

И кормились мы каждые 45 минут...

Элизабет Н. Болдуин

Перевод Александры Казачок

Я кормила своего первенца каждые 45 минут – кто бы мог подумать? Кто угодно, только не я! Я никогда не ожидала, что мой ребенок окажется настолько требовательным. Ему необходимо было прикладываться каждые 45 минут, в противном случае он мог кричать до скончания веков. По крайней мере, так мне казалось; не проверяла. В конце концов, если кормить его каждые 45 минут, он был на седьмом небе от счастья, так чего бы мне было жаловаться?

Хм... жаловаться. А как же все эти книжки по уходу за ребенком, украшенные красивыми табличками и графиками про то, когда дети спят, едят и бодрствуют? Когда я их читала, будучи беременным юристом, я была уверена, что смогу втиснуть свою работу в предписанные периоды «сна». В книжке ничего не говорилось о ребенке, который хочет есть каждые 45 минут, а потом спать сном младенца на руках у матери.

Была ли это моя вина? Разве тот факт, что мой сын начал спать всю ночь, не был знаком того, что я все делаю правильно? Ха! Он спал всю ночь ровно до того момента, как я зафиксировала этот факт в своем дневнике. После этого он начал просыпаться каждые два часа! Знаете, я не суеверна, но должна признаться, что я немедленно зачеркнула свою первую запись и написала, что он не спит всю ночь. Не помогло; он так и продолжал просыпаться каждые два часа, чтобы поесть.

Что же это такое, думала я, неужели это из-за меня он так часто просыпается? Это я соблазняю его эквивалентом теплого шоколадного печенья среди ночи? Может, надо его лишить кормлений, чтобы подтолкнуть к вписанию в положенные рамки режима? Помучить его немножко, но вогнать в норму, описанную во всех книжках?

Открытие

К счастью для моего сына, я доверилась тем самым инстинктам, которых, как мне казалось, у меня не было, и кормила его днем, позволяя спать на руках, и кормила ночью, когда захочет, укладывая спать рядом с собой. Инстинкты, однако, было не так-то просто отличить от убеждений, хранившихся в памяти с детства. Эти убеждения были впаяны в сознание так глубоко, что казалось, что это инстинкты, но на самом деле они больше напоминали старые заезженные пластинки, звучащие снова и снова, критикуя, судя, обвиняя при каждой возможности. Инстинкты подсказывали мне держать эти мысли при себе. И я научилась не прислушиваться к ним, а руководствоваться именно инстинктами.

Инстинкты подсказывали мне, что мой драгоценный малыш нуждается в кормлениях тогда, когда захочет. В конце концов, он девять месяцев провел внутри меня и ничего кроме меня не знает. Когда я видела его умиротворенное счастливое сосущее личико, я понимала, что в этот момент он чувствует то же, что и раньше в утробе – стук моего сердца, урчание желудка, звук дыхания, мы были снова одним целым! Да, инстинкты говорили мне, что если ребенку хорошо у меня на руках, то там ему самое место.

Когда я разобралась с инстинктами, мне предстояла еще более трудная задача: научиться им доверять. Как же это было трудно посреди всех советов, доносившихся от друзей, родственников, даже врачей и персонала больницы. "Не может быть, чтобы он опять был голодный - у тебя наверно молока не хватает!" – говорили мне. «Может быть, он бы не успевал так быстро проголодаться, если бы ты увеличила интервал между кормлениями». Почти все их увещевания шли вразрез с моими инстинктами и намекали на то, что я что-то не так делаю.

Интересно, почему общество отталкивает мать от доверия своим инстинктам?(1) Почему, несмотря на то, что специалисты по развитию подчеркивают, как важно своевременно отзываться на нужды младенцев(2), матерей по-прежнему побуждают игнорировать те самые инстинкты, которые помогают отзываться? Не потому ли, что человеческие существа запрограммированы повторять со своими детьми то же, что делали с ними?(3) Не были ли «аргументы», приводимые мне друзьями, родственниками и специалистами, всего лишь оправданием недополученного ими тепла и отзывчивости?

Руководствуясь наилучшими побуждениями, люди объясняли мне, что я наношу вред ребенку, кормя его когда он пожелает, особенно так часто. Собственно, наш врач заявил, что частые кормления вызывают у ребенка колики, а если бы я выдерживала перерывы по три-четыре часа, а между кормлениями давала воду, он бы успокоился и был вполне доволен.

