

Елена Литван

Небо
над колыбелью

Дневник мамы



МИНСК
СВЯТО-ЕУФРАСЬЯНСКИЙ МОНАСТЫРЬ
2006

УДК 613.952/.953+271.2-4
ББК 57.32+86.372 Л64

*По благословению
Высокопреосвященнейшего Филарета,
Митрополита Минского и Слуцкого,
Патриаршего Экзарха всея Беларуси*

Серия «Благословенное время» основана в 2008 году

Литвяк, Е.В.

Небо над колыбелью. Дневник мамы / Елена Литвяк. — Минск : Свято-Елисаветинский женский монастырь в г. Минске, 2008. — 120 с.: ил.
ISBN 978-985-6728-85-6

Книга «Небо над колыбелью. Дневник мамы» согрета нежным теплом материнского сердца. Время ожидания ребенка, чудо его рождения, первые дни и месяцы жизни — это то благословенное время, светом которого освящена вся жизнь человека. Вера матери открывает нам неповторимый мир любви Божией.

На страницах дневника, наполненных радостью Встречи, автор делится драгоценным опытом родового воспитания, откровением незабываемых мгновений своей жизни.

Книга снабжена подробными комментариями врача-педиатра, заслуженного деятеля науки, профессора Н.П. Шабалова.

УДК 613.952/.953+271.2-4
ББК 57.32+86.372

ISBN 978-985-6728-85-6

© Елена Викторовна Литвяк, текст, 2008

© Дмитрий Геннадьевич Шеваров, предисловие, 2008

© Николай Павлович Шабалов, послесловие, 2008

© Свято-Елисаветинский монастырь, оформление, 2008

Радость неизглаголанная

Неизглаголанная радость, которой преисполнилось девственное Твое сердце при воззрении на новорожденного Твоего Сына и Господа, да уладит скорбь, предстоящую мне среди болезней рождения...

**Молитвенное воздыхание жены
во время беременности**

Когда читаешь хорошую книжку (а такое бывает сейчас, увы, не часто), то сразу хочется, чтобы все ее прочитали. Поэтому с такой радостью я взялся за предисловие к книге Елены Литвяк.

Книжка, которую вы держите в руках, появилась на свет нечаянно. Елена Литвяк, преподаватель негосударственной православной общеобразовательной школы «Рождество» в подмосковном селе Рождествено и журналист педагогической газеты «Первое сентября», писала вовсе не книгу, а дневник. Ей хотелось запечатлеть для себя драгоценное время ожидания ребенка, появление на свет дочки Анечки, первые дни и месяцы материнства.

Такие «заметки на пеленках» пытаются вести многие мамы, но часто суета и усталость заставляют бросить дневник, и в лучшем случае он остается забытым в бумагах домашнего архива.

С дневником Елены Литвяк произошло чудесное — он не только не прервался в первые, самые трудные, месяцы материнства, а стал расти вместе с малышкой Анечкой. И тут надо поклониться близким Елены — мужу Андрею, отцу Виктору

Сергеевичу, мамам Галине Анатольевне и Нине Федоровне. В доме, где семья — малая Церковь, вынашивание, рождение и воспитание ребенка непременно окружено общим попечением. А без любви, участия и внимания близких и дневник Лены не вырос бы в такую счастливую книгу. И вовсе не случайно «Дневник мамы» появился под

кровом старинного крестьянского дома, где рядом отчая земля, рядом небо и вся русская история.

«Дневник мамы» и сегодня продолжает «набирать вес», пополняться размышлениями, открытиями и наблюдениями. Он вместе с малюткой Анютой каждый день открывает что-то прекрасное в этом мире, отзываясь на все любовью.

Анюта с первых страниц — полноправный мамин соавтор. Вот запись из той поры, когда Лена еще даже не знала, кто у нее — мальчик или девочка:

«...Что-то редко малыш подает знать о себе. Я забеспокоилась и так прямо вслух стала ему свои беспокойства излагать. И он — тук-тук-тук! Появился!

"Привет, Малыш! Как хорошо, что ты меня слышишь! Сегодня был такой день замечательный... Так удивительно, что до сих пор еще тепло! А совсем скоро ляжет снег, настоящий, на всю зиму. Ты ведь никогда еще его не видел. Воздух сразу запахнет по-другому, не так, как сейчас пахнет — старыми листьями и дымом... А снег пахнет чем-то острым, сырым, сразу становится очень светло вечером, свет от окошек дробится во множестве снежных хрусталиков, превращающихся в маленькие светящиеся фонарики. И мечтаешь уже о Рождестве, за которым почти сразу — весна и твоё рождение, которого мы так ждем..."

Так мы и разговаривали с дитяткой, а потом я пела наше с ним любимое — "Птичку" и "Серые коты из-за моря или..." Был тихий вечер воскресенья. И на душе было тихо и хорошо. Малыш изредка трепыхался и опять затихал...»

Не знаю, может, кто-то скажет: ну что тут особенного, так бывает у всех женщин. Но для меня созвучие материнского сердца и еще не появившегося на свет ребенка — настоящее чудо. Никакие научные объяснения не могут его затмить. Подумать только: ребенок помогает маме увидеть всю красоту Божия мира в ту пору, когда само дитя еще ничего не видит!

Чадо, как фонарик, освещает и просветляет женское сердце, делает его зрячим. Сердце матери начинает улавливать то, что для других недоступно. Тончайшие переливы в состоянии природы, духовная сторона вещей и событий являются в зримой простоте. Жизнь, доселе полная суеты и досадных случайностей, вдруг утихает, упорядочивается, послушная Промыслу Божию. Воистину: *Влажени чистии сердцем: яко тиши Бога узрят* (Мф. 5: 8).

«...В Москве тоже зима, почти как у нас в деревне. Все сделалось как-то глуше, тише, спокойнее. Звуки пропали

под снегом. Машины еле ползут по дорогам, и моторы не ревут. Непривычно. Единственный звук утра — шарканье металлической лопаты. А у нас в деревне и его нет — лопатка дома деревянная. Подцепляет снег нежно, будто ладошкой, и бережно укладывает мохнатым валиком сбоку проявляющейся дорожки. Столько снега малыш в своей жизни не видел. Как же должно ему быть там, внутри, светло от сияющей белизны!..»

Когда-то мне казалось большой несправедливостью, что мы не помним своего младенчества. Во всяком случае, мы не можем выразить его в тех образах и словах, которые нам, взрослым, привычны. Я пробовал в то время писать рассказы о детстве и, тихонько пятясь в глубину своей памяти, вдруг чувствовал, что дальше мне нельзя. Какой-то полог мягко опускался передо мной и заслонял как раз те первоначальные дни, которые я силился рассмотреть. Вот обидно, думал я. От эпохи самой острой восприимчивости и ежеминутных открытий у нас почти ничего не остается в памяти!

Вскоре у меня родилась дочка, потом еще одна дочка, стало не до рассказов. Но вот однажды, сидя вечером на полу у детской кровати, напевая под нос колыбельную и постепенно затихая до простого шелеста «шу-шу-шу» или «чи-чи-чи», я вдруг почувствовал какое-то особенное, доселе неведомое мне умиротворение.

Дети уже спали, а я все сидел на полу, прислонившись к деревянной кровати и боясь спугнуть благоговейную тишость, установившуюся в комнате. В те минуты меня как озарило: младенчество вовсе не отнято у нас, оно дар куда более драгоценный, чем если бы мы помнили себя с самого рождения. Ведь мы уже вроде ничего такого и не ждали, душа понемногу черствела, грубела, привыкала киснуть, а тут вдруг — ливень счастья! Радуга посреди пасмурного дня!

Ну конечно, с детьми столько переживаний и хлопот, неусыпных попечений и бессонных ночей!.. Но если вдуматься — разве это ночи? Ведь каким светом все озарено, какой чистой радостью и крепкой верой!

«...И вот оно наступило, это время — материнское. Жизнь действительно изменилась. И такой прекрасной я не ощущала ее никогда. И ни за что не назову ее монотонной, хотя многие моменты дня повторяются по сто раз. Все равно, день на день не похож, поэтому я так жадно записываю. И не потому, что ребенок первый. Просто

хочется ничего не пропустить и не забыть, ведь сейчас все — важно...»

Книга Елены Литвяк вернула меня к тем вечерам у детской кроватки, а еще — к раздумьям о судьбах русской словесности, выросшей не только из героических летописей, но и из теплых.

будто в печи испеченных, книг о детстве. Кто не помнит «Детство Багрова-внука», сон Обломова, толстовского Николеньку, чеховскую «Степь» или первые страницы бунинской «Жизни Арсеньева»...

