРЕИ В СВЯЗИ С БЕРЕМЕННОСТЬЮ, РОДАМИ И В ПЕРВЫЕ ДНИ ЖИЗНИ НОВОРОЖДЕННОГО



## Беременность

Никаких магических или мистических ритуалов, связанных с беременностью (как, впрочем, и с родами), в Библии нет, зато ими изобилует Талмуд (священная книга для евреев).

Считалось, что беременную женщину постоянно подстерегают злые духи, от которых ее всячески старались оберегать. В доме вывешивали амулеты со стихами из Библии. В восточных еврейских общинах существовал обычай, называвшийся «хадаш» («новый»), когда за неделю до родов к беременной приходили девушки-подруги и пели специальные песни, в которых просили дарования счастливой судьбы новорожденному. В еврейских общинах Германии было принято очерчивать мелом или углем круг на стенах помещения, где должны были проходить роды. Здесь тоже за несколько дней до родов беременную женщину непременно навещали каждый вечер — правда, приходили не девушки, а мальчики, — чтобы читать специально предписанные для этого случая псалмы. Иногда гости оставались на ночь и «охраняли» беременную. Дело в том, что у постели беременной, согласно Талмуду, должны безотлучно присутствовать три человека, призванные оградить ее от козней злых демонов. Иногда в доме будущей матери с той же целью

вешали полоски бумаги с текстом одного из псалмов — над окнами, дверью, отверстием печной трубы и другими отверстиями, через которые, как полагали, в дом может проникнуть нечистая сила.

## Роды

Уже в Торе — самой древней из всех известных нам еврейских священных книг — есть заповедь «плодиться и размножаться» — первое повеление, данное человечеству Богом. И там же сказано, что родовые муки — это наказание за грехопадение человечества. Интересно, что в дальнейшем это представление получило логическое развитие: если тяжелые роды — это кара за непослушание, то, соответственно, легкие роды, без боли и мучений, — это награда за праведность. Не случайно в Талмуде приводится история о том, что мать Моисея была избавлена от проклятия Евы благодаря своему благочестивому поведению. В Библии упомянуты и повивальные бабки. Проанализировав библейские описания родов, ученые пришли к выводу, что в те времена женщины рожали, сидя на особом стуле, который назывался «машбер», или на коленях мужа, а

повивальные бабки помогали принимать роды. Роженица в Талмуде называется «хайта» («ожившая») или «махбалат» («залог»): по талмудическим представлениям, в момент родов она как бы временно умирает и находится во власти смерти, а потом возвращается к жизни. У евреев, как и у многих других народов, в частности у славян, считалось, что облегчению родов способствует отсутствие любого рода застегнутых и закрытых предметов в одежде роженицы и в помещении, где происходят роды. Женщине расстегивали все пуговицы и застёжки на платье, снимали пояс, распускали волосы. В доме открывали все окна и двери. Помимо этого, завешивали зеркала, так как верили, что в них скрывается Сатан и другие демоны. Талмудисты полагали, что страдания женщины при рождении девочки сильнее, чем при рождении мальчика. При особенно трудных родах в руку роженицы вкладывали ключ от синагоги, а рядом с ней клали ленты, которыми опоясывают свиток Торы. В некоторых еврейских общинах (например, на Украине) в особенно тяжелых случаях родственники роженицы даже специально шли в синагогу и открывали ковчег, в котором хранится свиток Торы, — так называемый Арон Кодеш. Вероятно, этот обычай евреи заимствовали у соседей-христиан, поскольку у славян было повсеместно принято в подобной ситуации просить священника открыть Царские Врата в алтаре церкви. И священники, и раввины долгое время пытались (не очень успешно) бороться с этой традицией.

Суббота для правоверных евреев — священный день, когда запрещена какая бы то ни было работа — нельзя даже зажигать огонь и включать/выключать электрический свет. Однако ради рождения ребенка

и здоровья роженицы еврейский Закон разрешает нарушать субботу и все остальные праздники. Правда, если то или иное действие не диктуется непосредственной опасностью для жизни и здоровья роженицы или младенца, в субботу от этого действия все же старались воздержаться. Например, если роды проходили в будний день, «детское место», или послед, следовало сразу предать земле в виде залога того, что и человек со временем будет возвращен земле. В субботу послед не хоронили, но сохраняли кто где мог: знатные женщины — в чашах с оливковым маслом, победнее — в шерстяных лоскутках, а совсем бедные — в вате.

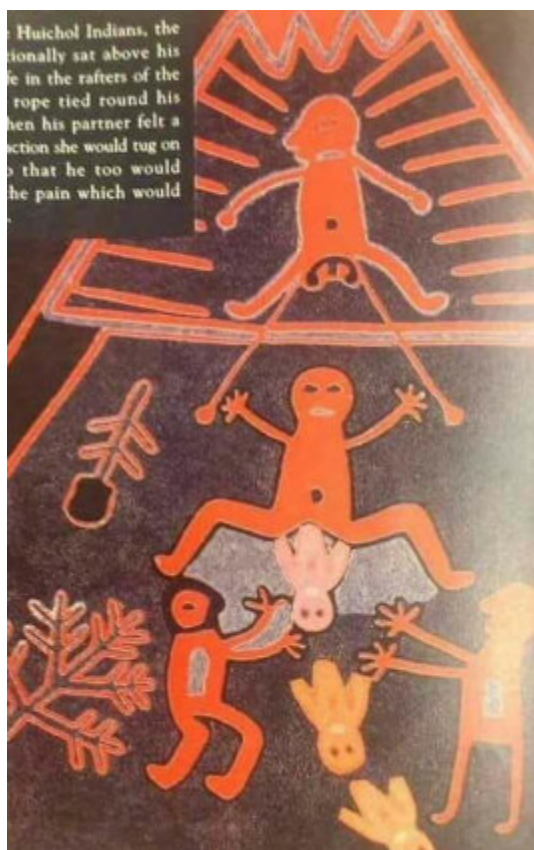
### После родов

После родов и роженица, и новорожденный продолжают пребывать в переходном, «пограничном» состоянии между жизнью и смертью, между тем миром и этим. В течение нескольких дней после родов разрешается нарушить субботу, чтобы развести огонь для роженицы, разогреть еду и т.д. Одни раввины полагают, что этот период исчисляется тремя днями, другие — семью, третьи — тридцатью. Характерно, что именно эти цифры — три, семь и тридцать — являются различными этапами траура по умершему человеку. Некоторое время после родов женщина считается ритуально нечистой. Согласно библейской заповеди, после рождения мальчика женщина остается нечистой семь дней, а потом еще 33 дня она должна «сидеть в очищении» — не прикасаться ни к чему священному. После рождения девочки все сроки увеличиваются вдвое: женщина считается нечистой две недели, а потом «сидит в очищении» 66 дней. В одной из книг это объясняется следующим образом: хотя мужчина и женщина были сотворены в один день, Адам был введен в райский сад через неделю, а Ева — лишь через две недели после появления на свет, поэтому у мальчиков есть преимущество в сроках перед девочками.

*Любовь Шрайбман*



# КОРЕННЫЕ АМЕРИКАНЦЫ



- Исторически сложилось так, что некоторые женщины из числа коренных американцев рожали своих детей в одиночку в тихом месте.

- Новорожденного погружают в близлежащую реку каждый день в течение первых двух лет жизни, которая, как полагают, делает ребенка здоровым.

- Многие индейские племена проводят церемонию именованья через несколько дней после рождения ребенка

- Женщины всех племен носят своих детей на себе в течение первого года. Это позволяет его переносить, легко кормить, ребенок в тепле, а также мама уверена в том, что у новорожденного ребенка меньше

шансов повредиться (царапины, падения, инфекции, проколы, утопления или нападения животных). Кроме того, младенцы спят со своими матерями.

- Американские женщины, в отличном физическом состоянии, ведут диету, богатую свежей едой, сезонными и натуральными продуктами. Это позволяет быстро восстанавливаться после родов.

- Женщины принимают послеродовой тоник спорыньи, чтобы вытеснить плаценту и помочь уменьшить потерю крови, или другой подходящий для этого напиток.

- Многие культуры коренных американцев кладут мать в теплую постель над нагретыми камнями, некоторые женщины нуждаются в посещении паровых хижин.

- женщины посещают новую мать и ребенка, чтобы заботиться о потребностях ее дома, а также ухаживают за мамой, пеленают, кормят особыми блюдами, делают массаж.

## Хоппи

- После рождения ребенка женщина живет в своем доме в темноте в течение двадцати дней, солнце не должно светить на нее.

- Мать выбирает идеальную кукурузу (которая имеет четыре ядра на конце), символизирующая мать-кукурузу (богиню творения) и помещает ее рядом с ребенком.

- В течение девятнадцати дней ребенок купается в кедровой воде (кедровый чай) и протирается пеплом по определенной схеме.

- Мать также иногда моется кедровой водой и пьет кедровую напиток.

- В ночь на 19-й день в ее честь готовят большой праздник, и мама с новорожденным купаются по особым традициям. Ребенка обтирают пеплом, и семья помазывает младенца. Отец объявляет о приходе солнца, и бабушка племени выбирает имя ребенка и объявляет об этом, как только дневной свет впервые озаряет лицо младенца. Затем все возвращаются в дом на праздник, кроме матери, которая должна отправиться в баню, для завершения очищения.

### **Навахо**

- Племена Навахо погребают плаценту в Священных Четырех Углах земли племени, привязывая таким образом младенца к земле и предкам племени.

- Мамы стараются не спорить и не говорить резко со своими партнерами, особенно с детьми. Вместо этого они стараются поддерживать позитивные мысли и ежедневно выполняют утреннюю молитву.

- Они избегают смотреть на что-либо мертвое, а это значит, что они не должны посещать похороны или ходить к мяснику.

- Матери также не должны быть среди больных людей

- В течение четырех дней женщина носит родовую повязку вокруг своей талии

- Женщины стараются никого не оскорблять, не беспокоиться о своем ребенке.

- После рождения ребенку может быть дана кукурузная пыльца или чай можжевельника вместе с грудным молоком, чтобы очистить ребенка.

- Никто не должен трогать родничок пальцами

- Когда ребенок впервые смеется, Навахо проводят церемонию «Первого смеха», чтобы отпраздновать это событие.

- Традиция не позволяет отрезать волосы ребенка, пока он не скажет свое первое слово.

### **Шошоны**

- Почти во всех случаях мужчинам не разрешается присутствовать на родах

- Закапывают пуповину, чтобы дать ребенку определенные черты характера, такие, например, как амбиции.

- Новоиспеченная мать живет в одиночестве со своим ребенком в течение первого месяца, чтобы укрепить связь между друг другом.

- Родители воздерживаются от употребления красного мяса в течение нескольких недель после рождения ребенка.

### **Шауни**

- Шауни предписывали женщине 10 дней лежать там, где отец не мог видеть ни маму, ни ребенка.

