

detkityumen.ru

## Восстановление после родов: традиции наших прабабушек

«Вот раньше бабы были! В поле рожали, ребенка пеленали и дальше шли снопы вязать...» - с ностальгией говорят сейчас. И за этим восхищением стоит плохо скрываемый упрек современным женщинам, мол, «изнеженные все» и «больные». Такие трудовые подвиги родильницами действительно совершались, но не от того, что это естественно – сразу после родов как ни в чем не бывало работать, а потому, что жизнь заставляла. И возводить это в ранг эталона - безграмотно.

### На самом деле

История сохранила литературные труды, по которым можно сделать вывод, как наши предки рожали и рождались. Например, внучка Владимира Мономаха, Евпраксия, в начале 12 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 "...в следствии 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 „дён“, 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 наведывались 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 называет отсутствие положенной послеродовой реабилитации.

Скептикам, что по-прежнему твердят, как раньше рожали в поле, стоит знать об исследовании, которое провели в 80-х годах XX века в Чехословакии. Специалисты поставили своей задачей доказать пользу раннего вставания после родов. Женщин разделили на две группы: одна вставала через 2-4 часа после родов и вела обычный образ жизни, вторая оставалась в постели в течение 2-3 суток, за мамами ухаживал персонал. Каково же было удивление медиков, когда после 7-9 суток оказалось, что женщины с продолжительным постельным режимом чувствовали себя лучше и объективно физически, и субъективно эмоционально. В этой группе было гораздо меньше послеродовых осложнений.

### **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 повитушье таинства могли меняться, но основными всегда были баня для родильницы, правка тела и в завершении - пеленание, или повивание льняными полотенцами. Баня топилась по-женски мягко, чтобы в её 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 ранее возвращение молодой матери к физической активности увеличивает риск смещений в организме. В послеродовом ритуале обязательно присутствовали травы - в виде напитков, веников, 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. Современным мамам часто не хватает такого участия: пожалуешься родным на отсутствие сил, перепады настроения после рождения ребенка, а в ответ услышишь обесценивающее "Нечего ныть, все рожали - и ничего..." О последствиях такой "поддержки" нетрудно догадаться.

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 размытия 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. Уклад жизни доурбанистических культур был регламентирован обрядами, когда человек, достигая определенного уровня зрелости, пройдя определенные испытания, включался в некое сообщество (становился полноправным членом племени, посвящался в тайны религиозного культа, принимался в рыцари и т.д.) В современном обществе механизм инициации упростился и потерял свой сакральный смысл, но мы по-прежнему нуждаемся в таких "переходах" - вспомните традиции отмечать выпускной, посвящать в студенты, надевать белое платье на свадьбу. С точки зрения психологов, это делает картину мира понятной и помогает определить свое место в нем. Карл Юнг связывал инициацию с исцелением, утверждая, что, когда психологическая ориентация изживает свою полезность, но не получает возможности трансформироваться, она начинает разлагать и заражать всю психическую систему. 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...

### **Возрождение традиций**

Согревание после родов - в бане, бочке с горячей водой, укутыванием в одеяла - присутствует во многих культурах. Равно как и стягивание тела с помощью ткани. Например, забота о молодой матери в русской деревне удивительным образом перекликается с послеродовыми традициями на противоположной стороне земли - в Южной Америке. В Мексике силы родильницы восстанавливали в "доме горячих камней" - так переводится с языка ацтеков название местной бани "темаскаль". С помощью длинных шарфов ребозо мексиканские акушерки ладили тело.

Впрочем, говорить о традициях послеродового восстановления в прошедшем времени уже неуместно. Древние знания постепенно возвращаются - благодаря интересу к этой теме и усилиям современных мам. Помогает им информация, собранная учеными Русского Географического общества более ста лет назад – тогда, во второй половине XIX в., начался систематический сбор сведений о культуре русского народа. Ценным дополнением к этим материалам становятся воспоминания пожилых жительниц села, записанные краоведами начиная с 70х годов XX в. Большинство из респондентов выросли в многодетных семьях, сохранявших традиционный семейный уклад. Их рассказы содержат и воспоминания детских лет, и опыт собственного материнства, и услышанные от мам и бабушек обычаи из жизни предыдущих поколений. Эта этнографическая работа продолжается по сей день, хотя задача усложняется тем, что славянские повитухи хранили свои знания в тайне и передавали секреты мастерства устно – преемнице, выбранной по своему усмотрению. Наконец, возможность обратиться к опыту и традициям женщин других культур, позволяет найти общие подходы к послеродовому восстановлению. И сегодня мы становимся свидетелями того, как оживает старинное искусство помощи матери: современные повитухи практикуют, делятся полученным опытом и дополняют его новыми находками.

Послеродовая забота в наши дни может происходить в бане - в расслабляющей атмосфере парной, или совершается в пространстве квартиры, с погружением в ванну. Кто-то использует травы, кто-то добавляет специи; есть ритуалы с песнями, а где-то звучат молитвы; прикосновения могут быть заимствованы из разных телесных практик - каждая мастерица привносит свои узоры в орнамент покрывала заботы. "Послеродовое повивание", "пеленание", "закрытие родов", "укутывание" - у современной процедуры много названий, но суть одна - поддержать молодую маму в самом начале её пути, помочь ей обрести ресурсы для скорейшего эмоционального и физического восстановления.

Источник: Tatiana Gshwend</p><p> Иллюстрация - Кирилл Лемох "Новое знакомство", 1885 г

<https://vk.com/mamaradio>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category134/4553/](http://detkityumen.ru/biblio/category134/4553/)