Прочитав «Небо над колыбелью», невольно задумаешься: отчего у нас сегодня есть женская литература, но нет литературы *материнской*, идущей от главного женского предназначения? И это при том, что отцовская-то литература у нас прекрасная. Не будем забираться в XIX век, а вспомним хотя бы «Старшего сына» Александра Вампилова, «Свечечку» и «Во сне ты горько плакал» — рассказы Юрия Казакова. А пронзительный роман «Рождение» Алексея Варламова!

Но главное совершается невидимо, и под впечатлением от книги Елены Литвяк у меня затеплилась надежда, что материнское в нашей словесности просто целомудренно затаилось, набираясь сил. Схлынет волна гламура и глянца, и откроется, обязательно откроется оно читателю во всем своем достоинстве и красоте.

Повествование Елены Литвяк окутано таким доверчивым упованием на милость Божию, рядом с которым не может быть уныния и тоски. Так в солнечный июньский день, глядя на голубой небесный простор, невозможно себе представить, что еще недавно над тобой висели свинцовые тучи и шел снег с дождем. И, дочитав последнюю страницу «Дневника мамы», вновь тянет вернуться к первой и еще, и еще напитаться, надыхаться этим счастливым воздухом.

«...Я еще не ощущаю физически малыша, но все увереннее общаюсь с ним. Да и папа Андрюша тоже. Явственно чувствую, что на вечерней молитве мы стоим — трое. Ловлю себя на том, что часто объясняю малышу, где мы с ним ходим, что видим и слышим. Вздумала читать ему книжки. Выбираю такие, где есть мелодия, — детские русские потешки и колыбельные, сказки Пушкина и «Конька-горбунка». Мне почему-то кажется, что он мелодией их впитывает, как впитывает через мой нос всякие запахи. Вдруг так, мелодией, войдет в него русский язык и вся наша русская культура? Стараюсь причащаться

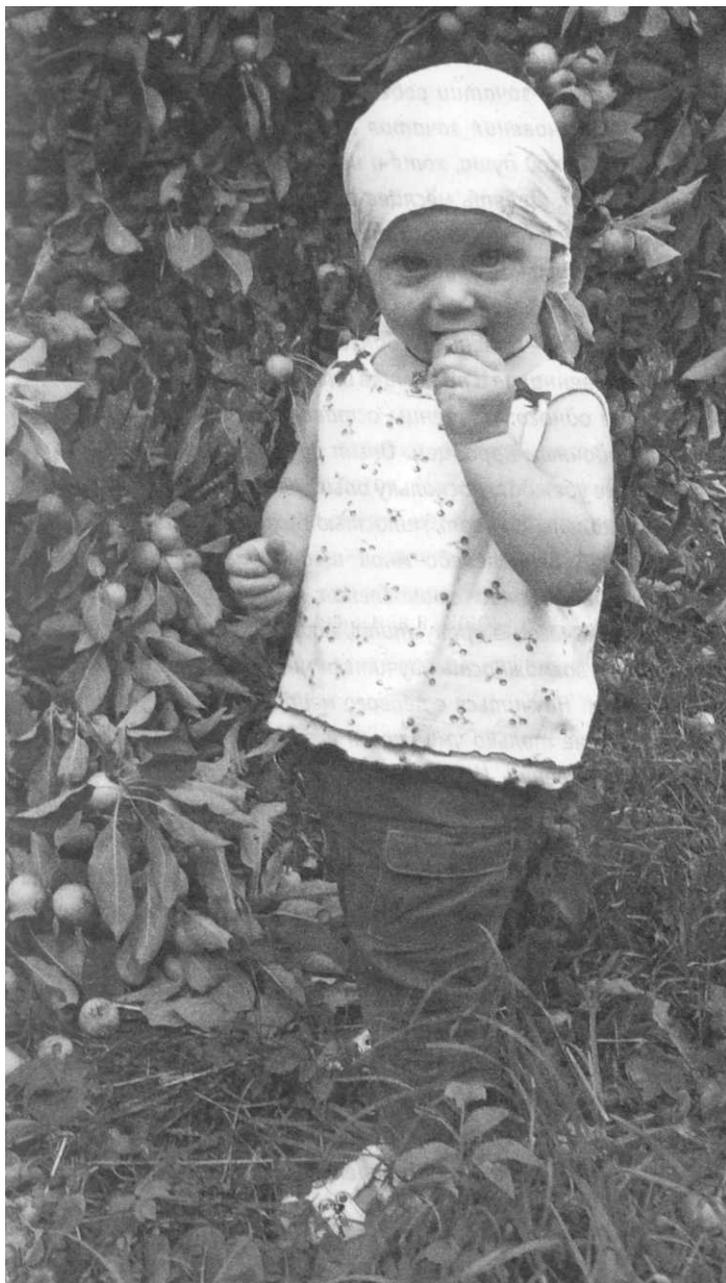
возможно чаще, как силы есть, чтоб благодать Божия питала и грела детку...»

Мне вспоминается судьба русской художницы Зинаиды Серебряковой. Она не заканчивала ни школ, ни институтов, ни академий. Говорила в конце жизни: «У меня не было ни одного учителя рисования...» Не умела, по собственному признанию, рисовать руки. Но вот приходишь в Третьяковскую галерею — и тебя встречают дети Серебряковой, гениальные портреты ее четырех малышек — Жени, Шуры, Кати и Танечки.

Глядя на них, вдруг открывается: *любой дар Божий в материнстве преумножается многократно!* И речь не о том только, что этот дар передается детям и расцветает в них. Нет, он незримо растет и готовится явить себя миру и в те минуты, когда мать всецело посвящает себя малышам, когда ей и вздохнуть некогда, когда быт давит со всех сторон и ни о каком искусстве женщина и не помышляет. Просто, когда дети спят, она берет в руки карандаш и рисует, или ведет дневник, как Лена Литвяк, — только чтобы запечатлеть свое счастье. На радость для всех нас!

И, зажегши свечу, не ставят ее под сосудом, но на подсвечнике, и светит всем в доме (Мф. 5:15).

**Дмитрий
Шевдров**



«Начала писаться книга живота» — так говорили в старину люди о зачатии ребенка. «Живот» — по-славянски «жизнь». С мновения зачатия начинается жизнь бессмертной человеческой души, хотя и нет еще для нее устроенного дома — тела. Девять месяцев ожидания чада оказываются долгим волнующим предисловием этой книги, а каждый месяц жизни — отдельной главой. В юности я мечтала, чтобы моя учительская судьба вобрала в себя судьбы как можно более разных детей — маленьких, больших, больных, здоровых, моих соотечественников и питомцев иных культур. Сбылось почти все, кроме одного: младенцы оставались для меня неизвестным, загадочным народцем. Опыт друзей, имеющих малышей, ни в чем не убеждал, поскольку опыт родительства у каждого свой, уникальный. И вот, милостью Божией, я тоже — мама. Каждый день передо мной щедро разворачивается таинственное действо становления человека. Самое главное сейчас — ничего не пропустить, поскольку открывается удивительная возможность научиться многим важным и интересным вещам. Научиться с первого мновения всматриваться в ребенка, а не только умиляться его беспомощности, мастерски меняя пеленки. Научиться проживать с дочкой именно ее детство, а не повторять собственное, даже такое безоблачное, как у меня. Научиться не только кормить, купать и играть, но и всегда помнить об отдельности, единственности в мире и для чего-то предназначенности Богом этого человечка, не смотря ни на какие существующие навсегда между нами связи. Научиться, в конце концов, не подавлять грузом материнской любви росток его собственной жизни, не пугаться неизбежных ошибок, но и не стараться поскорее забыть их боль. Расти вместе, открывая друг друга. Стараться, пока сил хватит, записывать каждый или почти каждый день новой жизни. ...Так родился и вырос в маленькую книжку наш дневник.

В ожидании

Лето

«Сколько Бог даст», — говорил мой муж, когда я спрашивала его, сколько он хочет деток. Мы счастливо мечтали, что первенец народится через девять месяцев после свадьбы. Но месяц проходил за месяцем — ничего. У наших друзей, одногодков и более младших, уже по трое-четверо, у кого-то уже и внуки есть, а у нас... «А вдруг мы слишком старые для того, чтобы быть родителями?!» — все чаще и чаще приходила в голову предательская мысль.

Обычное женское прекратилось. Это сбой в организме или... Боюсь верить, а Андрюшка очень даже уверен, просто без всяких сомнений. 8 июля еду в Оптину и — не решаюсь окунаться в источник. Может быть, я уже не одна?