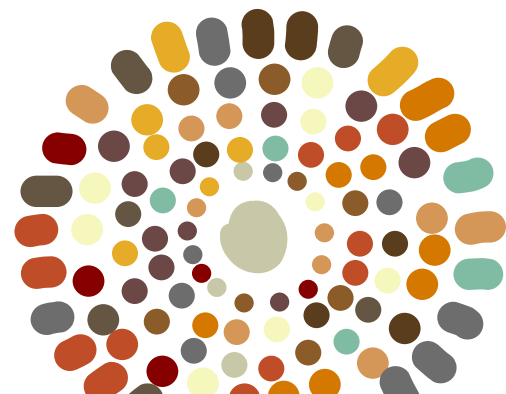
### **Пуэбло**

- Матери ведут лежачий образ жизни в течение 30 дней, помогают им мужья и помощник.

### **Тилламок**

- Женщины лежат в течение 15 дней, при этом отец ребенка старается не спать как можно дольше. Родители воздерживаются от полового акта и придерживаются диеты.

*Наталья Каливод*



# ТРАДИЦИИ РАЗНЫХ СТРАН

В Таиланде, чтобы было легче выносить и родить следующего ребенка, а затем в зрелом возрасте проще пережить менопаузу, женщины нескольких недель после родов практикуют «ю-фай». Они соблюдают особую диету, не занимаются домашними делами, много времени проводят в кровати. Им делают массаж травяными компрессами или горшочком с солью, паровые ванны с травами и подвязывание живота. Это обеспечивает поддержку живота и крестца, помогая матке быстрее сократиться, а животу снова стать плоским и сильным.

Узбекистан. В Узбекистане женщину с ребенком после родов забирает жить к себе ее мама. И 40 дней после родов мама женщины делает все по дому, готовит и купает малыша, а роженица почти все время лежит, отдыхает и восстанавливается. Поэтому узбечки могут рожать много детей без ущерба здоровью.

В Китае, Малайзии, Индонезии, во Вьетнаме и на Тайване каждая уважающая себя женщина соблюдает «цзо-юэцзы», традицию с более чем 2000-летней историей – упоминание о ней было найдено в документах еще при династии Цинь. 30-40 дней после родов женщине предписывается лишь кормить ребенка и восстанавливать силы, а все домашние дела делают родственники.

Сейчас в Китае и на Тайване организуют даже специальные пансионаты, где молодые родители и их малыш проживают в многокомнатных номерах и получают особое питание, специальный уход по «цзо-юэцзы», массаж и косметические процедуры. Поэтому, если женщина выглядит

измученной, здесь говорят: «Тебе надо родить ребенка и хорошенько отдохнуть».

Чтобы предотвратить опущение органов, на весь период «цзо-юэцзы» живот женщине затягивают широкой марлей. Китайцы считают, что опущение внутренних органов приводит к женским болезням и выпячиванию нижней части живота, что делает фигуру уродливой.

В Малайзии и Индонезии та же традиция послеродового восстановления носит название «пантанг». На 30-40 дней женщине нанимают массажистку. Живот она подвязывает специальным корсетом «бенгкунг». Кроме того, живот ей прогревают горячими камнями.

В Корее это «самчилиль» минимум на 20 дней, в течение которых новоиспеченная мама должна только отдыхать и хорошенько кушать (желательно «миёкгук» – корейский суп из морской капусты, восстанавливающий силы и способствующий лактации).

В Японии это «ансей». За месяц до родов женщина переселяется к своей маме, чтобы жить окруженная заботой. Туда же еще на месяц-два она возвращается после роддома. Если у нее есть старшие дети, ее мама и родственницы на период «ансей» переезжают к ней.

На Филиппинах женщины отдыхают 30-40 дней после родов. Все заботы по дому берут на себя родные. Женщину оберегают от переохлаждения и сквозняков, кормят особой едой, делают ей массаж кокосовым маслом, чтобы органы встали на место и поскорее вышли сгустки. Все 40 дней она подвязывает живот и сидит над паровыми ваннами с лечебными травами.

В Индии женщина отдыхает 40-60 дней после родов и принимает ванны с травами. Ей делают массаж специальными маслами.





“Ну в Африке, в Африке-то,” – скажете вы. – “Там-то уж точно сразу после родов в поле?..” В Северной Африке от 10 до 40 дней (в Конго 3 месяца) после родов о женщине заботится ее родня. В Нигерии бытует «омувго» – незадолго до родов и после них к женщине приходит ее мать или тетя, делает все по дому и показывает, как ухаживать за малышом.

В латиноамериканских странах и в Испании 40 дней после родов женщины соблюдают «ла карантена». В этот период все дела по дому делают родственники, а женщина полностью посвящает себя малышу и собственному восстановлению. Первые две недели она лежит. Потом начинает потихоньку перемещаться по дому. Но любая тяжелая и средней тяжести работа для нее по-прежнему табу. Все 40 дней женщина подвязывает живот «ребозо» или утягивает его при помощи корсета «фаджа» – чтобы органы встали на место.

В Мексике, к тому же, на седьмой-десятый день после родов тело женщины разогревают в ванне с травами или традиционной мексиканской бане «темаскаль», делают ей легкий массаж, а затем перетягивают при помощи платка «ребозо». Во время этой процедуры родильница проживает и оплакивает все, что было травмирующего в родах, в беременность или в первые дни после родов.

Эта техника перекликается со славянским пеленанием. На Руси несколько раз в течение первых 40 дней после родов тело женщины разогревали изнутри (при помощи травяных чаев и настоев) и снаружи (банные процедуры). Затем в купели с травяным настоем женщина рассказывала о трудных моментах беременности и родов, выплакивала их. При необходимости повитуха

«правила» женщину – ставила на место живот, поправляла матку, смещенную во время родов, а затем закрывала роды – повивала тело матери в семи зонах, чтобы выпустить напряжение, накопившееся за время беременности и родов.

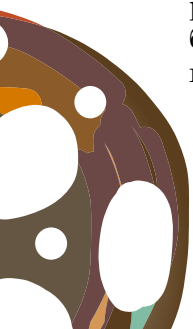
Что касается нагрузок, если верить этнографам, возможно женщины и возвращались к ним сразу после родов, но лишь в тяжелые, переломные времена. И никогда это не считалось нормой. Минимум неделю после родов даже многодетные крестьянки старались отлежаться в постели.

### «Сырая мама»

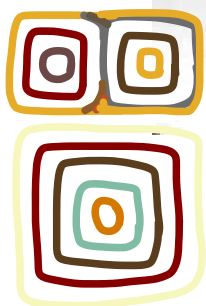
Раз в стольких странах издревле и по сей день женщину после родов так оберегают – может, в этом есть смысл? Древние традиции подтверждает современная наука. Любой гинеколог скажет вам, что матка действительно восстанавливается в течение 40-60 дней после родов. Тонус мочеточников восстанавливается через 2-3 недели. Долгое время наблюдается вялость кишечной мускулатуры и сниженное внутрибрюшное давление. Родовой канал приходит в норму через 6-8 недель.

Наука также объясняет, почему как минимум 40 дней после родов нельзя поднимать тяжести. Во время беременности в организме накапливается гормон релаксин, который готовит мышцы и связки к родам. К родам организм готов мягко раскрыться и выпустить ребенка, но к поднятию тяжестей он не готов. Максимальная тяжесть, на которую рассчитан ваш организм после родов, – это ваш ребенок. Под воздействием релаксина мышцы тазового дна расслаблены. На них лежат кишечник, мочевой пузырь и матка. И когда вы поднимаете тяжести, внутрибрюшное давление повышается, органы продавливаются вниз, тазовое дно просаживается. В итоге можно получить опущение матки, недержание мочи и запоры.

*Мария Аникеева*



# ТРАДИЦИИ ПОСЛЕРОДОВОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ В КИТАЕ



Каждая уважающая себя китаянка обязательно соблюдает “Юэцзы” В переводе на русский это звучит, как “Месяц выздоровления”. В Китае даже существуют специальные санатории “Юэцзы”. Вы можете туда приехать сразу после родов, жить там месяц и за вами будут ухаживать соответствующим образом. Вам не надо самой готовить, ухаживать за ребенком, купать его, и тд, все сделают за вас.

И вот как это будет, если вы решите следовать традициям:

В первую очередь вам расскажут что...

“Юэцзы” — это лучшая возможность в жизни женщины улучшить физическое здоровье. “Не соблюдать “юэцзы” — хоронить свое здоровье”. Китайский народ очень серьезно относится к этому обычаю и призывают всех не считать это суеверием.

На что нужно обратить внимание в повседневной жизни:

Обязательно надо будет отдыхать месяц или полтора. Две недели после родов, кроме покушать и сходить в туалет, вы будете только лежать на кровати и отдыхать. Если много двигаться, это может привести к выпадению матки.

Для вас подготовят белую марлю шириной 30-40 см и длиной такую, чтобы можно обернуть вокруг живота 12 с половиной оборотов. После родов крепко затянут на поясе как корсет (предотвращая от выпадения внутренних органов). Китайцы читают, что выпадение внутренних органов приводит к женским болезням, выпячиванию нижней части живота (от пупка вниз) и делает фигуру уродливой. Такую повязку нельзя заменить спортивным поясом или обычным корсетом, так как они не только неэффективны, но и контрпродуктивны. Первые две недели вам нельзя будет купаться, вас будут протирать влажными полотенцами (спожиковые ванны). Метод такой: Вскипяченную воду смешать с рисовым вином(рисовая водка) в пропорции 1 к 1, добавить немного соли, смочить полотенце, отжать, протирать тело полотенцем. На третьей неделе можно принять душ. Когда исполнится месяц, можно принять ванну (тем у кого роды прошли удачно) Умываться можно только прокипяченной водой, перед применением подогреть. Можно использовать средства по уходу за кожей и зубную пасту. Категорически запрещено мыть голову, поскольку кожа головы не должна охлаждаться. Ни в коем случае нельзя брать на руки ребенка, это может привести к выпадению внутренних органов. Кормить можно лежа на боку. Нельзя купать ребенка, это может привести к болям в спине, руках и

суставах. Для купания детей надо передавать няням и тем, кто ухаживает за женщиной в период “Юэцзы”. Нужно находиться в спокойных, комфортных условиях. Если солнце светит слишком ярко, надо задернуть шторы, беречь глаза. Избегать сквозняков и ветра. После родов поры тела открыты и под воздействием сквозняк может развиться болезнь суставов (типа подагры), Надо избегать даже включать вентилятор. В период ‘юэцзы’ нельзя ходить по ступенькам, пол года после родов не поднимать тяжести. Не плачьте, это приведет к преждевременному старению глаз и может превратиться в глаукому или катаракту. Поменьше читать, смотреть телевизор, обязательно дать глазам отдышаться.

