

## **СОВЕТЫ БЕРЕМЕННЫМ И МОЛОДЫМ МАТЕРЯМ**

### **ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**

1. Во второй половине беременности женщина должна как можно меньше наклоняться, садиться на корточки, поднимать тяжести и долго стоять;
2. Во время выполнения какой-то работы не следует делать её со всей отдачей, во время приготовления пищи лучше думать о чём-то постороннем. Очень сильная самоотдача делам приводит к тому, что пуповина оборачивается вокруг шеи ребёнка;
3. Самое главное! Испугавшись, нельзя отдаваться страху! Перед сном и после пробуждения нужно читать молитву, выбранную для чтения и после этого рассматривать "Мадонн" Рафаэля и Леонардо да Винчи. Это настраивает душевную жизнь женщины на нужный лад тихого ожидания;
4. Нужно избегать сидеть со скрещенными ногами и руками;
5. В первую половину беременности необходимо как можно больше ходить пешком, во второй половине достаточно несколько часов в день;
6. Во время беременности нельзя переезжать с места на другое, отдалённое место. Беременность должна протекать на одном месте;
7. Очень положительно действует на душевную жизнь беременной искусство: симфоническая музыка, рассматривание картин известных художников;
8. Нельзя ездить за рулём автомобиля;
9. Очень важно следить за пищеварением и регулярностью стула, во второй половине беременности каждое утро съедать 1 столовую ложку замоченных на ночь льняных семян;
10. Совершенно исключены должны быть алкоголь, табак, кофе и пряности.
11. Каждый день беременная женщина должна съедать столовую ложку хорошего мёда, 1 яблоко и 1 столовую ложку тыквенного растительного масла.
12. Особое внимание беременная должна обращать внимание на одежду: нельзя носить обтягивающую одежду, особенно вредно носить джинсы, короткие кофты. Необходимо живот весь период беременности держать в

тепле, для этого нужно носить платья с подкладкой, длиной ниже колена, с длинными рукавами, закрывающими локти и свободные брюки.

**13. Не менее важным для беременности является режим дня и отдыха. Ночные работы очень вредно влияют как на здоровье будущей матери, так и на развитие плода.**

Примерное меню для беременной:

1. Весь период беременности не стоит есть много соли. Обычную поваренную соль лучше заменить морской.
2. При склонности к газам избегать всех видов листовой капусты, за исключением цветной. Цветную капусту желательно употреблять в свежем виде в салате.
3. Так же вместо обычного рафинированного сахара, лучше употреблять в пищу тростниковый сахар.
4. Важно ежедневно есть салаты из корнеплодов: свежей моркови, свежей красной свеклы и репы.
5. Утром и вечером посыпать пищу кальциевым порошком от фирмы WELEDA Aufbaukalk I и Aufbaukalk II

#### **6. САМЫМ ВАЖНЫМ ДЛЯ БЕРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАВТРАК!**

7. Весь период беременности употреблять в пищу много свежей( или ошпаренной кипятком) пряной зелени и салатов
8. Злаковые культуры, ржаной хлеб и молочные продукты должны составлять основу питания весь период беременности и кормления грудью.
9. Для облегчения родов, за 2 недели до предполагаемых родов начать приём капель Pulsatilla D3 x 4 раза в день по 10 капель.

**с 1-3 месяц беременности:** есть, по-возможности, много кислых фруктов и жирных кисломолочных продуктов. Избегать кондитерских и мучных изделий (сдобных булочек), так же стараться не есть мороженое.

**с 4-6 месяц беременности:** общий вкус продуктов должен смениться на сладкий: сладкие фрукты и овощи, орехи, запаренные сухофрукты.

**с 7-9 месяц беременности:** каши из цельных зёрен, варёная кукуруза, молоко и фруктово-овощные соки.

**ВАЖНО, ЧТОБЫ ПРИЁМ ПИЩИ БЫЛ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ СУТОК!**

## **РОДЫ**

1. Чтобы вызвать схватки при нормальных родах нужно принимать каждые 10 минут капли Pulsatilla D3;
2. Хорошо, если люди, связанные с ребёнком, присутствуют на родах (лучше всего отец);
3. Очень важно во время родов избегать медикаментозного обезболивания, т.к все вещества наркотического ряда влияют на дыхательную систему матери и рождающегося ребёнка;
4. Отец и другие родственники во время родов могут читать молитву, этим они облегчают связь ребёнка с Землёй;
5. Не всё равно какое имя носит ребёнок. Иногда мать на сроке 4,5-5 месяцев слышит имя будущего ребёнка. Но имя может дать и отец, который присутствует при родах. Как только ребёнок рождается, отец взяв на руки новорождённого может дать нужное имя ребёнку. В этом вопросе важно избегать популярных (модных) имён и субъективных предпочтений. Ребёнок приходит в земной мир со своим именем. Чуткие, не расположенные к субъективности родители могут его услышать.