И вот все — правда. Я внутренне скачу от радости, а внешне — мило улыбаюсь врачу и запикиваю в рюкзак пачку направлений — на анализы и обследования. Мама моя совершенно счастлива и торжественно обещает никому ничего не говорить.

Все время хочется спать. Хорошо, что сейчас июль и отпуск. Традиционно ожидаемого токсикоза пока нет и вообще ничего нет, никаких ощущений потусторонних, словно там и нет никого, во мне. Но на самом деле — ЕСТЬ!

Жадно разглядываю фотографии плода на родительских сайтах в Сети. Пытаюсь представить, какой он — наш

малыш. Оказывается, на шестой неделе у него УЖЕ БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ!

Каждый день для этого Удивительного и Неведомого пью витамин Е, фолиевую кислоту и йодомарин, объедаюсь фруктами и хожу по три километра. По утрам прибавляю к молитвенному правилу трогательную в своей беззащитности и надежде молитву для беременных ко Пресвятой Богородице и Господу. Ведь это чудо, которое во мне, — Их подарок!

Я в ужасе от собственного неведения. Ведь на самом деле — ничего-ничего не знаю. А младенцев, таких малюсеньких и хрупких, просто боюсь держать на руках. Когда весной крестили третью дочку моих друзей, двухмесячную Саню, я дрожала, как осиновый листок. И вот теперь... По улицам больше не бегаю, а шествую, защищая от столкновений свой еще не существующий живот. Натурально — прикрываю его рукой, входя в метро!

Каждый день, как на работу, хожу в поликлинику. К каждому врачу — очередь часа на два. В рюкзаке теперь, кроме книжки, йогурт и какой-нибудь фрукт. Есть хочется все время. Народ в очередях грустный, в основном — старики. Так что без очереди, что вроде по закону положено, как-то даже совестно проходить. Один раз заикнулась было, на что мне одна женщина резонно сказала: «Ничего, посидите, у вас еще срок маленький». В том-то и штука, что срок маленький, а бывает временами, сил совсем нет. Правда, однажды мужики пропустили все-таки без очереди, и я была им благодарна.

Появился малюсенький, совершенно незаметный, на мой взгляд, животик, но опытный глаз деревенских женщин моментально рассекретил мои секреты. Это только мужикам ничего не видно, а тетя Клава, давая мне в воскресенье три просфоры, говорит: «Одну тебе, одну Андрюше, а другую — ему. И не упирайся животом своим в ящик, а то у него носик будет сплюснутый!» Каким животом? В просторном сарафане еще ничего не видеть. А вот и видеть!

В те редкие дни, когда я живу не в Москве, а опять в деревне, безо всяких врачей, мы любуемся с малышом на буйно расцветшие у крыльца бархотки, календулу, герань.

Изо всех сил дышу носом, чуя запахи поля, леса, дождя. Ко многим запахам отношусь с отвращением — курице, жареная пища. Иногда вообще вид любой пищи вызывает тошноту.

Я еще не ощущаю физически малышка, но все увереннее общаюсь с ним. Да и папа Андрюша тоже. Явственно чувствую, что на вечерней молитве мы стоим — трое. Ловлю себя на том, что часто объясняю малышу, где мы с ним ходим, что видим и слышим. Вздумала читать ему книжки. Выбираю такие, где есть мелодия, — детские русские потешки и колыбельные, сказки Пушкина и «Конька-горбунка». Мне почему-то кажется, что он мелодией их впитает, как впитывает через мой нос всякие запахи. Вдруг так, мелодией, войдет в него русский язык и вся наша русская культура?

Стараюсь причащаться чаще, как силы есть, чтоб благодать Божия питала и грела детку.

Теперь наш ребеночек называется, для медицинской науки, плодом. А до этого — эмбрион. И кто это выдумал, что он вовсе не человек, пока не пройдет десять недель его жизни? А кто же он — личинка, зародыш, как гусеница? Глупости! Он человек самый настоящий, у него душа живая и бессмертная с первой секунды жизни!

Пост беременным послабляется, но не отменяется вовсе, как я выяснила у о. Александра. Если хочешь, чтобы дитя полюбило воздержание, нужно его еще во чреве воспитывать. А я-то на радостях наелась молочка и кефирчика, а теперь совестно... Вполне можно поститься в среду и пятницу, только надо почаще есть, чтоб не голодать. А приближающийся Успенский пост будет выглядеть так: рыба (кроме среды и пятницы) и — когда уж очень надо — молочко. А так — овощи и фрукты, которых кругом полно, и бобы в качестве источника белка.

Первая серия медицинских приключений закончилась, правда, с неутешительным прогнозом от окулиста — скорее всего, будем рожать кесаревым. Миопия высокой степени, правый глаз — минус одиннадцать, левый — минус шесть. А как же — полон дом ребятишек? С таким диагнозом после первого кесарева все остальные тоже будут кесаревы, а сколько их может быть?..

Неприятные ощущения первого триместра наконец-то исчезли. Я в каком-то блаженном состоянии счастья и тишины. Временами почти забываю о своей беременности, настолько деликатно малыш ничем не напоминает о себе. Опять ношусь по делам, как прежде. Правда, с той разницей, что в метро все чаще уступают место.

Ходим с малышом в бассейн. Очень приятно болтаться в тепленькой водичке, делать разные замысловатые упражнения и даже стоять на голове и кувыркаться под водой. Мне почему-то кажется, что и малышу все это может понравиться, раз нравится мне. Может быть, пока я плаваю, он от удовольствия болтает ножками, которые у него уже есть.

Осень

Иногда приливают прежде незнакомые «мамские» чувства. Неужели я — неумелая и взбалмошная мечтательница — на самом деле скоро стану мамой? Буду тщательно мыть свою детку, и причесывать, подбирать одежки и книжки, возиться с ним по целым часам и вскакивать среди ночи? И молиться за него? Впрочем, это я уже и сейчас делаю, всем сердцем поручая ребеночка Господу и Богородице, и очень хочу, чтобы жизнь в правде Христовой была для него самой желанной.

А он там себе растет внутри меня. Уже, оказывается, волосики есть.

Наша с малышом жизнь приобретает новые очертания. Кроме бассейна, мы стали ходить на курсы подготовки к домашним родам. Ведет курсы замечательная Наталья, сама родившая дома восьмерых детей. И конечно, большинство мам, приходящих к ней, тоже собираются рожать дома. Откуда возникла в моей голове эта, может быть, безумная идея? Все из того же неистового желания быть многоочадной мамой и рожать детишек самой. Тем более, как говорит Наташа, это возможно, поскольку кесарево сейчас врачи ставят в качестве диагноза беременным слишком часто, так

проще. А некоторые будущие мамы сами просят, думая, что так легче, не больно. А мне не надо как легче, мне надо — как надо. А что, если в самом деле рожать дома? Очень боялась: вдруг Андрюша не согласится? А он согласился!!!

Вчера ночью, где-то между 18 и 19 октября, малыш вежливо постучался. Я сперва не поняла, что происходит — лежала себе на левом боку, как люблю. И вдруг — нежно так, тихонько, как будто кто-то невидимый похлопал по животу несколько раз и затих. Привет, малыш, это ты?! Я прислушивалась, уйдя в себя, надеясь еще немножко пообщаться. Но пока это все. До новых встреч (надеюсь, скорых)!

Ребяенок очень живо скачет внутри меня, особенно по ночам или очень рано утром, когда я поднимаюсь в полшестого проводить папу Андрюшу на работу. Не могу сказать, что мы «разговариваем» каждый день по многу раз, но раз в несколько дней — точно. После каждого такого «сеанса общения» мои материнские позывы оживляются, я усердно напеваю песенки и просто разговариваю с ним (моя мама говорит, серьезно, как со взрослым, как будто он спрашивает, а я отвечаю; да, так и есть). В первый раз немножко играла ему на флейте.

Мы все еще живем в деревне, хотя лето давно кончилось. Живем по старинке — топим печку и умываемся в тазике. Избушка наша старенькая, начала прошлого века, но почему-то ужасно уютно в ней, хотя, если судить по городским меркам, уюта никакого. Зато храм близко, всего несколько десятков шагов по нашей улице.

Стало холодно и скользко. И как-то сами собой включились новые инстинкты под общим названием: «Осторожно!» Не то чтобы я вдруг стала всего бояться, просто появилось отчетливое ощущение Ангела за спиной, который за мою безумную жизнь очень переживает и громко подсказывает, что делать. Не ходи быстро! Пропусти пять поездов, а в шестом поедешь — там народу

меньше! Не бегай по морозу раздетая! Ешь лимоны и не соли ничего!