### **Традиции питания**

Кушать маленькими порциями, но часто. В течении 2 недель после родов запрещено пить воду, напитки и супы. Это может привести к “наполнению живота как ведра”, привести к (набору веса), в будущем легко будет получить ревматизм или невралгию. Можно пить прокипяченное рисовое вино вместо воды. Способ приготовления такой: бутелированное рисовое вино (которое продается в магазинах в Китае), вылить в одну кастрюлю, довести до кипения и кипятить минимум 15 минут. Прокипяченное вино разлить по бутылкам. Готово к употреблению. Нельзя есть слишком много соленого, холодную и сырую пищу (сюда входит наша зелень, салаты, любая термически необработанная пища). Так же нельзя есть кислое. Причин этому много, я не буду их здесь перечислять.



Пол месяца после родов нельзя есть фрукты и овощи, можно есть морковь. В период 'юэцзы' надо есть фрукты с низким содержанием влаги.

Пол месяца после родов нельзя есть рыбу и мясо. Можно есть печень. Это так, потому, что организм ослаблен после родов и не может переварить и усвоить полностью все питательные вещества, содержащиеся в рыбе и мясе, он может лишь отложить их в теле, что приводит к набору веса. Рыбу и мясо можно начинать кушать с 3 недели. Использовать при приготовлении пищи кунжутное масло, имбирь и рисовое вино.

#### **Концепция 'Юэцзы':**

Женщины которые соблюдают 'юэцзы' не только быстро восстанавливаются после родов, но и улучшают свое телосложение и внешний вид. В жизни женщины есть всего три шанса кардинально настроить и привести в порядок свое телосложение, восстановить молодость, красоту и здоровье. Это период первой менструации, период после родов и

менопауза. Из этих трех периодов самым важным является период после родов. В это время ваше тело как большая распахнутая дверь, весь избыток воды, накопленный за время беременности и токсины (что, кстати, является основной причиной набора веса в послеродовой период) выводятся из организма, а затем вы делаете свой организм более здоровым посредством питания.

'Юэцзы' делятся на 3 этапа. Избавление — Упорядочивание — Восполнение. Они делятся по неделям после родов. Каждую неделю надо кушать разную пищу.

Первая неделя: Главная задача вывести излишнюю воду, токсины и вредные вещества из тела, каждый день кушать специальный супчик (Состав удивляет, впрочем как и все в китайской кухне: Дудник разнообразный, гирчовник влагалищный, солодка уральская, сухой имбирь, косточки персика) и свиную печень в кунжутном масле. Внимание: нельзя пить воду (в противном случае эффекта дренажа не будет). Если хочется пить, то надо пить утоляющие жажду напитки такие как из личи, боярышника или кипяченое рисовое вино. В любые блюда нельзя добавлять воду,

вместо этого использовать прокипяченное рисовое вино. Нельзя добавлять соль (соль задерживает жидкость в организме), нельзя использовать уксус, он размягчает кости, Не использовать соевый соус. На второй неделе главная задача укрепить кости, восстановить функции почек, восстановить таз. Каждый день кушать почки и порошок эвкомии вязолистной чтобы облегчить боль в кобчике и костях. В случае кесаревого сечения продолжать есть супчик из первой недели. Нельзя есть соленые огурцы, маринованные овощи, мисосуп. С третьей недели до месяца: Все что должно было выйти, уже вышло. В этот период в основном надо кушать курицу в курицу в кунжутном соусе. А все что не усвоится, отложится в виде жира. В то же время избегать сквозняков, ветра, холода (даже холодной воды), носить обувь с закрытой пяткой (нельзя ходить в тапках). Нельзя купаться, а протирать себя и умываться лучше прокипяченным рисовым вином. Лучше самой кормить ребенка грудью, так восстановление будет быстрее.

Познакомившись с этой Китайской традицией, понимаешь, почему китайки после родов выглядят лучше, чем до, и почему средняя продолжительность жизни в Китае около 80 лет против 62 в России.

*Елена Сурыгина*





# ДРЕВНЯЯ РУСЬ



История сохранила литературные труды, по которым можно сделать вывод, как наши предки рожали и рождались. Например, внучка Владимира Мономаха, Евпраксия, в начале XII века написала трактат о гигиене женщины. Она отмечает, что беременная должна остерегаться усталости, а после трудов родин ей важно отдыхать и содержать свое тело в чистоте, т.е. мыться в бане каждые три дня. Кроме этого, кормящая мать должна получать помощь и дополнительное питание. О незамедлительном возобновлении трудовой деятельности – ни слова... Авторы многих последующих трудов единодушны: первые дни после родов родильница должна провести в постели. «Несоблюдение этого

основного гигиенического правила может повлечь за собой, по меньшей мере, неправильность в положении матки, причиняющее страдания на всю последующую жизнь, не говоря уже о других болезнях». Это цитата из дореволюционной книги В. Жука «Мать и дитя». Чуть ранее его коллега, Г. Плосс, описал в своем трехтомнике под названием «Женщина» подходы к послеродовому периоду у разных народов, где отметил, что при отсутствии отдыха у родильниц «...вследствие слишком раннего оставления постели развиваются опущения и изменения положения матки, выпадения влагалища и т.п., которые в последствии служат постоянным источником болезней и преждевременной хилости». Этнографы подтверждают: вплоть до начала XX века в России

женщины старались следовать этим рекомендациям. И не только дамы высших сословий. Вот отрывок из книги В. Бердинского «Крестьянская цивилизация в России»: «...А после родов роженицы кладутся на пол на ржаную солому, где лежат неделю. Во все это время каждый день, по два раза, согревается баня, куда она ходит в самой изорванной одежде с костылем в руке, чтобы показать, что роды ей дались нелегко – избежать «уроков», отчего можно заболеть. Из бани возвращаясь, нужно опираться на плечо повитухи или мужа».

Цитата из брошюры

«Самоврачевание и скотолечение русского старожилого населения Сибири»: «Три дня, пока делаются роженице три бани, она должна лежать в постели. После трех дней, смотря по состоянию ее здоровья, бабушка или оставляет ее в постели, или советует «похаживать помаленьку по избе, чтобы крови не застаивались». Иные лежат в постели до пяти, даже до девяти «ден», если есть кому «ходить по дому»... Шесть недель родившая считается полумертвой... Вот как эти ребята достаются! (...) По настоящему-то, по правилу-то, как прежние старухи говаривали, и корову ей нельзя доить шесть недель. Только это исполняют в больших семьях, где есть кем заместиться». Действительно, кто же вел хозяйство, пока молодая мать восстанавливала силы? Из этнографических источников известен обычай под названием «проведок» (где-то его именовали «отведок»): после родов в гости навевались женщины. «Целью приходивших было справиться о здоровье роженицы, поздравить ее с новорожденным, угостить чем-либо вкусным, а заодно оказать практическую помощь ее семье. Каждая из женщин приносила с собой еду. Для такого случая готовили праздничные кушанья или же будничные, но лучшего качества. Принесенное угощение было столь

обильным, что позволяло находящейся в изоляции и не оправившейся еще после родов женщине не беспокоиться о домочадцах и хотя бы несколько дней отдохнуть от хлопот по дому» (Т. А. Листова «Русские обряды, обычаи и поверья, связанные с рождением детей. Первый год жизни»). Резкое возвращение новоиспеченной матери к домашним обязанностям, не говоря уже о работе в поле, не приветствовалось. Продиктовано это было заботой о сохранении репродуктивного здоровья женщины: чем лучше восстановится организм, тем больше шансов на благополучную следующую беременность и рождение наследника. И – на здоровую старость! Несомненно, революции и войны забирали мужчин, оставляя женщин один на один с заботами о том, как прокормить детей. И этот непосильный труд калечил. Те, кто воодушевленно говорит о родах в поле, не в курсе, что потом женщины носили особую перевязь, она проходила через промежность и повязывалась на плече, поддерживая выпадающие внутренние органы... Современная медицина одной из причин провала послеродовой реабилитации. Профессиональная забота на долгое время была незаслуженно забыта роль повитухи в восстановлении женщины после родов. Сейчас уже мало кто знает, что она не только принимала ребенка, но и ухаживала за молодой матерью. И то время, что рекомендовалось проводить лежа, было наполнено ритуалами. Само название этой «профессии» – повитуха – происходит от глагола «повивать», то есть пеленать, заворачивать. Вы когда-нибудь задумывались, почему? По мнению В. Даля («Толковый словарь живого великорусского языка»), название произошло от свивальника, которым бабка, принявшая роды, пеленала новорожденного. Есть еще одна версия – повитуха пеленала и женщину. От губернии к губернии, от села к селу составляющие повитушья тайства могли меняться, но основными всегда были баня для родильницы, правка тела и в завершение – пеленание, или повивание льняными полотенцами. Баня

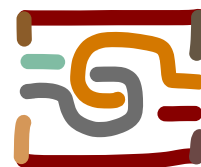


топилась по-женски мягко, чтобы в ее теплом дыхании можно было расслабиться. Считалось, что пропотевание помогает изгнать “дурную кровь”. С точки зрения физиологии, возможно, речь шла о выходе гормонов стресса, а также релаксина, который к концу беременности размягчает суставы и связки для прохождения малыша. Определенный его уровень сохраняется несколько дней после родов, поэтому раннее возвращение молодой матери к физической активности увеличивает риск смещений в организме. В послеродовом ритуале обязательно присутствовали травы – в виде напитков, венчиков, растираний. Секреты всех вершков и корешков также помнила повитуха. А еще она владела, говоря современным языком, массажными техниками, – тогда они назывались ладками да правками. Вот как специалист по славянскому фольклору Б. Фрост описывает это в статье “Пуповая баба”: “В бане же повитуха правит и роженицу: ставит на место живот, расправляет пуп, поправляет золотник (матку), который смещается во время родов. Говоря современным языком, бабка делала женщине массаж, но сопровождала его различными ритуальными действиями и приговорами”. Частью

таких действий становился так называемый “плач роженицы”, когда усталость хотелось проговорить, а может быть, проплакать, и – быть услышанной и принятой. Незаменимыми помощницами в послеродовом восстановлении женщины становились длинные отрезки льна – свивальники. В течение нескольких дней живот туго пеленался тканью, и в таком своеобразном биндаже молодая мама безопасно для здоровья могла перемещаться по дому. Еще раз свивальник “выходил на сцену” в процедуре перетягивания: повитуха словно собирала тело, утягивая его по очереди в семи зонах – от головы до стоп. Несколько дней осмысленной заботы о здоровье физическом и душевном завершались обрядом размывания рук между повитухой и женщиной, когда обе просили друг у друга прощения. У древнего таинства послеродового ухода, считают этнографы, было еще одно значение – инициация. То есть, переход из одного социального статуса в другой, посвящение. Этапы послеродового повивания отчетливо напоминают некоторые этапы инициации: изоляция от общества, ритуальное омовение, символическая смерть (укутывание в ткань как в саван), возрождение в новом статусе. Посвящение в матери – возможно, такой смысл вкладывала повитуха в свои действия, помогая осознать, что девять месяцев беременности остались позади, и новый период требует от женщины самоотдачи в уходе за малышом; расслабляя тело так, чтобы эмоциональное напряжение прорвалось в виде слез и ушло, оставляя гордость за себя и радость: “Все получилось!” В случае потери ребенка в родах повитуха помогала принять и пережить горе...