## **ПОСЛЕ РОДОВ**

1. Пока мать кормит грудью, важно чтобы она носила одежду с длинными рукавами, т.к есть рефлекторная связь между локтем и молочными железами;
2. Нужно регулярно пить чай для лактации: отвар из 25 г. аниса, 25 г. крапивы жгучей, 25 г. семян фенхеля, 25 г. семян тмина.
3. Кормящей матери нужно есть цветную капусту и пить много молока, есть тёртую морковь и пить морковный сок, есть грубый ржаной хлеб, есть много творога и кисломолочных продуктов. Пища кормящей матери должна содержать достаточное количество сахара. Лучше, если используется тростниковый сахар.
4. После кормления грудью, для предотвращения трещин, нужно обрабатывать соски лимонным соком и покрывать стерильной марлей.

## ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

1. Кормление только грудным молоком должно длиться до 5 месяцев жизни ребёнка;

2. Начиная с 5 месяцев нужно начинать прикорм коровьим молоком и разваренными крупяными киселями, приготавливаемыми из цельного овса, пшеницы и не очищенного риса. Крупы необходимо замачивать в кипячёной воде на ночь. В кисель добавляют молочный или тростниковый сахар. Так же давать хорошо разваренные и протёртые сквозь сито фрукты и овощи, спелые на солнце: яблоки, персики, запечённые бананы, тыкву. Корнеплоды можно использовать в пищу только после того, как ребёнок встанет на ножки и начнёт самостоятельно ходить.

3. Если у матери нет грудного молока, то кормить ребёнка можно цельным ослиным молоком или разведённым в пропорции 1:1 коровьим молоком с добавлением в эту смесь 6-7 грамм молочного сахара на 100 мл раствора, постепенно увеличивая долю молока по отношению к воде; цельным коровьим молоком можно кормить ребёнка в 11-12 месяцев

4. Объём выпитого в течение суток молока должен составлять 1/2 веса ребёнка;

5. Разными видами злаков можно регулировать стул:

овёс действует послабляюще,

рис действует закрепляюще,

пшеница удерживает равновесие.

6. Сырые фрукты и овощи можно давать не раньше, чем в 11 -12 месяцев.

7. При вздутии живота, младенцу дают чай из семян фенхеля.

## ПОСТЕЛЬ РЕБЁНКА

1. Хорошо сделать над детской кроваткой полог из двух светопроницаемых тканей (например, лёгкого шёлка) розового и голубого цвета, наложенных друг на друга. Держать полог над кроваткой нужно до тех пор пока не затянется родничок и ребёнок не начнёт ходить.

2. Матрасиком для ребёнка должна служить большая подушка, набитая пшеничной мякиной, подушечкой - подушечка, набитая мякиной из проса.

3. Матрасик и подушечка всегда должны быть покрыты чистой фланелью.