А я тем временем совершала свои открытия. Я узнала, что грудное молоко переваривается за два часа, а не за три или четыре, как смесь.(4) Я узнала, что многие дети требуют грудь чаще чем каждые два часа,(5) а также, что часто кормящиеся дети получают много молока, поскольку частые кормления стимулируют большую его выработку.(6) Исследования показывают, что увеличение перерывов между кормлениями уменьшает не только количество молока у матери, но и его жирность (7)—в результате ребенок недоедает и много плачет.(8)

Еще я узнала, что, к сожалению, дети, кормящиеся через четыре часа, могут недополучать необходимого. Одна девочка, которую кормили по 15 минут из каждой груди шесть или семь раз в сутки, высасывала все меньше и меньше молока и через несколько дней умерла от истощения. Ее родителей обвинили в убийстве. К счастью, обвинение впоследствии сняли, поскольку родители понятия не имели, что делают что-то не так. (9) Они просто следовали советам общества, которое мало что знает о грудных младенцах.

Я решила, что мой ребенок сам знает, что ему нужно, когда и как. Любое авторитарное решение с моей стороны – даже по поводу смены груди – казалось, ничем хорошим не кончалось. Как я могла знать, что нужно его организму? Действительно, я позже узнала, что грудные дети сами во всем разбираются; они берут то, что нужно, не только при каждом кормлении, но и из каждой груди.(10) Более того, многие проблемы кормления – включая те, что бывают, когда «слишком много молока» или «не хватает молока» -- решаются более частыми прикладываниями.(11) Итак, я продолжала следовать подсказкам своего ребенка. И вскоре обнаружила, что его «колики» были напрямую связаны с моей скрытой пищевой аллергией и избыточным потреблением молочных продуктов.(12)

Доброжелательная подруга уверяла меня, что я лишаю своего ребенка качественного ночного сна и я "должна" научить его спать в одиночестве всю ночь. А по моим подсчетам, наш совместный сон лишал его сна куда меньше, чем если бы его бросили плакать, пока не поймет, что на его крики никто не отзовется. Я тогда еще не знала, что наш ночной распорядок снижал для него риск СВДС (Синдрома Внезапной Детской Смерти),(13) и это

было именно то, что нужно его организму.(14) Я только знала, что матери спали со своими малышами от сотворения мира. Как может что-то настолько естественное для любой матери вредить ребенку?

Родственники утверждали, что я учу ребенка плакать. «Если к ним кидаться на каждый крик, - говорили мне, - они сообразят, что это единственный способ обратить на себя внимание и сядут на шею». В этом я не увидела смысла с самого начала. Я рассуждала так: если ребенок плачет, чтобы заставить меня подойти, значит именно это ему нужно? К тому же, мой сын уже понял, что, чтобы позвать маму, не обязательно плакать; ему было достаточно закричать, и я уже была рядом или просыпалась. Я уже знала, что мой ребенок может общаться со мной своими знаками или плачем, когда расстроен, но я еще не знала, что позже он будет выражать свои просьбы словами, а не криком.

Спустя недели

Обвинения продолжались. Мой свекор не пускал нас к себе в дом три месяца, потому что я слишком часто вскакивала из-за стола во время семейных обедов к своему малышу. Он говорил, что мой сын не получает ни малейшего понятия об отсроченном поощрении, становится слишком зависимым от меня и видимо, вырастет «маменькиным сыночком», вечно держащимся за мою юбку. Однако мои инстинкты подсказывали, что ему еще рано изучать отсроченное поощрение, и что если я сейчас буду удовлетворять его зависимость, потом его независимость сможет расцвести самостоятельно.

С облегчением узнав, что мнения специалистов совпадают с моими инстинктами (15) , я пришла к заключению, что мой сын зависим от меня, потому что так и должно быть. Только заботливое, предсказуемое окружение может помочь ему воспринять этот мир полным теплом и любви. Я обнаружила, что идея подталкивания детей к независимости происходит из древнего поверья, что дети рождаются злыми, и задача родителей – сломить их волю и заставить вести себя прилично. А я, напротив, считаю, что дети рождаются замечательными, а ведут себя впоследствии сообразно тому, как с ними обращались.

Кое-кто из критиков подвергал сомнению мое здоровье. Некоторые утверждали, что наши постоянные кормежки сделают меня нервной и беспокойной, и это скажется на приливах молока. Другие полагали, что если я не буду время от времени сдавать ребенка кому-то другому, у меня начнутся стрессы и депрессии, от которых разбушуются гормоны. Однако, меня в депрессию вгоняло только неповиновение моим «гормонам»; казалось, сама природа криком понуждала меня слушать своего ребенка. Стресс сильно поубавился, как только я поняла, что для него нуждаться во мне, а для меня – откликаться на его нужды – нормально. Если что-то и нервировало и беспокоило меня, так это их комментарии. Отзываться на нужды ребенка казалось мне совершенно правильным – правильное всего, что я когда-либо в жизни предпринимала.