Что-то редко малыш подает знать о себе. Я забеспокоилась и так прямо вслух стала ему свои беспокойства излагать. И он — тук-тук-тук! Появился!

«Привет, Малыш! Как хорошо, что ты меня слышишь! Сегодня был такой день замечательный — тепло, солнышко, как будто не конец осени, а самое ее начало. Помнишь, как мы с тобой сегодня помогли папе Андрюше укладывать дрова в поленницы и построили домик для кошки, теплый, набитый сеном?»

Так удивительно, что до сих пор еще тепло! А совсем скоро ляжет снег, настоящий, на всю зиму. Ты ведь никогда еще его не видел. Воздух сразу запахнет по-другому, не так, как сейчас пахнет — старыми листьями и дымом. И не так, как летом, когда вечером в воскресенье мы шли с тобой и папой через закатное поле и комариный лес. Помнишь, тогда кругом были ромашки и сено, странно свернутое в рулоны? А снег пахнет чем-то острым, сырым, сразу становится очень светло вечером, свет от окошек дробится во множестве снежных хрусталиков, превращающихся в маленькие светящиеся фонарики. И мечтаешь уже о Рождестве, за которым почти сразу — весна и твое рождение, которого мы так ждем...»

Так мы и разговаривали с дитяткой, а потом я пела наше с ним любимое — «Птичку» и «Серые коты из-за моря шли...» Был тихий воскресный вечер. И на душе было тихо и хорошо. Малыш изредка трепыхался и опять затихал.

Очень неприятный сюжет этой недели — вполне закономерная в ноябре простуда. Борюсь с ней при помощи меда и малины.

* * *

Опять выписали кучу анализов, опять делать УЗИ вкупе с доплерметрией. Очень я все это не люблю, но духу не хватает спорить с врачами и отказаться. Вот почему я не хочу в роддом — мы с малышом будем там объектами воздействия, «материалом», а мне важно, чтоб все таинственное действо родов совершилось по-Божески и по-человечески — тепло и интимно. Я хочу сама поработать, хотя, честно говоря, страшновато, в первый-то раз!

Внутренние мои ощущения что-то не очень мне нравятся — часто возникает какая-то беспричинная хандра, тоска и страх. От этого живот напрягается и каменеет. Я еще больше переживаю — вдруг малышу там неудобно, неудобно, что-то не так? И шевелится он редковато, гораздо меньше, чем раньше. Может, ему просто становится тесно внутри меня, не очень-то повернешься?

Зима

Мы почему-то все больше и больше уверены, что детка наша — девочка, хотя на УЗИ я ничего этого не спрашивала. Нам совсем не важно, кто там внутри — мальчик или девочка, лишь бы здоровое было чадо, родилось благополучно, и все мы были бы в родах наших домашних здоровы и счастливы.

* * *

21 декабря. Удивительно наполненный день. Столько всего успело произойти. Или это во мне обостряется восприятие жизни, что я столько всего замечаю, нося новую жизнь в себе?

Всю ночь шел снег. А я этого не знала. Утром дорожки вокруг нашего старенького домика так замело, что папа Андрюша, уходя на работу, прокапывался к калитке лопатой. И мы с малышом побежали через пару часов следом за ним — в Москву, к доктору. В Москве тоже зима, почти как у нас в деревне. Все сделалось как-то глуше, тише, спокойнее. Звуки пропали под снегом. Машины еле ползут по дорогам, и моторы не ревут. Непривычно. Единственный звук утра — шарканье металлической лопаты. А у нас в деревне и его нет — лопатка дома деревянная. Подцепляет снег нежно, будто ладошкой, и бережно укладывает мохнатым валиком сбоку проявляющейся дорожки. Столько снега малыш в своей жизни не видел. Как же должно ему быть там, внутри, светло от сияющей белизны!

Врач сказала, что дитяtko лежит уже вниз головой, но «как-то криво», что меня обрадовало и взволновало. Вот почему вчера и позавчера были такие дикие шевеления! Андрюша очень удивился сообщению, что малыш теперь живет головой вниз: «И как же ему там?!» Как космонавту, наверно.

Береглась, береглась, а вот и заболела — микробы настигли меня в самый неожиданный момент и свалили с ног на две недели, сразу после Рождества. Немошь во всем теле, хорошо, хоть температуры нет. А тут еще морозы крещенские пожаловали (32 градуса!). А у нас дров осталось на пару топков. Неужели придется сбежать в город и бросить наш маленький любимый домик до лета, испугавшись власти зимы? Но в первый день холодов друзья привезли пару толстых бревен из леса, потом другие наши друзья поделились дровами, и мы смогли продержаться до покупки долгожданного грузовика, полного колотой березы. А там и морозы начали отступать. Потом отступила и простуда, и мы опять продолжаем счастливо жить в деревне.

Началось самое трудное время. Ожидание становится уже тягостным, а расспросы окружающих — все назойливее. Мамочка моя так волнуется, как будто это она рожает первый раз в жизни, а не я. От этого бесконечного стресса очень устаешь и раздражаешься. А так хочется перед родами иметь со всеми добрые отношения и сохранять мир душевный. Хочется внутренне собраться, как это бывает Постом, чтобы подготовиться к великому делу. На все мои предродовые страхи о. Александр отвечал, что это совершенно нормально и случается со всеми, но разные люди по-разному с ними справляются. Это страх неизвестности, точка, где встречаются жизнь и смерть. И вот из всякого страха есть два пути — паника и мужество. Не бояться — невозможно, поскольку тело, имевшее уже по жизни опыт страданий, совершенно естественно боится боли, да еще дотоле неизвестного качества, свойства и силы. А душа может и не дрогнуть перед лицом страха, укрепиться и потерпеть. Надо только очень этого хотеть и потрудиться. И заодно — вывести свои страхи в практическое русло, еще раз проверить аптечку для родов и детские вещи — все ли есть, все ли под рукой, поскольку начаться все может теперь уже в любую секунду. Это я, мама!

Весна

1 марта. Чудный настоящий весенний день, с солнышком. Это я успела увидеть краем глаза утром, а во все остальное время мне было сильно некогда — дитяtko наше решило родиться именно сегодня. В три утра отошли воды — хлопнули остатки пробки и потекло, потекло... Очень много чистенькой, прозрачной жидкости. Значит, ребенку во мне было комфортно. Позвонили акушерке Наталье: что нам делать дальше? Потихоньку начинались схватки, пока неболезненные. Стали с папой Андрюшей на молитву — благословиться на страшное и великое, неведомое дело. Все равно неведомое, хотя сколько было прочитано по этому вопросу!

За окошком по-прежнему темно. Постелили на кровать большую клеенку, всякие старые тряпочки, разложили аптечку на тумбочке под рукой. Там же — памперсы, пеленки, самая маленькая, какая нашлась, распашонка. Только бы ничего не забыть. Андрюша собирается на работу, чтобы вернуться часа через два. Другого способа взять на сегодняшний день отгул у него нет. В соседней комнате спит ничего не подозревающая Андрюшина мама. Тихо закрывается входная дверь. Возвращайся скорее! Наташа велела лежать и ждать, когда она придет. Совсем не больно, будто кто-то тянет меня вниз, усевшись на поясницу. Наверное, это детка уже пробирается узким, темным коридором. Засыпаю.

Схватки постепенно становятся сильнее, стараюсь дышать, как учили (вдох на счет 4 — выдох на счет 7). Звонок в дверь. Нет, это не Андрюша и не Наталья. Это пенсину принесли, ведь сегодня первое число. Торопливо здороваюсь с незнакомой женщиной и глубоко вздыхаю, пережидая очередную схватку. Главное, чтобы Андрюшина мама как можно дольше ничего не заметила. Зачем нервировать старого человека...

Наконец, Андрюша. Как же была изумлена его мама, когда он вернулся! Я со страхом ждала ее реакции, а она отреагировала истинно по-крестьянски — философски спокойно, что невероятно удивило и обрадовало. Правда, потом все же страхи обуяли ее душу. Она несколько раз робко скрипела дверью, заглядывая к нам. И может быть, думала: не послать ли все-таки за «скорой помощью»? Наташа все не ехала, я ужасно волновалась: вдруг роды начнутся без нее? А она принимала в это время роды у одной мамочки аж в Сергиевом Посаде. И доехала до нас

только к часу дня. В это время Андрюша читал вслух «Капитанскую дочку», которую мы начали несколько дней назад. Схватки становились все сильнее, но — удивительно! — страх, который совсем недавно так угнетал, пропал совершенно. В душе только одно желание — потрудиться хорошенько и как следует исполнить свою женскую работу.