*Алина Михайлова*

# ТАЙЛАНД



Существует более 100 техник послеродового восстановления! Самые популярные: ю-фай, паровая сауна, массаж травяными компрессами или горшочком с солью, массаж и подвязывание живота. Плюс диета после родов, постельный режим и перерыв в половой жизни.

## 1. Отдых в течение нескольких недель после родов

Тайцы считают: отдыхать обязательно нечетное количество дней. Мама не покидает своего дома. Первые дни ограничивает себя в движении, не занимается домашними делами, много времени проводит в кровати.

## 2. Согреваться

Считается, что во время родов женщина отдает много внутреннего тепла. И в течение нескольких недель после рождения ребенка ей нужно беречь себя от воздействия холода, согревая снаружи и изнутри, чтобы в организме восстановился баланс тепла и холода. Иначе женщина не сможет его восстановить никогда и постоянно будет мерзнуть, останется «холодной» и будет страдать от болей во всем теле, особенно с наступлением климакса. Тепло сохраняют всеми доступными способами. Никаких сквозняков. В дождь или ветер женщина не выходит из дома. Особое внимание советуют обратить на стопы (носить носки, тапочки) и район почек (подвязывать живот, заворачиваться в платки, носить длинные свитера).

Можно утепляться при помощи электрической простыни.

## 3. Делать массаж

Женщина делает себе массаж травяным компрессом или ей помогает кто-то из родственников. В послеродовом восстановлении применяются мягкие массажные техники, сочетаются массаж руками и травяным компрессом или горячим горшочком с солью. Мама может помогать себе сама ежедневно, например, поглаживая живот по часовой стрелке вокруг пупка. Если массаж делает специалист, лучше ограничиться парой раз в неделю. Сеанс массажа живота





длится 30–40 минут, а массажа в целом — не дольше часа. Для травяных компрессов не обязательно искать экзотические тайские травы. Вполне подойдут и наши, родные: череда, дуб, тысячелистник, календула.

#### **4. Делать паровые сауны**

Речь идет о небольшой домашней самодельной сауне. Чтобы соорудить ее дома, понадобится решетчатый стул, пароварка и несколько одеял. Женщина садится на стул, под стул ставят пароварку с кипящим отваром трав, маму по шею заматывают сначала в хлопковые простыни, затем в парочку пледов, ноги ставят на коврик, чтобы не мерзли, и так она греется.

#### **5. Соблюдать диету**

После родов избегайте резких запахов и вкусов. В пищу не кладут специи, ограниченно используют соль. Вся еда должна быть теплой. Традиционное блюдо тайских мам — рис со свининой или рыбой на гриле. Можно есть приготовленные на пару овощи. Откажитесь от острых маринадов и свежих фруктов.

#### **6. Подвязывать живот**

Это обеспечивает поддержку живота и крестца, помогая матке быстрее сократиться, а животу снова стать плоским и сильным. Выполняется стоя, европейским женщинам нужно около 7 метров ткани. Первые дни маме помогают, а затем она справляется сама.

#### **7. В гости приходят только близкие**

Они не подходят к маме слишком близко, перед визитом принимают душ, не пользуются духами. Друзья же навещают маму по завершении ю-фай.

#### **8. Ванна из травяного отвара**

Ежедневно мама моется губкой и окатывает себя отваром из трав, которые помогают профилактике кровотечений, сокращению матки, имеют противовоспалительный и седативный эффект.

#### **9. Теплое питье**

Мама все время пьет травяной чай. Основной напиток после родов — чай из лемонграсса или имбиря. Считается, что он тонизирует, способствует выведению лохий и благоприятно сказывается на грудном вскармливании. Никакой колы со льдом и свежесжатого сока!

#### **10. Избегать сильных запахов от еды, косметики, других людей с улицы**

Мама не пользуется шампунем и мылом в течение 30 дней и не ест пряности.





# ДАГЕСТАН



Рождение ребенка большое событие для семьи, родственников и сельчан, определявшее и благополучие и статус.

Существовал целый ряд предписаний с небольшими вариациями в отдельных селах, предопределявших поведение роженицы и ее близких родственников, чтобы ребенок родился здоровым. Некоторые из них и сегодня выполняются

Так, женщина должна была скрывать беременность от окружающих, особенно старших. В последние дни беременности она старалась не навещать своих родителей. Ей запрещалось после наступления темноты выходить во двор. Она не должна была ходить на соболезнование по поводу смерти члена семьи. Полагалось также избегать встреч с людьми в трауре, угощаться на поминках, смотреть как режут скот.

Все желания беременной относительно пищи беспрекословно исполнялись, считалось, что на теле ребенка могли образоваться родимые пятна.

В сумерках ей рекомендовалось иметь при себе кусочек хлеба, сыра. Во избежание изъянов, порчи, сглаза, появления иъянов на теле ребенка - всегда носить пришитый к одежде талисман.

Рожала женщина в доме мужа. Во время родов мужская половина семьи покидала дом и возвращалась после родов. Роды принимала старая опытная женщина – повитуха, которую повсеместно называли инавла хьунул. Чаще всего в качестве такой акушерки выступала свекровь или родственница по мужу. Мать роженицы узнавала о родах чаще всего (при благополучных не затяжных родах) после рождения ребенка.

Инавла за свой труд получала материальное вознаграждение (чаще хлебом, зерном, сыром, отрезом материи и другим). Она считалась как бы второй матерью, пользовалась уважением в роду. Не всегда роды протекали нормально, своевременно. При затяжном их характере роженицу заставляли ходить по комнате. В селе Ицари к потолочным балкам подвязывали веревку, концы которой были связаны петлей. Сидя на полу, роженица должна была ухватиться руками за петли и, тужась, подтягиваться и опускаться. По представлениям старожилів села (Абдуллаевой М. и Рабадановой У.), такие физические упражнения должны были ускорить роды. У жителей села Калкни в комнату, где мучалась беременная, через печную трубу, через дымоход бросали яйцо, которое, достигнув пола, разбивалось. Полагали, что это помогает разрешиться так же легко, как разбилось яйцо. В Ураги во время тяжелых родов на крыше мечети разбрасывали зерна пшеницы.

В селении Ашты роженица разжигала костер из соломы или тмина. В с. Урари при тяжелых, мучительных родах с темени роженицы брали пучок волос и сжигали, обдавая дымом от него роженицу. Или находили змеиную кожу, сброшенную весной, сжигали ее и обдавали роженицу. Для облегчения родов в селе Ираки женщине, которая случайно зашла в комнату с роженицей, рвали платье, около роженицы сыпали зерно. Иногда заставляли прыгать с небольшой высоты (сундука), взваливали на другую женщину спиной к спине и проносили по комнате.

Некоторые суеверные женщины прибегали к целому ряду магических приемов, основанных на вере в существование нечистой силы, которая якобы следит за ходом родов и крадет младенца еще в утробе матери. «Чтобы обезвредить ее, - рассказывают старожилы села Уркарах Ибрагимова Х., (87 лет) и Абдуллаева-Гаджибакарова У. (92 года), обращались к мулле или кадию, которые изготовляли талисман».

Так же поступали в остальных селах союза сельских обществ Гапш. Такой листок-талисман полоскали в воде, смывая с него запись, а воду давали выпить роженице.

У жителей села Ицари было принято кидать в огонь крупную соль.

Считалось, по словам жительницы Алиевой М. (89 лет), что искры горячей соли попадут прямо в глаза матери чертей («илбис»), и она тут же покинет помещение. В этом же селе лицо роженицы мазали чесноком, полагая, что его запах отгонит чертей.

С последом и пуповиной обращались очень аккуратно. В селах Дибгалик, Чишили, Уркарах пуповину высушивали и прятали под потолочную балку. В случае недомогания ребенка (когда он тяжело болел, не спал) доставали пуповину и поглаживали ею спину,

живот. А у джурмачинцев и иракинцев, сообщает 85 летняя Шихимова Жумакиз, пуповину аккуратно заворачивали и привязывали к люльке, у цизгаринцев пуповину высушивали, после чего, растерев в порошок, сыпали, помешивая, в молоко и давали пить младенцу при недомогании. В Карбачимахи же ее также высушивали и в случае необходимости (болезни, недомогании, бессоннице) ее отваром поили ребенка.

При известии о рождении сына в селении Сутбук с головы отца новорожденного срывали папаху и подкидывали ее высоко вверх, стреляли из ружья. А в селениях Ашты и Кунки при рождении сына-первенца кто-нибудь из друзей стрелял в дверь дома. В ответ из дома выносили полтуши барана и вешали его на уличный столб. Мужчины села стреляли по ней до тех пор, пока она не падала. После этого устраивали пир по случаю рождения сына.


Ребенка купали сразу после рождения, т.е. после того, как он заплачет. Купали в подсоленной воде. В селах союза сельских обществ Гапш, в ту воду, в которой он был искупан, сыпали золу и окрапывали, приговаривая: «Шин-уратт, хЛу-чиратт.

Хула вааби, хари вигъаби, атта-абали айкъисил витааби, узбирезбела вагIвитааби» (Дословно: пусть вода стекает вниз, а ты расти ввысь. Будь счастливым, пусть у тебя будут много братьев и сестер»). Воду эту сливали в более укромное место. Купала новорожденного повитуха (инавла).

В селе Урари в воду, в которой впервые купали новорожденного, бросали серебряное кольцо - если ребенок женского пола, серебряную монету -если ребенок мужского пола, что символизировало пожелание дальнейшего материального благополучия. В селе Ираки, Трисанчи в воду бросали яичко, металлические предметы, раскаленные угли (от сглаза) и после купания кружили над этой водой. В селе Кунки в подсоленную воду после купания ребенка бросали древесный уголь и воду выливали на перекресток трех дорог.