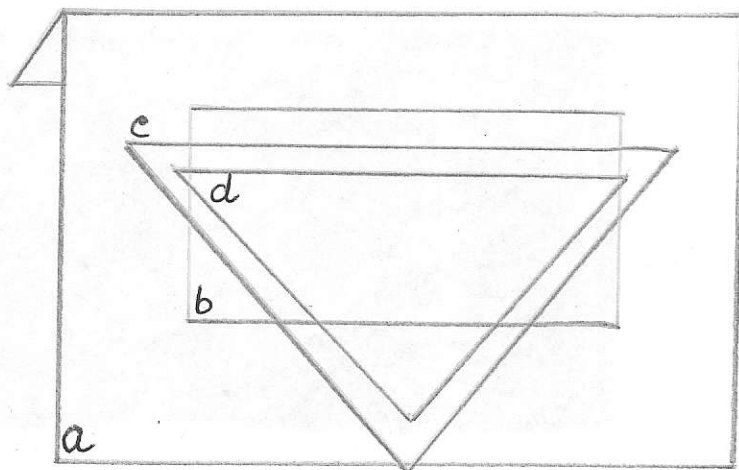
## **УХОД ЗА РЕБЁНКОМ**

1. Самое главное, что должна понять мать, ухаживающая за ребёнком, что человеческий ребёнок должен очень медленно вращаться в земную жизнь.
2. Духовное содержание человека нуждается в жизненном тепле: как в душевном, так и в физическом;
3. У маленьких детей ещё нет собственной терморегуляции, поэтому они должны содержаться в тепле!
4. Температура в комнате должна быть 21\* С;
5. На тело младенцу нужно надевать тонкую батистовую рубашечку, поверх которой нужно надевать тонкую шерстяную рубашечку;
6. Отправляясь на прогулку с ребёнком, надевать ещё одну шерстяную рубашечку. Поверх конверта класть тёплое шерстяное одеяло или пуховый платок.
7. Лучше всего содержать ребёнка до 5-6 месяцев в пелёнках. В холодное время кладя в ноги ребёнка грелку, обернутую в пелёнку.
8. Перед пеленанием все пелёнки должны быть хорошо согреты
9. Головка ребёнка постоянно должна быть покрыта чепчиком, до тех пока не отрастут волосы.
10. Не оставлять ребёнка долго лежать мокрым, но и не будить его если он уже намочил пелёнки.

## **ПЕЛЕНАНИЕ**

1. Пеленать ребёнка следует до 5-6 месяцев, после этого возраста только ночью до 9-10 месяцев;
2. Нехорошо для будущего развития, чтобы младенец постоянно дрыгал ручками и ножками, это приводит к преждевременному истощению нервной системы.
3. Не следует пеленать ребёнка излишне туго, чтобы не препятствовать правильному развитию мышц.

#### 4. Схема пеленания:



а) шерстяное одеяло, фланелевое одеяло;

б) фланель;

с) большая х/б пелёнка, положенная треугольником;

д) марлевая пелёнка, сложенная треугольником;

Ни под каким видом не класть резиновые клеёнки в пелёнки! Не использовать памперсы, т.к. моча и кал впитываются через кожу в кровь!

#### КУПАНИЕ

1. Купать ребёнка следует в воде  $37,5^{\circ}\text{C}$ , завернутого в пелёнку.
2. Зимой купать новорождённого 1 раз в неделю; летом 2 раза в неделю.

#### ПРОГУЛКА

1. Выносить ребёнка на улицу следует не ранее чем через пару месяцев после рождения;
2. Сначала только 5 минут держать у открытого окна, хорошо укутанного. Потом всё дольше и дольше;
3. При выходе на улицу вначале нужно носить ребёнка, завернутого в

конверт на руках. Ритм хотьбы матери (отца) подобен тому ритму, в котором находится ребёнок под сердцем у матери.

4. Потом можно гулять с ребёнком в коляске, идя очень медленным шагом. Очень важно, чтобы мать была рядом с ребёнком и внимательно следила за тем как спит ребёнок и не отвлекалась на чтение книги или разговор с подругами. Само собой разумеющимся является не допустимость того, чтобы гуляющая с коляской мать долго говорила по мобильному телефону.

5. Стараться по-возможности не ездить с младенцем до 9-10 месяцев в транспорте, т.к мозг ребёнка ещё очень чувствителен ко всем сотрясениям;

6. Не следует младенцу принимать солнечные ванны и делать с ним зарядку, т.к это способствует раннему развитию склероза.

### **УХОД ЗА МЛАДЕНЦЕМ**

1. Ребёнка нужно содержать в чистоте. Он должен быть сыт и не лежать долго мокрым.

2. Если ребёнок начинает плакать, то матери не нужно поддаваться сильному волнению. Ребёнку нужно немного кричать, чтобы правильно развивались задние доли мозга;

3. Не следует младенца оставлять по-долгу лежать одного, даже если он не плачет. Дети должны находиться рядом с что-то делающей и напевающей матерью, рядом со спокойно разговаривающими членами семьи, иными словами для правильного развития нужно, чтобы младенцы находились в атмосфере человеческой речи и пения. Особенно это важно для первых детей!

4. Не следует сразу приучать младенца к соске.

5. Во время прорезывания зубов хорошо пришить на рубашечку ребёнка янтарь. Весь период прорезывания зубов утром и вечером посыпать на пищу Aufbaukalk I и Aufbaukalk II

6. Очень важно, чтобы мать читая утреннюю и вечернюю молитву делала это в присутствии младенца нараспев;

7. Крестить дитя как можно раньше.

### **УХОД И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ**

1. До 3-х лет следует как можно меньше менять обстановку вокруг ребёнка,



не следует путешествовать с ребёнком в этом возрасте.

2. Органы ребёнка развиваются правильным и здоровым образом только в том случае, если ребёнок до 7 лет окружён большим **количеством любви**.

3. Не следует взрослым выяснять отношения и ссориться в присутствии маленького ребёнка. Излишняя тревога и волнения вызывают нарушения в формировании всей системы почек.

4. Разговаривая с ребёнком очень важно отчётливо и красиво произносить каждое слово. Если взрослые будут обращаться к ребёнку как-бы подражая его неправильной речи, это может вызвать нарушения во всей системе пищеварения ребёнка.