Вошла в комнату Наташа, и стало гораздо легче жить. Я немножко отдыхала, она тем временем читала акафист Святителю Николаю. А потом началась настоящая работа и настоящие схватки. Стало очень больно и жарко. Но равномерное дыхание и совместная молитва нам очень помогали. Долго искали удобное положение — то на полу, то на кровати. Все последующее невозможно положить на слова — слишком бледно и неточно получится. Помню только, как быстро выдохлась, как хотелось отвалиться и отдохнуть, но каждая новая схватка волной поднимала с кровати. Сидя, стоя было намного легче. И как это можно рожать лежа?

Детка наша спускалась медленно, как на лифте. И встала. Наташа говорит, похоже, она кулачок под головку подложила и думает (вися вниз головой!): уже родиться или еще подождать? Давай, детка, давай! Теперь можно тужиться, а силы кончились, мокрая, как гусенок...

— Леночек, соберись, не малодушествуй, еще чуток осталось!

Это Наташа своим тихим, радостным голосом возвращает меня к реальности. Во рту — сладкий привкус гомеопатических шариков. Сколько уже прошло времени — час, два, три? Ребеночек, оказывается, стоит у выхода, Андрюша даже головку видел. Наташа взяла мою руку, и я нащупала головку — малюсенькую, мягкую, теплую! Сразу нашлись силы трудиться дальше.

— Тужься в самую боль, не бойся! — это опять Наташа.
— Не кричи! Не кричи! Ребеночка напугаешь!

— О, Господи!

Упираюсь, сколько есть сил, ногами в кровать, спиной в Андрюшу. Вся тяжесть семидесяти с лишним кило — на нем. Ну же, давай! Как хочется закричать во всю мочь, а ведь в самом деле — нельзя. Стараюсь сжать зубы. Получается какое-то придушенное мычание. Наверное, я сейчас лопну. Пресвятая Богородица, спаси нас! Резкая, горячая боль, хлопок.

— Уа! Уа! Уа!

Неужели это малыш кричит?

Девочка.

Анна!

Андрюша стоит рядом, совершенно обессиленный и счастливый.

Малышка поглядела на всех огромными, разумными глазищами и сразу принялась спокойно сосать, как будто знала, как это делается.

Вся боль разом исчезла, как и не было ничего, только радость и покой. Ощущение присутствия Божия прямо здесь, в нашей маленькой комнатке. Вот уж воистину: *Жена егда раждает, скорбь имать... егда же родит отроча... не помнит скорби за радость, яко родися человек в мир* (Ин. 16: 21).

И словно вне всего этого — лужа крови почти вишневого цвета, в которой я, оказываюсь, лежу; пульсирующая толстая, еще не перерезанная пуповина; плацента, которой еще предстоит родиться, и значит, опять будет немножко больно. Но теперь это все уже не важно. Вышла наша девочка на свет Божий безо всякого кесарева — «из тех же ворот, что и весь народ»! И началась совсем другая, неизвестная, жизнь. Слава Тебе, Господи!

Небесное и земное

1 марта

День первый

День первый — начало весны и начало Аниной жизни. Позади тринадцать часов трудов и волнений домашних родов. Мы чувствуем себя вышедшими на берег широкой и неизвестной реки. Лежим, отдыхаем. Звонит сотовый — это мама, которая еще ничего не знает. Как, говорит, дела? Радуйся, говорю, у тебя внучка, Анна Андреевна! Как внучка? Ты что-то путаешь! Не шути так! Куда шутить! Анна лежит рядом и пищит. На том конце провода обмирает мамино сердце, удостоверившись, что все — правда. Что ж ты плачешь, моя родная, когда радоваться надо?

2 марта

Нютины пальцы

Перепеленывались и гуляли на столе, чтобы тельце подышало, и вдруг Аня так смешно сцепила пальчики ножек — как будто это пальцы рук, сложенные на животе!

3 марта

Ночь первых скорбей

...И всю ночь не спали. Думала сначала, что девочка голодна — она все просила и просила, вытянув язычок.

И потом все равно плакала. И я вместе с ней. Сколько-то еще будет таких ночей в нашей жизни? Сна никакого, часа два за всю ночь. А утром оказалось, что это у нее животик болел.

4 марта

Свидетельство о рождении

Сиянье солнечного весеннего утра в лужах. Приехали в Москву и пошли сразу в ЗАГС за свидетельством о рождении. Не без внутреннего страха — все-таки у нас нет справки из роддома. Но барышня за компьютером

нисколько не была удивлена фактом домашнего рождения, видимо, для Москвы это давно уже норма. Быстренько оформила нам документы, любезно беседуя. Теперь нужно выправить детке прописку и медицинский полис. Скорей бы уж со всем этим покончить, чтоб заняться прямым делом — питанием и воспитанием Анны во славу Божию.

6 марта

Игры с Ангелом

Анюта тиха и жизнерадостна. Ест и спит, плачет только, когда заболит животик. Часто улыбается во сне и наяву, пока бессознательно. Старинные люди в таких случаях говорили: «Это Ангел с дитятком в переглядушки играет». Интересная, должно быть, игра, раз детка так светло улыбается.

7 марта

О невидимой пуповине

Уже неделя, как Аня живет на свете. Давно перерезана пуповина, скоро с пупочка отвалится корочка. Но другая, невидимая пуповина, продолжает связывать нас. Она спит, а у меня начинает прибывать молоко, да так, что через рубашку капают. И будто от тихого звона сладостных капель Анюта просыпается — еще во сне чмокает губенками и кричит, потом открывает глаза и просит есть. Вот бы через эту невидимую пуповину шли к ребеночку сигналы не только о телесной пище, но и мамкины надежды, молитвы, мечты. А дочкины — к мамке... Только бы материнские страхи перекрывала рука Господня, не пуская их течь в душу дитяти.

8 марта

Утром отпала пуповина.

9 марта

Нютины разговоры

Каждый день понемногу постигаем друг друга. Анюта подолгу часто смотрит на меня огромными серьезными глазами. Кажется, нет для нее ничего интереснее, чем человеческое лицо, да еще с очками на носу. Она еще не знает, что я — это я, мама. А рядом — папа, бабушка. Пока я для нее — источник тепла и пищи. Но это так

воспринимает меня Ньютино тело. А душа все же чувствует во мне маму — на моих руках, в моих неумело свернутых пеленках дочка успокаивается и засыпает гораздо быстрее, чем, например, у бабушки. Хотя бабушка возится с ней профессиональнее и ловчее.

Когда у детки сильно болит животик, она истошно кричит и стучит ножками. Когда хочет есть, вращает головенкой туда-сюда в поисках груди и разевает рот, как галчонок. Когда пеленки мокрые, слегка покряхтывает, почти без крика. Вот первые фразы ее языка, которые, кажется, удалось разобрать.

10 марта

О проблемах и стереотипах

...И мы не избежали педагогических разногласий в собственном доме. А я-то по наивности думала, что все у нас будет гармонично и тихо. Вот, поди ж ты — соска стала предметом, который чуть не разделил нас с бабушкой. Давать или не давать ее младенцу? Тоже мне — педагогическая проблема! А вот и проблема, поскольку за разными взглядами стоят разные системы ценностей, в том числе — педагогических. То же — с пеленками, памперсами, кормлением по часам. Почему все это происходит? Потому, что для родителей дети — навсегда дети, даже когда они стали родителями сами? Как важно повзрослевшим детям (и постаревшим родителям) тонко и глубоко прочувствовать эту точку жизни, чтобы не наломать дров, не порушить отношений и воспитать детей (внуков) в радости совместных усилий! Часто вспоминаю теперь фразу Сесиль Лупан, автора замечательной книжки по раннему развитию «Поверь в свое дитя»: «И тогда я почувствовала, что мир изменился. Прежде всего — я не дочь своей матери, а мать своей дочери». Мир действительно изменился, изменились наши роли и жизненные смыслы. Хорошо бы мы все поскорей это поняли!

Гипертрофированная родительская любовь очень мешает ребенку быть — и маленькому, и совсем взрослому ребенку. О такой любви замечательно сказал митрополит Антоний Сурожский: «В таком случае, пожалуйста, любите меня поменьше!» Любовь, отбирающая у ребенка право на ошибку (а без ошибок — какое может быть развитие?), покрывающая его от бед всем материнским телом и, как следствие, придавливающая.

Спаси нас, Господи, от такой любви, помоги дарить детям любовь животворящую, укрепляющую их на путях самостоятельной, творческой жизни.