Девочек купали в первый после рождения четверг, а мальчиков - в пятницу. В





Цураи купали новорожденного на 40-й день после рождения. Купала повитуха, держа ребенка над лестницей и обливая водой через сито. В сито клали 40 гвоздей, по словам Гамзатовой Муслимат (79 лет), это символизировало пожелание ребенку такого же крепкого, железного здоровья. Во всех селах района после каждого следующего купания (раз в неделю обязательно) ему слегка натирали тело и голову топленным маслом. В какой бы дом мать с младенцем ни заходила, хозяйка дома брала у нее ребенка и натирала его маслом. Во всех селах соблюдался обряд дарения люльки /сири бикъни/. Люльку дарит мать роженицы на 7-10 день после родов. Этот день – праздник для всего тухума. Приносят люльку днем. Собираются все родственницы с материнской и отцовской стороны. Родственники мужа участия в этом не принимают. Все приходят с подарками для ребенка, а мать роженицы делает подарки и для своей дочери и для зятя. Укладывает ребенка в люльку уважаемая в родне многодетная мать со стороны отца ребенка. Все дружно желали долгих лет жизни ребенку, бараката в доме, здоровья отцу и матери, и чтоб он в скором будущем стал братом (или сестрой) остальных детей, т.е. желали молодым множество детей. Примерно с этого времени головку ребенка натирали топленным маслом, а шею обвязывали двумя платками, чтобы шея стала высокой и красивой. Укладывая ребенка, меусишинцы у изголовья его клали ножницы и спички в качестве оберега. В селении Сутбук под голову малыша клали «буслус» (что-то вроде грибка, который растет на шиповнике), а под люлькой оставляют тазик с водой, в которой искупали его. А в селе Цизгари - ожерелье или золотую вещь. В селении же Джурмачи - кусочек хлеба и гвоздь, чтобы джинны и

черти не подошли к люльке. Также гвоздь бросали на дно тазика, в котором купали ребенка. А воду эту выливали на дорогу, по которой ходила большая часть сельчан. Считалось, что вода смывает с ребенка всякую порчу (для этого, купая ребенка, мать должна читать молитву). Полагали, что этим можно уберечь ребенка от сглаза. После купания ребенка в эту же воду кидали горячие угли, а ребенка держали в дыму над тазиком, приговаривая: «Дарх1а - чирад, шин - урад». Обряд первого бритья головы проводился по истечении 40 дней после рождения. В этот день у новорожденного собирались все родственники-мужчины с подарками. Ритуальное бритье начинал самый старший из рода отца ребенка. Он проводил один раз по голове специальным ножом для бритья и говорил: «Гъизе дерхъибте дак1аб, х1у адаб-иман гъадсе, бег1тала бух1наб х1урматла вег1 итаваби» /«Волосы пусть густые вырастут, а ты пусть станешь порядочным, будешь уважаемым среди родственников»/. После этого каждый из присутствующих подходил к ребенку, проводил ножом по голове, высказывал благопожелания и клал деньги. После окончания бритья устраивалась трапеза, на которой пили бузу и произносили тосты в честь новорожденного и его родителей. Так проводили бритье головы в Харбуке, Гунакари, Курки, Сутбуке. В селении Меусиша иногда при первой стрижке оставляли пучок волос на макушке - «къачи». Не стригли его и при последующих случаях бритья головы до семилетнего возраста, а в некоторых случаях - еще дольше. При отрезании же этого «къачи» устраивали богатое угощение с приглашением родственников и близких. Кроме того, на дороге к дому ребенка стояли по 3 ряженных - «хъярч» приглашали всех прохожих на этот праздник. Каждый, кто был на празднике, отрезал специальными ножницами один волосок с «къачи» и делал подарок. Считалось, что женщина, родившая двойню, обладает особой магической силой. Если она искупает больного

ребенка, то он почувствует себя лучше. Поэтому больных детей часто водили к такой женщине.

Кроме того для оберега от всякого сглаза и порчи на руки детей, шею одевали амулеты или их пришивали к одежде. Амулеты были треугольной формы и содержали в себе изречения из Корана.

Встречаются случаи, когда на одежду ребенка пришивают кость из крылышка курицы. Это должно способствовать тому, чтобы ребенок вырос ловким и сильным (Меусиша). Принято было также на перекрестке трех дорог рано утром разбрасывать испеченные фигурки из теста в форме яйца (Уркарах). Фигурок должно было быть не более 10.

Разбрасывали по одной фигурке на каждой дороге. Остальные зарывали в землю, приговаривая: «Пусть болезнь уйдет с ними в землю».

Существовал также обряд обрезания - «суннатлаваркьни». Этот обряд проводили до исполнения ребенку трех лет. Исполнял его мулла. На помощь приходили родственники или соседи. После обрезания приходили все родственники, приносили в подарок специально испеченные ритуальные пироги - «къакъба», начиненные яичками. Для быстрого выздоровления ребенка исполняли специальный обряд: пропускали между ног ребенка калач, а также скатывали его с головы ребенка. Нельзя было в комнате, в которой лежал ребенок, кипятить воду, вязать или ходить в золотых украшениях, это могло причинить вред ему.

Люди свято исполняли обряды и обычаи, связанные с рождением ребенка и верили, что именно они и определяют здоровье и благополучие семьи.

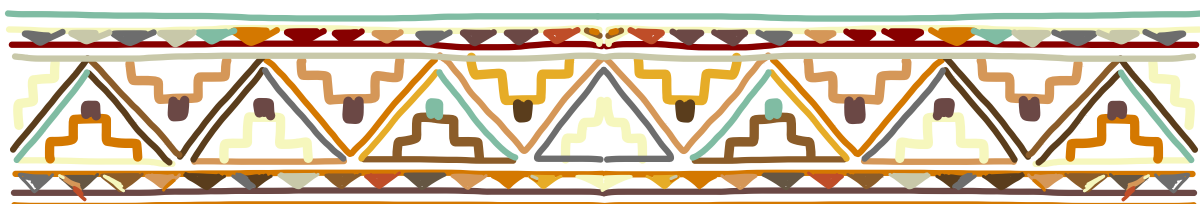
В Дагестане после родов роженице готовят специальное лакомство. Ниже-его рецепт.

### Абрикосовая каша

*Взять курагу( сушеные абрикосы) , залить на ночь водой. 300 гр на литр воды примерно. Утром поварить ее минут 10-15. Блендером пюрировать.*

*В отдельной посуде смешиваем 3-4 ложки муки( пшеничной, кукурузной, овсяной) с холодной водой( полстакана примерно). Вливаем разведенную муку в абрикосовое пюре и варим 10-15 мин на медленном огне, каша загустеет.*

*Подается вместе с урбечем( паста из миндальных, льняных, абрикосовых и т.д.семечек), который наливается прямо в центр каши.*

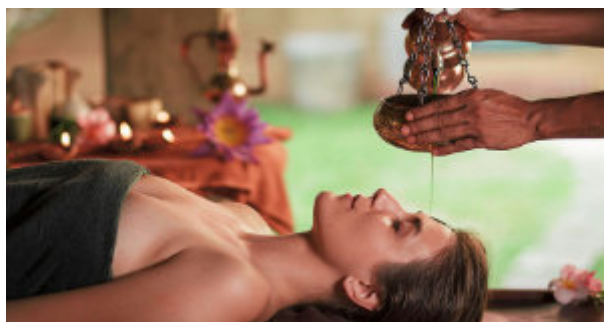




# АЮРВЕДА

Согласно ведической традиции, за два дня до родов мать должна перейти в отдельное помещение, в котором она остается на десять дней и после родов — на время окончания периода загрязнения. Все это время ей желательно слушать прекрасную музыку, мантры и молитвы. Для матери хорошо до родов использовать топленое масло с небольшим количеством порошка чили (красный перец). Во время родов желательно чтобы звучали молитвы, мантры, духовные гимны, прекрасная музыка так, как они создают благоприятную атмосферу во время родов. Низ спины и живота постоянно массируется для снятия неприятных ощущений, а для того чтобы уменьшить боль, применяют горячий компресс из мяты. Когда ребенок появляется, все громко выражают свою радость и это помогает женщине восстановить свои силы.

Сразу после родов имеется опасность дисбаланса ваты у матери из-за большого отверстия в ее теле. Если в ее живот втирать смесь топленого масла и чили, то это будет противодействовать увеличению ватты. Первое, что ей нужно съесть после родов, для нейтрализации ватты — это топленое масло с небольшим количеством имбиря. После этого, она может начать питаться, как обычно. В первые несколько дней после родов женщине дают мирр, шафран, супари пак, которые улучшают циркуляцию крови и помогают очистить матку.



Если молоко плохо выделяется, то она должна пить много чая с молоком, добавляя тмин, фенхель, корицу. Активизирует процесс лактации люцерна и спаржа. Традиционно в аюрведе используется препарат Шатавари способствующий не только увеличению лактации, но и омоложению женского организма в целом. Выделение материнского молока во многом зависит от еды, приятных эмоций и спокойствия. Бывает, что молоко пропадает от расстройства, стресса и плохого настроения. Поэтому отец должен неусыпно следить за тем, чтобы никто не обижал и не расстраивал кормящую мать.

По ведической традиции, при рождении, ребенку необходим] пять вещей: топленое масло, кунжутное масло, вода, серебряная или золотая ложка и пара камней. Врачи ведического прошлого считали эти вещи необходимыми, чтобы дать силу ребенку, так как стресс при рождении делает его слабым. Надо было помассировать затылок и заднюю часть шеи кунжутным маслом. Окропить лицо водой, лучше всего — святой. Постучать тихонько камни друг о друга около ушей малыша, и это должно было дать ему силу. Золотой или серебряной ложкой положить не много топленое сливочного масла на язык малышу, как его первую пищу.



Это топленое масло, особенным образом готовится отцом. Топленое масло, с точки зрения аюрvedы, обладает физической, ментальной силой и укрепляет разум, усиливает память. Эти качества можно усилить, начитывая мантры и молитвы при приготовлении масла. Это считается долгом отца — до рождения малыша сделать «ачаман» (положить средний палец в топленое масло и произнести 700 стихов из Бхагавад Гиты). Тогда масло будет чрезвычайной силы, и потенциальные способности ребенка раскроются быстрее и сильнее. В большинстве больниц теперь разрешено присутствовать отцу во время рождения ребенка, и он может дать это уникальное масло сразу через несколько минут после рождения и очищения ребенка.



*Рожана Антонова*



# ТРАДИЦИИ И ОСОБЕННОСТИ

## ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА

### У КАЗАХСКОГО НАРОДА



1. **Шилдехана** — это празднование рождения ребенка. Сейчас делается в день выписки. Мама роженицы первой встречает ее с ребенком. Дома делает освещение горячей свечой или святой водой, особенно то место, где будет спать ребенок. На этот праздник никого не зовут. Просто после выписки все собравшиеся, а это самые близкие люди идут домой и кушают калжа, приготовить его может мама одного из новоиспеченных родителей. А ребенка желательно, кроме мужа и родителей, никому не показывать. Также молодую маму родители мужа одаривают подарками, обычно это золотые украшения, драгоценные камни, которые потом переходят ребенку. Сейчас часто дарят деньги. То есть все эти подарки со стороны мужа — благодарность снохе за продолжение рода. Родители жены привозят детское приданное.

2. **Қалжа** — древний обычай казахский национальной кухни, связанный со здоровьем женщины. «Қалжа» называют жертвенный скот, специально предназначенный для приготовления блюд, для только что родившей женщины. По обычаю, «Қалжа» привозят родственники или близкие люди родившей женщины.