5. До 7 лет ребёнок развивается только посредством подражания, поэтому воспитание в этом возрасте **НЕ ДОЛЖНО** содержать словесных назиданий, иначе это приведёт к формированию лживого и лицемерного характера;

6. Не нужно фиксировать своё внимание на некоторых "дурных" склонностях детей, например, склонность строить рожицы посторонним и тому подобное. Если на этом не заострять внимание, то эти склонности проходят со временем сами собой.

7. Маленьким детям перед сном нужно рассказывать короткие сказки **по памяти**. Лучше всего для этого подходят русские народные сказки и сказки братьев Гримм. Сказки Г.-Х. Андерсона и Ш. Перо адресованы детям в возрасте после 5 лет;

8. Очень важно, чтобы мать с самого рождения напевала ребёнку протяжные колыбельные песни. По мере взросления нужно разучивать с ребёнком детские песенки. Иногда сопровождая пение игрой на колокольчике.

9. По возможности, до 7 лет ребёнок должен слышать и находиться в атмосфере одного языка.

10. **В качестве игрушек до 3-х лет нельзя использовать игрушки зверей, а только лишь куклы.** Кукла-это образ человека и подражая кукле ребёнок учится обретать собственную вертикаль в пространстве. Не стоит давать ребёнку кубиков! Лучше использовать разные деревянные предметы неправильной (природной) формы.

11. Очень важно молиться в присутствии ребёнка, и по мере его взросления приглашать к этому и ребёнка.



## ОДЕЖДА

1. Круглый год ребёнок должен носить нательную маечку. Не следует снимать её ни днём ни ночью.
2. Не следует зимой мыть ноги маленькому ребёнку чаще 1-го раза в неделю, ещё лучше протирать влажной тканью.
3. Ребёнок должен носить колготки зимой. Летом мальчикам нужно носить длинные штанишки, закрывающие колени, а девочкам платьица ниже колен. Но мальчики и девочки летом должны носить гольфы. Важно, чтобы колени, щиколотки и локти всегда были прикрыты для сохранения тепла;
4. И мальчики и девочки должны мочиться сидя. Чем дольше моче-половая система будет не осознаваться ребёнком, тем здоровее в будущем она будет.

## ЕДА

1. До 3-х лет не стоит давать детям яиц, рыбы и мяса.
2. Так же не стоит кормить детей до 3-х лет паслёновыми: томатами, картофелем и баклажанами.
3. В зимнее время следить за содержанием витаминов в пищи, при недостатке фруктов, давать немного цитрусовых.

## РАЗНОЕ

1. То, **ЧТО** говорят взрослые в присутствии ребёнка имеют гораздо **меньшее значение, чем общая обстановка и атмосфера дома**. Большое значение имеет оформление пространства в доме, где растёт ребёнок. В комнате ребёнка на стенах лучше разместить репродукции картин из раннего ренессанса: Джотто, Чимабуэ, мадонны Рафаэля и Леонардо да Винчи, православные иконы периода московского царства (12 -13 век).
2. Хорошим человеком становятся не спонтанно, а лишь видя и общаясь с хорошими людьми! Именно так образуется возможность ребёнку подражать хорошим людям.
3. Привычки матери становятся душевными качествами ребёнка;
4. Очень важно не направлять ребёнка категоричными словами: **НЕ СМЕЙ!** и проч., а давая ребёнку свободно проявлять свою волю в том пространстве, которое определяют родители. Внутренне уверенные, со

здоровой волей дети всегда более послушны, чем те, которые постоянно живут в ограничениях.

5. Самое важное для маленького ребёнка - это душевная оболочка любви, свиваемая любящими и разумными родителями в первые годы жизни ребёнка.

6. Радостное настроение матери и отца играют гораздо большую роль в правильном воспитании, чем равнодушное следование принятому этикету и правилам.

7. Отец, реально наслаждающийся за столом едой и благодарящий за это жену, развивают у подражающего ребёнка душевное и телесное сочувствие. В первые годы душевное состояние ребёнка интенсивно влияет на его телесное развитие. И некоторые недостатки телесного развития могут быть преодолены ребёнком в первые годы жизни, благодаря правильной душевной атмосфере, окружающей его.

8. Очень важным фактором, влияющим на здоровое развитие и укрепление душевных сил маленького ребёнка, являются сказки. У ребёнка возникает внутренняя живость, его воля воспламеняется к игре, чувства окрыляются. Насколько ложным является стремление взрослых уберечь ребёнка от страшного и грубого в сказках! Если родители своим поведением щадят ребёнка, то тогда малыш развивает в себе большие внутренние силы, позволяющие правильно преодолеть всё то, страшное, что изложено в сказках. Именно эта внутренняя работа и станет источником силы в будущем.