11 марта

Нечто иконописное

У Нюты лицо совершенно взрослое, задумчивое. Даже не взрослое, а вот именно — глубокое, я бы даже сказала — иконописное. Так писали младенцев древнерусские и византийские иконники. Настолько она вся еще в *том* мире, почти не пропитанная житейским воздухом Земли. Конечно, разум ее в привычном нам, взрослом, смысле еще спит. А душа живет, сердце и кожа чувствуют и ощущают. И Анна подолгу созерцает окружающий мир.

12-14 марта

О материнском времени

Как странно оно устроено! Во время беременности, читая родительские журналы, поражалась, как изменяется жизнь женщины с рождением ребенка. Об этом было почти в каждом номере. Значит, думала я, и моя жизнь изменится кардинальным образом, все будет по-другому. Некоторые мои друзья с сожалением предрекали это: дескать, не твоя это доля — пеленки-распашонки и кашки. Почему не моя? Ведь это так здорово — проводить столько времени с малышом! Здорово, возражали мне, в первые две недели, пока не наиграешься в своей новой роли. А потом, когда пойдет по накатанной колее — каждый день одно и то же, наплачешься от однообразия. Посмотрим, подумала я тогда.

И вот оно наступило, это время — материнское. Жизнь действительно изменилась. И такой прекрасной жизни я не ощущала еще никогда. И ни за что не назову ее монотонной, хотя многие моменты дня повторяются по сто раз. Все равно, день на день не похож, поэтому я так жадно записываю. И не потому, что ребенок первый. Просто хочется ничего не пропустить и не забыть, ведь сейчас все — *важно*.

Наверное, нам так повезло — такой чудный, спокойный ребенок достался, что я успеваю во время Нютино сна не только стирать и гладить пеленки. С этим я, честно говоря, стараюсь справиться побыстрее, чтобы потратить плодотворные часы на нечто более существенное — почитать, подумать, записать. А материнское время —

субстанция удивительная. То оно растягивается и движется еле-еле (это мы кушаем), то делается плотным, убористым, вмещающим в час чтение очередного родительского журнала, написание текста, записи в дневнике или изготовление карточек для будущего «интуитивного чтения», то стремительно пронесится (это мы спим вместе или гуляем), то становится каким-то рваным, клочковатым, перепутанным (это когда с самого утра мы забыли умыться и повалились спать сразу после завтрака, потому что вчера не удалось поспать днем нисколечко). И всякий день разный, настолько разный, что мне кажется, мы прожили вместе уже месяца два, а не две недели. Так давно мы знаем друг друга.

15 марта

Звуки музыки

Анюта уже более-менее старательно следит за игрушкой, которую я перемещаю перед ее глазами. Пытаюсь научить ее поворачиваться на звук свистульки и колокольчика, это пока получается плохо. Зато ей очень нравится быть в мире музыки — слушает внимательно и с явным удовольствием пьесы Моцарта. По-особенному как-то затихает, когда среди потешек и колыбельных, которые я пою ей, встречаются песни, которые пела, когда Аня жила внутри меня. Неужели на самом деле она что-то узнает?

17 марта

Грачи прилетели

Сегодня — Герасим-грачевник. Из теплых краев возвращаются и орут под нашими окнами грачи. С воронами у них настоящие битвы за жизненное пространство — делят прошлогодние грачиные гнезда, которые расторопные вороны уже заняли. Так хочется выйти из дома вместе с деткой, чтобы показать ей и птиц, и небо, вдохнуть вместе весенний воздух. Днем за окном плюс шесть, совсем весна — и все тает.

Впервые выложили Анну на живот, что стало новой точкой на карте жизни. Она уткнулась носом в пеленку и соображала, что теперь делать. Потом повернула головку на бок, устроилась поудобнее. А как бабушка подставила ей ладонь под пяточки, стала отталкиваться и пытаться ползти!

19 марта

Опять грустное

Почти всю эту неделю мы живем в неизбывной тревоге — нет ничего хуже, когда не знаешь, чем помочь заболевшему малышу. Возникла проблема, свидетельствующая о том, что что-то не в порядке с желудком и кишечником. Может быть, инфекция, может быть, это реакция на пищу, которую я ем?

Сейчас спит спокойно и подолгу. Когда бодрствует, с интересом разглядывает колокольчики под потолком и бумажных птичек, подвешенных на кровати. Когда птички колышутся от движения воздуха, следит за ними глазками.

20 марта

О средневековых чепчиках и пеленках

Мода меняется со временем. Лишь иногда возвращаются в нашу жизнь кепки из тридцатых годов прошлого века, шляпки из конца девятнадцатого. Но самое удивительное — это мода для младенцев, самых малюсеньких, новорожденных. Смотришь средневековые миниатюры в альбоме, а там младенцы одеты так, как наша Аннушка — пеленочка и чепчик. И вдруг оказывается, что раньше (в средневековье) чепчик был частью не только детского и женского, но и мужского костюма! Чепчик — «каль» — с гордостью носили французские рыцари в качестве подшлемника, романтические менестрели и трудяги-крестьяне. А вот теперь он остался в наследство детству.

21 марта

Дисбактериоз

Вчера вечером приходила врач, сказала, что у Аннушки дисбактериоз, будем пока лечить домашним образом, но при ухудшении заберем в больницу. Спаси нас. Господи, от этого, помоги нам поправиться поскорей!

22 марта

Младенец-подросток

Нюта еще чуть-чуть подросла. Совсем исчезла сплюснутая, как у незадачливого боксера, переносица (видимо, это она мешала дышать ровно и бесшумно, дочурка производила носом душераздирающие звуки, которые теперь прекратились). Зато на абсолютно чистом

прежде личике появились совершенно подростковые угри, только очень маленькие. Сперва встревожилась, а потом прочитала, что это нормально на третьей-четвертой неделе жизни, дальше пройдет бесследно.

23 марта

Первые наряды

Сейчас дочурка уже не похожа на неподвижного пришельца из иного мира, какой была еще несколько дней назад. Когда ее выкладываешь на животик, она с удовольствием созерцает мир из нового положения. Но главное — она уже не хочет быть только в пеленках и в моменты бодрствования изо всех сил пытается раскрыться. Ну что ж, значит, пора надевать ползунки. В новой одежке малышка выглядит очень смешно — даже самые маленькие ползунки ей пока великоваты. Но она очень довольна, болтает ручками и ножками, пытается схватить и недолго удерживает какую-нибудь игрушку, которую вложишь ей в ладошку.

24 марта

Вместе с мамой

На Аннушкино рождение друзья подарили замечательную вещь — слинг (лоскутная перевязь, придуманная знаменитыми многолетними американцами-педиатрами Уильямом и Мартой Серз, точнее, подсмотренная ими, кажется, у американских индейцев)*. В слинге можно носить с собой новорожденных малышек с первых дней их жизни, чего не сделаешь в «кенгурушке».

Свернувшись калачиком, малыш лежит в матерчатой люльке, как раньше лежал в мамином животе. Аня сразу приняла новое приспособление в свою жизнь. Опытные мамы утверждают, что, когда и родители, и дети привыкают к матерчатой колыбельке настолько, что она становится как бы частью тела, многие умудряются даже еду готовить, нося

* Книга педиатров, родителей восьмерых детей, Уильяма и Марты Серз «Ваш ребенок от рождения до двух лет» существует в «бумажном» варианте (Москва, 2003 г.), но достать ее довольно трудно. Книгу можно найти в Сети (www.about-health-care.com/library/books/sears).

малыша на себе, играть со старшими детьми. Еще один плюс — в слинге можно кормить, я пробовала, он прекрасно скрывает от посторонних глаз все интимные детали.

25 марта

Деликатный наблюдатель

Мы думаем, что наблюдаем жизнь детей. В педагогической культуре существует давняя традиция ведения дневников. Но оказывается, и дети, даже такие малюсенькие, как наша Нюта, тоже наблюдают жизнь взрослых, только делают это гораздо тактичнее и не строят никаких планов о воспитании на основании наблюдений. В этом я сегодня воочию убедилась, когда мы спали с Аннушкой днем на нашей большой кровати. Дочка постепенно выходила из сна, приоткрывая то один, то другой глазик. Я притворилась спящей, натянув одеяло на нос. Анюта повернула голову в мою сторону, уже собираясь призывно оповестить о своем пробуждении, но увидела: мама спит — и задумалась. Решила полежать молча. Потом опять было собралась закричать — и опять посмотрела на меня. И так несколько раз — наблюдала и боролась с собой, чтоб маму не беспокоить. Возможно ли такое у четырехнедельного малыша? Наконец я сделала вид, что проснулась, и Аннушка тихо, деликатно пискнула, будто котенок мяукнул: ну раз ты проснулась, мама, то знай — я хочу есть!