И конечно, меня обвиняли в мученичестве, в том, что я страдаю ради ребенка. Это меня даже позабавило, глядя на некормящих подруг, стерилизующих бутылки, готовящих смесь, возящих мини-походную кухню в детских сумках, лечящих поносы, запоры и прочие побочные эффекты искусственного кормления. С другой стороны, меня обвиняли в поиске легких путей, поскольку то, что настолько легко для матери, просто не может быть полезным для ребенка! Поскольку сын засыпал у груди за 30 секунд, был сделан вывод, что я кормлю от лени.

Многие предполагали, что я лишала мужа активной роли в воспитании и уходе за ребенком. Надо признать, я действительно была незаменима для сына, и когда он был голоден или расстроен, бывало, даже в туалет отбежать не могла. Однако, когда все было в порядке, он очень любил общество папы. С удовольствием лежал на папиной груди, лазал по шкафам, сидя у него на руках, предпринимал прогулки в рюкзаке и в машине мимо опор линий передач, при этом уверенный, что как только понадоблюсь я, папа вмиг доставит его домой. С возрастом их отношения развивались. Вспышки восторга от его прихода с работы переходили в разнообразные требования, включая его присутствие при укладывании спать. (Папа рассказывал космические истории лучше, чем мама!) Естественно, одна из причин их близости заключалась в том, что эти отношения строились на основе надежной связи ребенка с матерью.

Конечно, тогда я всего этого не знала. Кормления каждые 45 минут оставляют маме мало возможностей для анализа своих методов, и тем более для защиты от критики. Это пришло позже.

Понимание

Через некоторое время я поняла, что если бы я не отвечала немедленно на крик своего ребенка, он бы не продолжал плакать до бесконечности. Он бы в какой-то момент сдался, поняв, что звать бесполезно. Он бы почувствовал, что у него нет ни прав, ни малейшего понятия о том, что ему нужно. Он бы решил, что не должен быть голодным, когда организм требует еды, и чувствовать то, что он чувствует, он не должен – это неправильно.

Я также поняла, что в нашем обществе не понимают новорожденных и не принято сочувствовать их нуждам и чувствам. Кормление по требованию, в моем понимании, ничем не отличается от заботы о беспомощном члене семьи. Неужели мы бы не дали инвалиду-отцу поесть, только потому что «не время»? Или оставили бы парализованного супруга одного в комнате «прокричаться» - проверяя каждые 10 минут, чтобы сказать: «Все в порядке»—даже не пытаюсь понять, что же его беспокоит и как-то помочь? Если бы ему хотелось всего лишь, чтобы его обняли, неужели мы бы отказали любимому человеку, чтобы не избаловать? Как же может кто-то утверждать, что юридические или религиозные догмы требуют отказывать младенцам в утешении и питании «для их же блага»?

Даже медицина нечувствительна к страданиям малышей. До недавнего времени многие врачи не считали необходимым давать новорожденным обезболивающее при операциях; вводились лишь парализующие препараты, чтобы не шевелились. Считалось, что младенцы не чувствуют боли.(16)

Конечно, когда-нибудь наше общество осознает, что младенцы тоже люди – с правами, чувствами, и самое главное, нуждами. Тогда общественность будет защищать их права, зная, что матери, кормящие по требованию, не балуют своих малышей, не создают дурных привычек, не позволяют детям садиться себе на шею, и не идут у детей на поводу, а делают как раз то, что предназначено природой. Матери созданы для того, чтобы быть рядом с малышами – облегчая их переход в этот большой, широкий мир. Учить их любви и доверию, учить получать удовольствие от жизни.

А до тех пор, я пришла к выводу, что у матери есть выбор из двух путей. Можно положиться на советы других и дать понять своему ребенку: «Цыц, малявка, у меня есть занятия поважнее тебя и твоего голода (жажды, стремления к контакту) – у меня, знаешь ли, своя жизнь». Или можно прислушаться к своим инстинктам и передать совершенно другую мысль: «Я рядом, чтобы ты знал, что ты в надежных руках и можешь получить все, что нужно».

Что до меня, я продолжала слушать свои инстинкты. Я оставила в стороне немытую посуду, работу и дружеское общение, зная, что они никуда не денутся, в отличие от моего ребенка. Я проводила ночи с переменным количеством сна и дни без чувства выполненных дел. Сейчас, оглядываясь назад, мне хочется кричать от радости, что я поступала именно так. Мой славный малыш, кормившийся каждые 45 минут, рос, рос – и вырос в независимого, счастливого, уверенного в себе молодого человека девяти лет, с состраданием в сердце и любовью в действиях.