Это является признаком уважения и очень почетно. «Қалжа» может приобрести и муж, родившей женщины. Для «Қалжа» обычно берут молодого барашка или овцу, чтобы мясо было нежное, а бульон питательный. Роды — естественный физиологический процесс, требующий от женщины много сил и здоровья. Чтобы восстановить силы и здоровье после родов, в течение 40 дней роженицу, как и родившегося ребенка, родственники мужа выхаживают и оберегают. Отведав блюда из «Қалжа», она быстро восстановит свои силы и здоровье. Ежедневное употребление бульона стимулирует выработку более питательного грудного молока у женщины. Говоря о «Қалжа» особое внимание уделяется шейным позвонкам отварного барашка. Их отваривают не разделяя — целиком, и роженица должна съесть мясо с позвонков, не нарушая их целостности. Затем, проводят нитку через центральное отверстие позвонков, и подвешивают на стену, как талисман, у кровати ребенка. Существует поверье, что у малыша быстрее окрепнут позвонки и он крепко, и высоко будет держать свою голову. Этот талисман висит до тех пор, пока малыш не станет самостоятельно держать свою головку. Считается, что голова, грудь, спина, поясница, суставы женщины «сырые», ослабленные после родов, поэтому, ей надо хорошо пропотеть —

«дозреть», и находиться в тепле в течении 40 дней. В казахской национальной одежде это все учтено, в гардеробе молодой женщины обязательно должен быть платок, удлиненный и утепленный жилет, тонкие кожаные сапожки. Готовить блюда из «Қалжа» для роженицы — обязательный этикет и долг у казахов. Есть поверье, что если женщина не отведаст «Қалжа», у нее будут больные суставы, ослабнут ногти, станут выпадать волосы и зубы. Всегда, даже самый бедный казах, старался заготовить «Қалжа» для своей жены. Это описывается и в казахской литературе: «Менің сорлы шешеме қалжа қайда. Қой сат деп әкем барды көрші байға» — «Откуда моей бедной матери қалжа. Отец пошел к соседу баю, дабы купить у него барана». (Султанмахмут Торайғыров)..

**3. Қыркынан шығару** — собирают близких уважаемых женщин с обеих сторон и киндик шеше, которой должна быть девушка или женщина из хорошей семьи, с легкой судьбой, хорошим характером, так как считается, что все эти качества она передает ребенку. В старину киндик шеше перерезала пуповину в момент рождения ребенка, поэтому так и называется, но сейчас чаще это делает муж в партнерских родах или же акушерка. Она должна ребенка побрить, постричь ногти и омыть 40 ложками воды, приговаривая каждый раз добрые пожелания. Остальные женщины могут ей помогать. После обряда киндик шеше дарят золотые украшения, деревянную чашу и ложку, из которой она омывала ребенка. А она в свою очередь золотую булавку, защищающую ребенка от сглаза. Остальным женщинам монеты из ванночки, в которой купали ребенка и раздают қалта. Ну и собираются за праздничным дастарханом.

*Ольга Андриянова*





# РОДИЛЬНЫЕ ПРИМЕТЫ

## И ОБРЯДЫ У НАРОДА МАРИ

### (МАРИЙЦЕВ)



Вплоть до 20–30-х гг. XX века женщины-марийки практически не обращались за помощью к акушеркам и гинекологам. Роды в прошлом рассматривались как сугубо интимное домашнее женское дело.

Роды обычно происходили в бане, реже в избе. По религиозным представлениям марийцев, в бане обитала монча кува – покровительница рожениц. Под роженицу обычно подстилали солому. Во время родов в помощь роженице приглашали повитуху (кувай, кылымде кувай, аза бабка), хотя часто обходились и без нее. Посторонние женщины присутствовали при родах в исключительных случаях, поскольку роды считались сугубо личным делом.

Прежде чем приступить к родовспоможению, повитуха брала пояс и ворожила – пришло ли время рожать женщине? Она осматривала живот беременной и, в зависимости от положения плода, предлагала роженице лечь на пол или же сажала, ставила на колени. Иногда она советовала ей сесть на корточки или заставляла упираться, продев кушак под мышки. Если роды были тяжелыми, «сухими», как говорили

марийцы, роженице советовали съесть свежее масло, в надежде, что оно облегчит роды. В такой критический момент советовали раскрывать в доме все замки и двери, развязать все узлы и т.д.

Крещеные марийцы молились перед иконами с зажженной свечой, умоляя богиню рождения Шочын Ава облегчить роды [Евсевьев, 1927. С. 127].

Существовали и рациональные методы родовспоможения – массаж, который нередко сопровождался магическими приемами. В случае трудных родов приглашали мужа роженицы.

Сразу же после рождения ребенка роженице под грудь завязывали кушак, чтобы послед (аза кудо, сём, аза кўпчык) не поднялся вверх. Послед мыли теплой водой. Повитуха по последу определяла, здоровый ли родился ребенок. Ребенок считался здоровым и жизнеспособным, если пуповая связка приросла к середине плаценты. По количеству узелков на последе повитуха могла определить, сколько детей она еще сможет родить. Послед обычно клали между двух старых лаптей и закидывали на чердак бани или избы, иногда закапывали в такое место, куда не могли наступить ногами. Послед просто выбрасывать не разрешалось, ибо это негативно могло отразиться на здоровье ребенка и сказаться на его будущей судьбе.



Новорожденному отрезали пуповину (кылымде), отмеряя ее длину до темени младенца. Считалось, что если отрезать короче, плохо будет функционировать мочеточник ребенка. Существовала примета: если пуповина отсыхает за пять-шесть дней, ребенок будет жить долго, за три-четыре дня – «он не жилец». В пуповое отверстие вкладывали конопляное зерно с целью предохранения от грыжи [Евсевьев, 1927. С.129]. В многодетных семьях отсохшие пуповины всех детей хранили связанными в один пучок, чтобы дети в семье жили дружно, не ссорились. Иногда пуповину закладывали в щели бревен или дворовых построек. Закладывали ее и в книгу, чтобы ребенок был прилежен в учебе. Пуповину часто использовали в качестве лекарства. Так, при лечении грыжи мочили высушенную пуповину и смачивали этой жидкостью ребенка. Новорожденного в бане мыла повитуха или же бабушка младенца. После бани ребенка заворачивали в рубаху отца, чтобы тот его любил. Девочку могли завернуть в материнское или бабушкино платье.

Женщина после родов отдыхала незначительное время. Около родившей женщины находилось ее семейство, муж. А если мужу было некогда, то оставались старшие дети. Ее боялись оставлять одну, так как «злой дух» мог прикоснуться к ней, и от этого она могла пострадать. В целях защиты от нечистых сил женщина имела при себе железные предметы.

До шести недель после родов женщина считалась нечистой: она принимала пищу за отдельным столом, не ходила в церковь. Ей запрещали замешивать квашню и вообще стряпать из теста [Молотова, 2003. С. 41].

После родов роженицу навещали близкие родственницы, угощали ее,

подчеркивая свое уважение к ней, как продолжательнице рода. У крещеных этот обычай назывался узыпка, возможно, от русского обряда в честь новорожденного – «зубок». По этому случаю гости обычно приносили блины, вареную курицу, вино, а в качестве подарка новорожденному – холст или другую ткань, рубашку. В доме новорожденного устраивалось празднество по поводу рождения нового члена семьи. Этот обычай сохраняется и в настоящее время.

В прошлом марийцы очень боялись сглаза, порчи младенцев, поэтому старались их не показывать посторонним. В целях защиты ребенка использовались различные обереги.

Таким образом, все традиционные марийские народные обряды и обычаи, связанные с рождением ребенка, были направлены на обеспечение здоровья и благополучия малыша, наделение его всеми самыми лучшими качествами, а также на численное увеличение семьи, сохранение здоровья матери. В основе этих обычаев преобладало стремление людей создать максимум условий для рождения здорового и красивого ребенка. Многие обряды родильного цикла опирались на рациональные знания и многовековой опыт.

**Источник: *Марийцы. Историко-этнографические очерки/ Коллективная монография - Йошкар-Ола: МарНИИЯЛИ, 2005/ Традиционная культура.***





# УКРАЇНА

Известный исследователь этнографии восточных славян Д.Зеленин выделил в обрядах, связанных с рождением ребёнка три составляющих:

обряды, связанные с рождением ребёнка;  
обряды, которые символизировали приобщение ребёнка к роду;  
очистительные обряды.  
Рождение ребёнка в семье всегда было желанным.

Рожали в собственной хате. Считалось, что чем меньше людей знают о беременности и родах, тем лучше. Рожаящих женщин называли «роділля», «роділкою». Роды принимала бабка – повитуха, опытная в этих делах женщина, как правило, вдова. В разных частях Украины её называли по-разному: «баба-бранка», «баба-пупова», «пупорізка», «пупов'язка», «породільна баба», «бабушка».

В украинской традиции повитуха – одна из самых уважаемых особ. От её умения использовать огромный арсенал народной медицины зависел исход родов.

Повитуха так же умела ворожить, читать разные приметы. Например, обмывши ребёнка, выносила воду «на зорі», выливая и могла предсказать, будет жить ребёнок или нет, причину и время смерти.

Чтоб облегчить роды, повитуха, например, варила в мешочке овёс, клала его роженице на спину и на



живот. Или наматывала её волосы на палец и приказывала развязать все узлы в доме, пооткрывать все замки. В особых случаях посылала к батюшке в церковь с просьбой открыть «царские ворота» Читала так же «Богородице Деве», «Сон Пресвятой Богородицы».

Иногда муж рожаящей первенца женщины ложился на пол, а повитуха трижды через него переступала. А в некоторых регионах муж «голосил» во время родов, чтоб «разделить» с женой муки родов.

Особое значение придавали пуповине и плаценте. Например, пуповину мальчика повитуха перерезала на полене, топоре или книжке – «чтоб был хорошим хозяином, мастером, грамотным». А девочке – на гребне, «чтоб пряла и ткала».

Завязывалась пуповина льняной или конопляной ниткой – «матіркою», «щоб у породіллі діти велися», «щоб дитина плодovита росла». Действие сопровождалось добрыми пожеланиями.