27-28 марта

В тишине

Ничего не происходит. Все по-старому: спим, едим, гуляем, купаемся, никаких сногшибательных достижений. Вроде бы и пора перестать писать дневник, но нет. Я по своим ученикам знаю, как ценны эти периоды затишья, когда ничего не происходит видимого глазом. Именно в это время зреют в ребенке новые силы. И потом — раз! — выходит он из этого периода затишья с чем-то новеньким — прежде не бывшим навыком, мыслью, чувством. Так что и эти периоды тишины заслуживают быть отмеченными в общей картине роста человека.

29 марта

Кишечная палочка

Лечили дисбактериоз, а оказалось — кишечная палочка. Мое молоко абсолютно стерильно, так что можно спокойно кормить Анюту, не боясь, что придется пить какие-то лекарства. А ей, бедной, приходится потреблять всякую невкусную гадость. Правда, это не лекарства, а очередные порции бактерий, но вкус у них мерзкий, она плюется и верещит.

30 марта

Гормоны материнства

Прочитала у Серзов о гормоне материнства. Очень ценная книжка для начинающих пап и мам, всерьез относящихся к родительству: помимо захватывающих наблюдений из детской жизни и полезных рекомендаций, есть много идей, с которыми не обязательно соглашаться, а можно подумать об этом. Оказывается, материнские чувства — это не только инстинкт. В организме каждой женщины вырабатывается особый гормон, причем чем чаще и теснее она общается с ребенком, тем больше растет их взаимная привязанность (особенно это проявляется при раннем и частом кормлении грудным молоком).

Но, думается, все намного глубже. Дело тут не только в инстинктах и гормонах, а еще и в душевной и духовной составляющих материнства. Все-таки странным кажется объяснять силу материнской любви игрой гормонов, тем более что не у всех женщин, имеющих детей, эти чувства проявляются одинаково. Я знала мать семерых детей, которая вовсе не была матерью героиней, — дети ее росли на улице. А другая мама четырех детей, нежная и заботливая, сумела воспитать в детях любовь к культуре и благочестие, что вообще-то довольно трудно. Стало быть, не только в родительском опыте дело, который прибывает с годами и детьми. И не в количестве прочитанных правильных книжек, и не в плотности правильных людей на квадратный метр пространства, с которыми общаешься, организуя правильным образом свою и детскую жизнь. Главное, глубинное снова и снова совершается помимо нас, в нас, но не нами. Хотя мы, конечно, в надежде просим, но трезво понимаем, что ни опыт, ни образование, ни даже многолетняя педагогическая практика до рождения собственных детей стопроцентного результата не дадут. Можно так и не стать родителем (не в физиологическом, а в

существенном смысле этого слова). Дает это родительское знание, впрочем, как и всякое другое, только Господь — но нашими трудами, скорбями и надеждой. Все должно быть всерьез и по-настоящему, тогда и плоды получаются не кислые, а вполне съедобные. Родив детку, мы еще должны родить и родителя, подлинного, а не формального, зачав и выносив его в себе. Когда же это будет, когда же?

Как и когда рождается в женщине материнство? Когда она девочкой баюкает кукол? А я в детстве играла сплошь в солдатики, в театр да в казаки-разбойники. Что же мне не стать матерью? Или мама просыпается в тонкой барышне в родовых муках? Или в первом ночном кормлении, часа в три, когда очень-очень хочется спать и совершенно все равно, что вокруг происходит? В твой сон врывается голодный крик младенца, а ты еще несколько секунд соображаешь, кто бы это мог так орать? И так день за днем, ночь за ночью. С утра забудешь умыться, перепугавшись непонятных истошных дочкиных криков. Мисочка с водой так и будет сиротливо стоять на тумбочке до вечера — никто про нее не вспомнит. Гора пеленок, необходимость вылечить от поноса, укачивание и пение обязательно отвлекут. Собирая чадо на улицу, перепутаешь погоду и оденешь слишком легко, а потом всю ночь будешь с ужасом прислушиваться: не хрипит ли, не простудила ли непутевая мамаша?

А ведь сколько книг прочитано, сколько выстроено радужных планов... Кажется, разбуди ночью — и бодро расскажешь, что ты собираешься делать с дочерью в три месяца, что — в пять, когда плавать, когда читать... Но ночью будит лишь голодный крик младенца, на которого неожиданно для самой себя сердиться. Вот тебе и теория, и практика.

И, унывая, думаешь: плохая из меня мамка... А между тем все незаметно и абсолютно чудесным образом совершается. В конце концов, научишься всем премудростям ухода за маленьким, в конце концов, поубавится гонору, и просветительские планы уступят место радостной готовности принять любую судьбу — для себя и своего дитятки. И тогда все встает на место — находится время и для раннего развития (без неофитского фанатизма), и для спокойного наблюдения ежедневных подробностей младенческой жизни, и обретается радость в стирке бесконечных пеленок. Пока Аннушка спит, а мамка полощет белье, сколько всего передумается в тишине! И любимый муж оказывается как-то вдруг не только папой, но

мужем — прежде всего, и воскресает романтическая, совсем юношеская любовь... А вдруг все это и есть нарождающееся материнство?

31 марта

Может быть, новый шаг

На бортике кровати привязан за веревочку фарфоровый колокольчик с нежным голосом. Иногда я позваниваю в него, привлекая Аннушкино внимание. Она с интересом смотрит. Случайно задела ручкой и удивилась, что он звякнул. Потом задевала раз за разом, словно бы понимая закономерность: прикосновение — звук. Или это была только случайность? Я чуть пододвинула ее к висящим над кроватью картонным птичкам и легонько тронула их Нютиной ножкой. Птички полетели, Анна внимательно смотрела на них. И... раз за разом ударяла ножкой сама, чтобы птички летали еще. Мне, конечно, хочется думать, что это просыпаются в девочке новые возможности, делается новый шаг вперед. Но скорее всего, это все-таки случайность.

1 апреля

Оказывается, это руки!

Проснувшись утром, Нюта несколько минут как-то неопределенно кряхтела, то ли разговаривая со мной, то ли собираясь попросить есть. И вдруг затихла. Я обернулась. Дочка лежала на боку, выставив перед собой правую руку, и с изумлением глядела на нее. Нюта обнаружила, что у нее, оказывается, есть руки!

Сегодня ей исполнился один месяц.

2 апреля

«Ко» — это кошка?

У нас новая игра — щупать ленточки и тряпочки разной фактуры. «Щупать» — это, конечно, громко сказано. Мама обматывает вокруг пальца толстую шерстяную нитку, дотрагивается до дочкиной ладошки и говорит: «Нюта, пощупай, какая шершавая шерстяная нитка!» Потом наматывает вместо нее шелковистую атласную ленточку: «А теперь — гладкая атласная ленточка!» Потом также ощупывается тканая тесемочка, кусочек канвы, деревянная погремушка. Нюта улыбается. Потом вдруг поворачивает

головенку к тряпичному бортику, украшающему кроватку. На бортике нарисованы собака и кошка. Кошка — ближе. Нюта внимательно ее разглядывает.

возможно, заметила в первый раз, хотя взгляд уже скользил по картинке в другие дни. Она вообще стала теперь много замечать и подолгу молча разглядывать то, что прежде просто видела. Может быть, то, что было раньше скоплением непонятого тумана, обретает теперь очертания и формы? Смотрела, смотрела и вот... «Ко!» — говорит Нюта, глядя на кошку, и начинает что-то лопотать, явно обращаясь к этой «ко». «Ничего себе!» — думает мама, глядя на Нюту. Обе довольны. Но скорее всего, это опять простая случайность.

3 апреля

Телесное

Удивительно, сколько места занимают в мамином дневнике записи о разных телесных Анютиных проблемах. Почти столько же, сколько о развитии ее души и духа. Впрочем, дух растет невидимым глазу образом, а вот тело явно прибавляет в весе, явно страдает по ночам от колик (да так, что сон младенческий отлетает прочь, гонимый горестным криком боли). То мучились от поноса, теперь вот запор. А оказывается, хорошо помогают глицериновые свечи. И очень скоро проблемы кончились. Знать бы раньше... Но родительская наука, похоже, только так и дается — обоюдными слезами мамы и детки.

4 апреля

...и душевное

Сегодня Нюта улыбнулась в первый раз по-настоящему — не улыбкой сытого удовлетворения, отвалившись от ГРУДИ, не блаженно беседуя с Ангелами, смежив очи, а глядя глаза в глаза, в ответ на улыбку. Неужели дочка уже начинает понимать, кто все эти люди, окружающие каждый день ее колыбельку?