Примечания

(1) Одной из причин поддержки медициной кормления по режиму может быть культурный отросток фабричной модели кормлений. В первых десятилетиях двадцатого века новые работники фабрик с трудом привыкали к строгому режиму, необходимому для работы; в литературе встречались идеи, что приучение к режиму с рождения поможет детям вырасти ответственными людьми и хорошими рабочими фабрик и заводов. Другими факторами, спровоцировавшими переход на кормление по режиму, стала большая доступность профессиональной помощи в семейных делах, переход в родовспоможении и налаживании кормления от непрофессиональных акушерок к врачам, общее недоверие к сигналам женского тела (например, чувство прилива как сигнал к кормлению), и недоверие к сигналам, подаваемым ребенком. См. A. V. Millard, «The Place of the Clock in Pediatric Advice: Rationales, Cultural Themes, and impediments to Breastfeeding,» *Soc Sci Med* 31, no. 2 (1990): 211-221, где высказывается предположение, что проблемы с грудным кормлением в Соединенных Штатах специфичны для местной культуры и являются результатом педиатрических режимов кормления.

(2) Матери, не разлучающиеся с детьми – которым потом легче жить – более восприимчивы к сигналам кормления и плачу своих детей и с большим успехом могут их успокоить. M. D. S. Ainsworth and S. M. Bell, «Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year Olds in a Strange Situation,» *Child Development* 41 (1970): 49-67.

(3) Alice Miller, *Thou Shalt Not Be Aware* (New York: Penguin Books, 1986).

(4) Время переваривания грудного молока составляет 60% от времени переваривания смеси. См. B. Cavell, Gastric Emptying in Infants Fed Human Milk or Infant Formula, " *Acta Paedia Scand* 70 (1981): 639.

(5) William Sears, *The Fussy Baby* (Franklin Park, IL: LLLI, 1985).

(6) La Leche League International, *The Womanly Art of Breastfeeding* (Franklin Park, IL: LLLI, 1991); and S. E. J. Daly et al., "The Short-Term Synthesis and Infant-Regulated Removal of Milk in Lactating Women," *Exp Physiol* 78 (1993): 209-220.

(7) D. A. Jackson et al., "Circadian Variation in Fat Concentration of Breast-Milk in a Rural Northern Thai Population," *Br J Nutr* 59 (1988): 349-363.

(8) См. Примечание 1. Миллард (Millard) указывает, что режимы кормления 20 века привели к недоеданию в результате долгого перерыва между кормлениями. Это недоедание и было

ошибочно принято за нехватку молока – преобладающую причину перехода с грудного на искусственное кормление.

(9) Commonwealth v. Carol A. Michaud, Normand R. Michaud, 389 Mass. 491, 451 NE 2nd 396 (Mass., 1983).

(10) См. Примечание 6, Daly.

(11) See Lactation Consultant Department of LLLI, The Lactation Consultant Series, pub. no.288:1-17.

(12) Если у матери есть легкая аллергия на коровье молоко и молочные продукты (даже без явных симптомов), избыточное потребление молочных продуктов часто вызывает реакцию у грудного ребенка. Замечательные рассуждения о пищевой непереносимости у грудных детей см. Maureen Minchin, *Food for Thought* (North Sydney, NSW, Australia: Alma Publications, 1986).

(13) James McKenna, "An Anthropological Perspective on the Sudden Infant Death Syndrome (SIDS): The Role of Parental Breathing Cues and Speech Breathing Adaptations," *Med Anthropol* 10 (1986): 1; and J. McKenna et al., "Sleep and Arousal Patterns among Co-Sleeping Mother-Infant Pairs: Implications for SIDS," *Am J Phys Anthropol* 83 (1991): 331-347.

(14) James McKenna, "Rethinking Healthy Infant Sleep," *Breastfeeding Abstracts* 12, no. 3 (Feb 1993): 27-28.

(15) F. L. Ilg et al., *Child Behavior* (New York: Harper & Row, 1981); and other books from the Gesell Institute of Human Development.

(16) Jill R. Lawson, "The Politics of Newborn Pain," *Mothering*, no. 57 (Fall 1990): 40-47.

Кеннет А. Фридман и его жена, Элизабет Н. Болдуин – практикующие адвокаты из Майами. Дети - Дэвид (9) и Билли (5).

Эта статья впервые увидела свет в журнале Mothering (Материнство) в 195 году. Мы благодарим редакцию журнала за любезное разрешение перепечатать статью на нашем сайте.