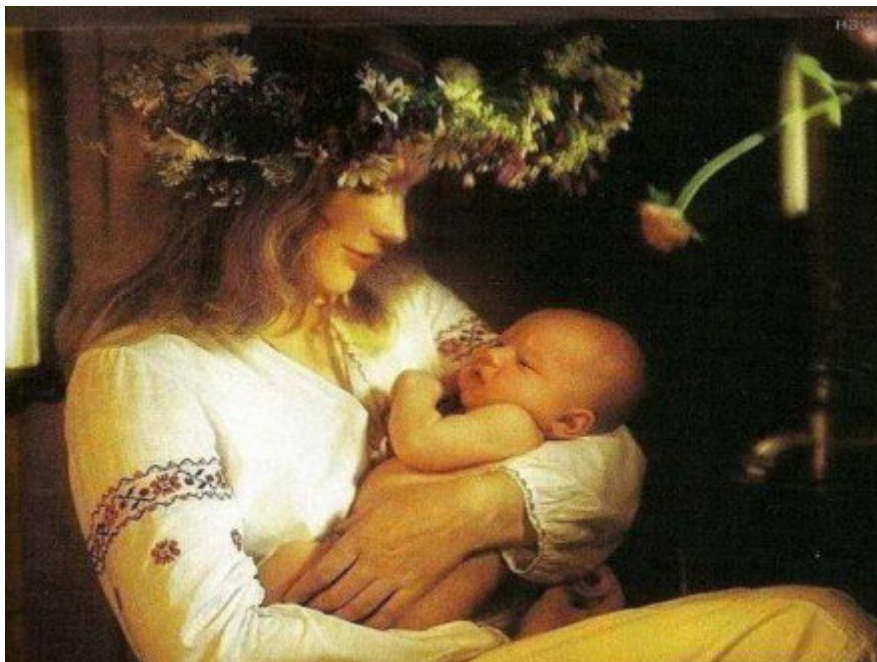
Плацента не должна была достаться на съедение ни котам, ни собакам. Её закапывали там, где ребёнок родился: или прямо в хате под порогом, под печью, или в хлеву, в глухом месте двора, где никто не ходит. Иногда вместе с плацентой хоронили хлеб и соль, зерно или закапывали под плодovое дерево.

Чтоб оградить ребёнка от злых сил, повитуха делала над ребёнком крестное знамение и кропила святой водой, крестила освященным ножом и читала молитвы, называя ребёнка христианским именем – Иван, Адам или Мария, Ева. С этой же целью клали в колыбель что-то железное (нож, ножницы), уголёк с печи, скибочку хлеба с солью, чеснок, заговоренные травы.

Повитуха была посредницей между семьёй и церковью в течение ещё 40 дней после родов. В большинстве районов Украины она принимала участие в выборе имени. Управившись с родами, она шла к священнику домой, чтоб взять имя и молитву новорожденному. При этом несла ему курицу, хлеб, пшено или сало, горилку, деньги. Возвращалась и поздравляла родителей «с именем». Если родителям имя не нравилось, повитуха шла к священнику снова. Иногда имя давали при крещении.

Самым опасным для мамы и ребёнка считался 40-дневный период после родов. Считалось, что пока ребёнка не покрестят, он как бы пока не совсем человек, а «маняк». В него легко может вселиться нечистая сила, он легче подвержен различным болезням и внезапной смерти. Потому с наступлением родов в хате постоянно поддерживали огонь, закрывали или занавешивали окна.

Большое значение в украинских традициях придавали обрядам очищения. Здесь были свои правила и ограничения.





Родившая женщина 40 дней после родов считалась «нечистой» и «шість тижнів перед нею відкрита яма», в это время на неё могли воздействовать «злые силы».

Постель родившей женщины занавешивали полотном. Она в этот период не должна была:

ничего выносить из хаты,  
одадживать;  
брать воду из колодца;  
выходить из дома под вечер;  
оставлять пелёнки на улице сохнуть на ночь;  
отходить от дома дальше, чем на 35 шагов;  
выходить за ворота;  
переходить дорогу («щоб нечиста сила не причепилася», «щоб комусь не зашкодити»);  
Чтоб очиститься после родов, молодая мать сначала очищалась водой дома, а через 40 дней – в церкви молитвой и благословением.

Ритуальное очищение водой происходило рано утром на второй или третий день после родов. Этот ритуал символизировал омовение от всего, что связывалось с родами и назывался «помити руки», «обмити бабі руки», «злити на руки породіллі», «зливки».

Считалось, что баба-повитуха во время родов дотрагивалась до чего-то нечистого (на руки попадала кровь), и чтобы она этот «грех» не

несла в следующий дом и следующие роды, и нужен был ей этот обряд очищения. Родившая женщина также проходила через обряд, чтоб ничего потом не мешало ей кормить ребёнка.

Для обряда кроме воды («непчатої», «взятої до схід сонця», добавляли святую воду) использовали овёс, конопляное семя, сбор различных трав. Брала топор и веник (или косу, серп), на которые молодая мать должна была наступить. При этом трижды её обмывали или обрызгивали водой. В некоторых селениях она пила воду, ей за пазуху клали кусочек хлеба или сыпали зерно, деньги. Потом повитуху хорошо угощали и дарили подарки. После «зливання» молодая мать могла уже общаться с соседями.

На 40-й день молодая мать с ребёнком шла в церковь в сопровождении повитухи. Это было в субботу вечером. В церковь они несли хлеб и деньги, завернутые в платок. На входе это отдавали старосте и останавливались возле порога.

Батюшка клал на голову родившей два длинных рушника, держал Евангелие и читал молитву. Потом брал молодую мать за фартук и подводил к алтарю. Если приносили девочку, то подносил её до иконы, если мальчика – заносил за алтарь. По окончании обряда благословлял мать с ребёнком.

В народе считали, что после этого обряда женщина могла выполнять супружеские обязанности, везде ходить, соглашаться быть крёстной.

Ритуальный характер имело и первое купание новорожденного. Воду брали до восхода Солнца и клали в неё предметы-символы, предварительно освященные в церкви: травы, хлеб, зерно, яблоко, яйцо и др. При этом читали много хороших пожеланий.

Воду с купели выливали в хате под печь, порог или во дворе под плодоносящее дерево. Строго придерживались правила — не выливать воду после захода Солнца.

После обряда «обливания рук» начинались «відвідини» («одвідки» «одведки» «йти на родини»). В большинстве районов Украины приходили проводить только женщины – родственницы, соседки, подруги, без всяких приглашений.

Обычай имел морально-психологический и практический смысл: порадоваться вместе с ней, поддержать морально, оказать посильную помощь по хозяйству, принести еду.

Проведывание считалось праведным делом – «скільки жінка буде на родинах, стільки і в раю». Нельзя было только проводить беременным и жещинам с месячными — «щоб дитині щось не заважало», «щоб дитина прищата і слизнява не була».

Приносили подарки, хлеб-соль, разнообразную еду: изделия из теста (вареники, пироги, коржи, пампушки), каши, мёд, фрукты и т.д.

Все гости желали новорожденному здоровья и счастья:

В первые дни после рождения ребёнка был очень уязвим для всякой «нечистой силы» и «злого глаза». Поэтому грудному ребёночку на ручке завязывали красную ниточку, а над люлочкою вешали красную тряпочку,

так как красный цвет считался магическим, отводил «сглаз».

Пока не покрестят ребёнка, пелёнки сушились в хате. Перед дверью клали «червлений машлик» (красную ленту), чтобы чужие люди знали, что в хате есть маленький ребёнок. Видя такой знак, соседи звали хозяев на улицу, а в хату не шли.

Любой чужой человек зайдя в хату, где был маленький ребёнок, должен был вначале посмотреть на потолок – «аби очі стратили силу» (чтоб не сглазить). С такой хаты после захода солнца нельзя было ничего давать. Если молодой маме надо было куда-то ненадолго отлучиться, возле люльки клали нож, метлу, топор. Эти предметы, считалось, отгоняли всё «нечистое».

Защитой от сглаза служили также колыбельные песни, это, своего рода, магические наговоры, заговоры.

По материалам книги «Українська родина. Родинний і громадський побут»

*Эльвира Смирнова*

# ТРАДИЦИИ И ОБРЯДЫ СИБИРСКИХ ТАТАР. НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА



Тысячелетиями наработанные народной мудростью методы родовспоможения стали системой и воспитали специальную категорию людей, умеющих использовать на практике и развивать методы акушерства. В них также нашли отражение обычаи и традиции, которыми люди руководствовались в повседневной жизни, и их религиозные верования.

Практически у всех народов рожаящая женщина считается нечистой, поэтому она рожала вне дома. Кстати, ученые полагают, что именно это обстоятельство стало причиной возникновения роддомов. Для мусульманских же народов, наоборот, женщина во время беременности наделялась святостью. Помочь беременной или услужить считалось савап, т.е. богоугодным делом. Татары говорят, что даже взгляд на печную трубу дома, в котором идут роды, является богоугодным. Таким образом, роды у сибирских татар проходили только дома. Даже когда появились медицинские учреждения, женщины-татарки продолжали рожать дома. Одной из причин такого положения было то, что профессиональные врачи, фельдшеры были, как правило, представителями русской

национальности. Вместе с тем среди татар большим грехом считалось показывать свое тело каферам, не мусульманам, особенно для женщин.

Роды проходили в чистой половине дома, а сам процесс родов называли куз яру (куз – глаз, яру – проколоть, родиться, появиться на свет), куз яртыру (яртыру – проколоть при помощи кого либо), асырану (родить). Принимала роды повивальная бабка или опытная пожилая женщина.

Помимо повивальной бабки, необходимо было участие родственников и мужа. Так, у сибирских татар от мужа требовалось договориться с повивальной бабкой и вовремя ее привести. С этой целью примерно за неделю до предполагаемых родов повитуху ставили в известность о предстоящем пополнении в семье. Как только начинались роды, домочадцы оказывали посильную помощь кентек инэ: грели воду, подготавливали тряпки и т.д. В комнате, где происходили роды, повитуха оставалась наедине с роженицей. В связи с тем, что дома раньше строили небольшие, нередко кентек инэ могла попросить всех выйти из дома.

В процессе родов большое внимание уделялось и санитарно-гигиенической подготовке помещения перед родами. Комнату, где находилась женщина, окуривали дымом, для этого сибирские

татары использовали природный фитонцид чагу или можжевельную ветку. Хотя этот процесс в народе и объяснялся изгнанием злых духов, в этом ритуале прослеживаются основы гигиенического обеззараживания помещения, в воздухе которого после родов содержится большое количество патогенной микрофлоры.

У сибирских татар в послеродовой период запрещалось, за исключением самых близких родственников, посещать женщину, поскольку ее организм ослаблен больше всего. С медицинской точки зрения данное требование является одной из мер профилактики инфекционных заболеваний ребенка и матери.

У татар юга Тюменской области для матери и новорожденного, пока ребенок не окреп, в течение сорока дней топили баню. Во время посещения бани первые несколько дней инэлек делала женщине массаж живота, чтобы матка быстрее сокращалась. Для массажа использовалось хозяйственное мыло, которое оказывало антибактериальное воздействие.

Ребенка в первый раз купали в подсоленной воде, а затем в течение сорока дней купали ежедневно, чередуя теплую мыльную воду со слегка подсоленной. Подсоленная вода использовалась с целью профилактики гнойничковых кожных заболеваний. Ребенка в возрасте от сорока дней до года купали раз в два-три дня. После сорока дней ребенку подстригали волосы и ногти. Первые волосы ребенка заворачивали в бумагу или в конверт и бережно хранили.

Прикладывание к груди также является важным событием и обвеено обрядами и традициями. У сибирских татар новорожденному в первый раз (или сразу после родов) губы смазывали топленным маслом или медом, что являлось профилактикой

молочницы и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Женщины старались довольно тщательно соблюдать гигиену. Перед кормлением теплой водой мыли грудь и сцеживали молоко, и только после этого начинали кормить ребенка.

Как известно, многие болезни желудочно-кишечного тракта связаны с неправильным питанием ребенка в первые годы жизни. Так, женщины-мусульманки старались придерживаться основных законов ислама, согласно которым мать должна вскармливать ребенка до 2 лет: "Кормящей матери выкармливать ребенка надлежит два полных года..." Это положение основывается на том, что грудное молоко содержит вещества, стимулирующие развитие и укрепление иммунной системы и создают защиту человеку на многие годы. Помимо этого, грудным молоком смазывали глаза при раздражении. Целебное действие грудного молока использовалось для лечения конъюнктивитов различной этиологии и у взрослых.

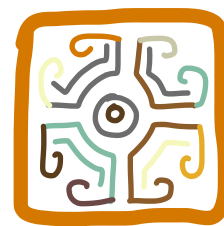
Одним из значимых для мусульман является обряд обрезания. В последние десятилетия эту процедуру проводят в больнице, но еще в 70-80 гг. прошлого столетия из деревни в деревню ходили апталы, соннэтце бабай (специалист по обрезанию) и делали обрезание. Раньше после обрезания детям практически никакой медицинской помощи не оказывалось. Единственным кровоостанавливающим средством считался порошок древесной гнили, которым посыпали рану ребенка, для обеззараживания использовали также порошок медного купороса. После обряда проводили аш (пир) по случаю обрезания: для мальчика специально шили мешочек из цветной яркой ткани, куда все приходящие клали подарки и деньги. Собранные деньги должны были быть потрачены только на ребенка.

*Резида Гребенщикова*





# НЕНЕЦКӦЯ ЖЕНЩИНА ДӦ И ПӦСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКӦ



«При родах ненецкая женщина должна жить в особом чуме или родить на улице. Если роды происходят в жилом чуме, мужчины должны его покинуть до того момента, пока чум не будет освящен...» . Для освящения чума и роженицы использовали дым, выделяемый при сжигании бобровой

шерсти, кишки жертвенного оленя и можжевельника. В течение недели окуривалась роженица, её олени, сани.

Самоедские женщины на поздних сроках беременности отводились в отдельный шатёр. Делалось это того, чтобы уберечь роженицу от «сглаза». С другой стороны, беременная женщина, по представлениям

ненцев, могла принести окружающим её людям вред в результате её «нечистоты». Поэтому женщина и после родов оставалась в относительной изоляции от других членов семьи. По убеждениям ненцев, женщина не должна рожать лежа. На время родов свекром приглашалась бабка, опытная женщина, которая не давала роженице спать, лежать, подвязывала её под мышки ремнём, концы которого прикреплялись к шестам чума. В таком положении женщина находилась до рождения ребёнка. Для облегчения трудных родов применялись различные способы. Ненцы верили, что тяжелые роды были следствием нарушения супружеской верности, признание и раскаяние виновного (или виновных) могло облегчить страдания роженицы. В шатре женщина оставалась наедине с повивальной бабкой и должна была ей признаться в супружеской неверности. На особом шнурке повитуха завязывала то количество узелков, которое соответствовало количеству измен. Если это не помогало роженице, ее муки не прекращались, то муж женщины молча на другом шнурке завязывал узелки, означавшие измены с его стороны. В дальнейшем роженица чувствовала облегчение после того, как ей передавали шнурок мужа, и она пересчитывала его узелки. В своих грехах женщина впоследствии каялась мужу. Магия признания почти всегда положительно сказывалась на состоянии женщины. Обычай этот поддерживался тадибеями, потому что, если женщина виновна, приносилась жертва в виде оленя для очищения греха, если признания не было, жертвоприношение все равно совершалось, чтобы Бог не наказал за это трудностью родов.

Во время родов пуповину перерезали ножом, перевязывали оленьим сухожилием, ребенка укладывали в люльку, на приготовленную

подстилку из болотного мха. Вероятно, использование ножа было обусловлено семантикой этого железного предмета, обеспечивающего здоровье, крепость, жизненную энергию.

Послеродовой цикл обрядов состоял из нескольких обрядовых действий, которые совершались с момента появления младенца на свет и продолжались до возвращения матери и ребенка в чум. Прежде всего, знахарка поила роженицу отварами трав, окуривала дымом можжевельника или роженица, сняв одежду, совершала переход через разведенный огонь. Данный обряд носил катартический и апотропейный характер. Затем повитуха ребенка мыла теплой водой, в которой были распарены ветки можжевельника, мазала его оленьим салом. Если рождалась девочка, ее выносили из чума на улицу и там оставляли на несколько минут.

*Лариса Зекун*

# ГРЕЦИЯ.

## БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ



- В Греции всю беременность до самых родов вас будет вести один специалист — опытный врач-гинеколог, а не акушерка.

- Гинекологи в Греции ведут прием в частных оборудованных кабинетах, не в больнице. В больницу вы приезжаете только в экстренных случаях, чтобы сдать какой-то особенный анализ или сделать более сложное УЗИ. Цель врача — обеспечить спокойствие и уверенность в себе, вовремя скорректировать, помочь, направить

- Анализы просят сдавать ежемесячно. Врач берет их сам на плановом приеме и потом направляет их в больницу. Начиная с 26 недели начинают делать КТГ плода.

- В Греции проводят три скрининга плода, выявляя на ранних стадиях патологии. Этим здесь занимаются отдельные специалисты. И нужно приехать к тому, с кем работает именно ваш врач. По результатам вы получаете диск с записью и папку, в которой от 10 до 20 удачных снимков плода и полное описание всех сделанных исследований.

- Если у вас есть гражданство или вы жена гражданина Греции, то все наблюдение в государственном госпитале вам покрывает страховка. Если у вас российское гражданство, то оплату медицинских услуг придется взять на себя. Однако стоимость существенно возрастет,

если возникнут какие-то непредвиденные обстоятельства и ребенка положат в реанимацию или в отделение интенсивной.

- В Афинах несколько частных госпиталей, и ваши роды там будут похожи на курорт. Никто вас не положит туда заранее, зачем платить лишние деньги, ведь каждая ночь оплачивается. Даже на плановое кесарево сечение приезжают за 2-3 часа до операции, чтобы успели подготовить: поставить катетер, переодеть и положить на КТГ.

- Никаких клизм в Греции делать не станут. Правда, за сутки до операции (плановое КС) врач рекомендует не есть.

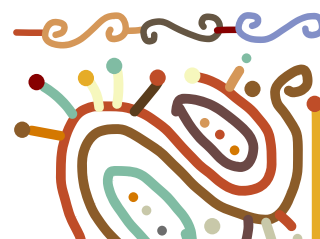
- Если у вас все в порядке со здоровьем, и вы настроены на естественные роды, не переживайте, никто не будет вас отговаривать.


### Послеродовой период

- Вам положат новорожденного на грудь сразу, как он родится, и только после этого его заберут на осмотр специалистами. Вернут ребенка вам примерно через 5 часов, если все в порядке.

- Никаких прививок в роддоме малышу не делают. Этим занимаются педиатры у вас дома или у себя в кабинетах.

- После родов, если вы решили кормить грудью, опытные медсестры научат вас прикладывать младенца, организуют сцеживание, будут терпеливо сидеть с вами и помогать столько, сколько нужно. Или предложат вам специальный препарат для остановки лактации, если





таков ваш выбор. Если ребенку необходима смесь, ее выдадут бесплатно.

- За вами тоже будут постоянно ухаживать, менять белье каждый день, пять раз кормить (как только разрешит врач). Никаких диет для кормящих в Греции не существует, первое чем начинают кормить роженицу, – натуральный йогурт с медом. На обед – овощной суп и тушеные овощи, на ужин – плов или рыба с овощами, тушеное мясо.

- Меда дают много, на все приемы пищи – к чаю. Горячий чай и кофе тоже носят по желанию и без ограничения, но в Греции проблемы с черным чаем, поэтому вам предложат зеленый или ромашковый.

- В Греции принято навещать маму и новорожденного в больнице. Единственное ограничение – в палату не пускают детей до 6 лет. Но вы можете спуститься на первый этаж, где оборудована прекрасная детская комната – с игрушками и нянями, и пообщаться со своими старшими детьми там.

- Если роды были без осложнений, то в больнице вы проведете 3-4 дня. По желанию можно заказать медсестру, которая будет приходить к вам домой и учить ухаживать за новорожденным.

- Гречанки кормят грудью месяца три. Тут две причины. Первая – короткий декретный отпуск – два месяца до родов и два после них, после чего мама либо остается с ребенком за свой счет, либо выходит на работу. И вторая – мода на искусственное вскармливание. Лет двадцать назад здесь началась мощная кампания рекламы детских смесей. Да такая, что мам убеждали, будто грудное вскармливание чуть ли не вредит женскому здоровью. Вследствие этого гречанки с легкостью перешли на искусственное

вскармливание, перепоручали детей родителям и няням и быстро возвращались в социум. Сейчас мам пытаются вернуть в естественное русло, но они не хотят.

- По причине короткого декретного отпуска многие отдают детей в сад в 10 месяцев. Те же, у кого есть неработающие бабушки-дедушки, оставляют ребенка дома до четырех лет.

- В Греции мама и новорожденный первые сорок дней вообще не выходят из дома. Так мать и дитя берегут от бактерий и дурного глаза. Если хочешь выйти на улицу раньше, чем через сорок дней, получай у священника через двадцать дней «половинное благословение» и гуляй со своим малышом.

### Традиции

Так заведено, без каких либо “могорычей” и прочего празднования рождения ребенка, просто так дарят подарочки каждый день по прибытию в больницу.

С визитами никто не настаивает, так как у них здесь принято, что 40 дней нельзя навещать новорожденного.

Когда первый раз выходят на улицу с ребенком, все без стеснения и каких либо церемоний заглядывают в коляску, улыбаются, тьфукают прямо в сторону ребенка, чтоб не сглазить. Да, да, у них это тоже есть, только в России плюют через левое плечо, а здесь в лицо ))) И абсолютно счастливые и с искренними пожеланиями здоровья и долгих лет, удаляются. И реакция у всех одинаковая, что у подростков, что и у старшего поколения, все они очень любят детей.

Крестины - Это пышное и довольно затратное торжество. Некоторые семьи в целях экономии ждут рождения следующего ребенка и потом крестят сразу двоих. Также можно в один и тот же день крестить ребенка и венчаться.

*Юлия Безносова*