5 апреля

Мир на ощупь и на слух

Новый объект Нютиных исследований — коричневый вельветовый диван, на котором мы спим ночью втроем. Каждый раз, когда она оказывается здесь, неизменно

поворачивает головку к его пузатой ручке и нежно ее гладит. А мама без устали приговаривает: «Какой шершавый диван! Теплый, коричневый!» Иногда мне кажется, что «шершавый» и «гладкий» — слова самые частые в моем лексиконе. Впрочем, так же, на ощупь, мы познаем «географию тела». При переодевании и смене подгузников я по очереди поглаживаю разные части Анютино тельца, называя их и неизменно прибавляя: «правая рука», «левая нога» — в надежде, что это поможет детке как можно раньше начать различать левое и правое. Еще из новых игр — классическая «Сорока», для которой Нюта с удовольствием подставляет ладошку и довольно ловко распрямляет каждый пальчик.

Еще одна мамина забота — звуки, окружающие дочку. Колыбельные, потешки, утренние и вечерние молитвы, разные нежные разговоры — это само собой. А еще кассеты с музыкой, в основном классикой.

Нюта спокойно засыпает вечером, после ванны и плотного ужина, под мамино чтение Псалтири. Я думала раньше, что это просто набор звуков, более-менее ритмичных, успокаивает дитя. А на самом деле — это душа успокаивается, покоится в баюкающих волнах Давидовых песнопений. А раз душа покойна, то и тело спит безмятежно.

6 апреля

На берегу молочной реки

Наконец-то наступили времена, когда кормление стало блаженством и для меня, и для дочки. Ушла в прошлое моя непонятная мне самой неприязнь к ночным пробуждениям, теперь вскакиваю легко и с радостью. Кончились переживания по поводу стерильности моего молока и как следствие — сокращение его количества. А главное, кормление для нас — не просто процесс питания, а чудные мгновения жизни. Мы в тишине глядим счастливыми глазами друг на друга, наслаждаемся общением, вкусным молочком и музыкой Моцарта.

Сейчас весна уже настоящая, апрельская. На улице открылся асфальт, вокруг стволов деревьев — коричневые проталины и громадные лужи. В комнату влетела муха и колотится о стекло. А утром нас посетила бабочка-лимонница. Жаль, что Анюта спала и не видела. Вот бы она удивилась, смешно вытянув ротик трубочкой!

7 апреля, Благовещение

Книжное притяжение

Так же часто, как диван, привлекают Нюту высоченные, до потолка, полки, набитые книгами. Каждое кормление мы усаживаемся под ними, и дочка с явным интересом на них глядит, вызывая неизменное веселье домашних.

Некоторые книжки уже прочно вошли в нашу жизнь. Кроме «Конька-горбунка» и «Царя Салтана», которые я просто, ради музыки слов, читаю вслух, еще мы очень полюбили картонные книжки с толстыми страницами.

Сегодня целый день лил дождь и дул ветер. Может быть, от этого Нюта часто плакала и беспокоилась и все время просила есть. Каково Благовещение, такова и Пасха — это примета такая. Неужто на Пасху солнышка не увидим? Жаль, что мы пока не можем быть в храме. Вот и праздничный день какой-то не совсем праздничный вышел. Скорей бы уж окрестить детку...

8 апреля

Боль, жестокая и неизвестная

То же, что и вчера, хотя вместо дождя и ветра — теплое солнце. Аннушка спит беспокойно и много плачет, напрягаясь всем лицом. Когда спазмы проходят, она затихает, потом все начинается снова. Раньше она кричала только по вечерам перед сном, а теперь обязательно — после каждого кормления, что меня очень беспокоит.

9 апреля

Елицы бо во Христа крестистесь... (Гал. 3: 27)

Ну наконец-то! Теперь наша дочка больше не младенец бессловесный, подверженный всем превратностям внешнего мира, а воин Христов, как сказано в чинопоследовании Таинства Крещения. Сегодня крестили Нюсю в нашем деревенском храме Рождества Христова. Опять получилось так же необыкновенно, как и на нашем венчании. Это была не частная радость отдельного семейства, а праздник всего прихода. Даже вокруг купели с деткой ходили не только батюшка и крестная, но все, кто был и молился с нами, человек двадцать. Большой круг получился, и ходили мы долго-долго. Обычно во время Таинства Крещения батюшка все читает сам, а крестные — только Символ Веры, а тут весь храм пел. Получилась как бы маленькая служба. И вообще все очень радовались появлению Нюты в храме,

очень многие подходили поздороваться и поглядеть на нее еще до крещения.

Надо сказать, что Нюта тоже вела себя не так, как в подобных случаях ведут себя младенцы. Тихо лежала на руках, лишь изредка подавала голос, причем было похоже, что она не кричит, а именно поет вместе со всеми. И когда отец Александр окунал ее в купель, она даже не пикнула, только кряхтела от неожиданности...

11 апреля

В поликлинике

Ходить в поликлинику, особенно в детскую, — приятным занятием не назовешь. Но куда деваться, если полагаются регулярные осмотры младенцев. У Нюты та же врач, которая все детство лечила нас с братом. И видимо, на правах старой знакомой она посчитала нужным ругать нас на чем свет стоит за домашние роды, а также и за отказ от прививок. Давно я не испытывала такого психологического напряжения. Вроде бы врачи должны наблюдать и лечить, а не загружать своими соображениями о жизни, но спорить бесполезно и глупо, лучше промолчать и молиться, чтоб скорее наладилась конструктивные отношения.

Врач говорит, прибавка в весе маленькая, у вас неврология, неодинаковые половинки головы. И еще много разных страшилок наговорила. Что из них правда — я не знаю.

14 апреля

Младенец-барометр

Опять дождь и пронзительный ветер, сдувающий остатки зимы. Впрочем, о том, какая сегодня будет погода, можно было догадаться еще вчера, глядя на Аннушку. При грядущей перемене погоды она становится беспокойной, плаксивой, плохо засыпает. Все это вчера и было, а также сегодня ночью и утром. И вот весь день — ветер и дождь.

16 апреля, Вербное воскресенье

Первое Причастие

...Еще одна чудесная радость в нашей жизни. Сегодня Вербное, наш храм, как никогда, полон народу. Такое скопление людей потом будет только на Пасху перед крестным ходом. Тесно, душно, шумно и все-таки — хорошо как! Все стоят благоговейно с тонкими вербами, в храме полно детей, но почти тихо. Лишь изредка всплакнет

кто-нибудь из тех малышей, кого приводят сюда слишком редко, и они успевают забыть, как хорошо в храме, пугаются духоты и толпы. Какую ошибку делают родители, дожидаясь больших праздников или дня рождения, чтоб принести дитя в храм! Куда спокойнее и радостнее привыкают детки к храмовому бытию, когда они приходят (или их приносят) каждое воскресенье, а то и чаще.

Нюта была великолепна: тиха и безмятежна, не плакала от духоты. Мы пробрались через людей в закуток, как-то сразу нашелся свободный стульчик, и там, уютно устроившись, перекусили.

По замечательному выражению одного батюшки, Нюта «предлежала пред Богом» у меня на руках, поскольку предстоять она еще не умеет. Может быть, слышанные еще в утробе литургические песнопения так ее умиротворяли, может быть, тихий голос мамы, подпевавшей клирошанам. А потом мы вместе пошли к Причастию. Какая же это радость, не передаваемая словами... И опять — улыбки и поздравления после службы, как в день крестин, радостная готовность помочь. И вновь было необыкновенное ощущение — будто именины у нас.

17 апреля

Целый день возле люльки

Целый день возле люльки. Девочка наша засыпать совсем не желает, прерывает бодрствование, только чтобы поест. От нее не отойти — жалобно кричит, призывая. А стоишь рядом — молчит и во все глаза смотрит. Вот и приходится стоять рядом, петь или читать книжки. А домашние дела напрочь заброшены.

20-23 апреля

Страстная неделя и Пасха Христова

Когда родилась Анна, конечно, не стало никакого времени на молитвенное правило — ни утром, ни вечером. Сквозь сон и усталость всплывало только самое памятное — *Отче наш... Царю Небесный... Богородице Дево, радуйся... Верую...* да еще Пасхальные песнопения, особенно часто — днем, за кормлением дочки, когда хоть как-то уже начинаешь соображать. А утром и вечером никаких сил нет... И еще жила молитва обо всех, кого люблю, своими словами. Мне казалось этого мало, и я очень переживала. Прошел месяц. Как-то, укачивая Анну, прочла

у Сергея Фуделя¹, как однажды ночью он молился в пустой, без икон, комнате многоэтажки в московском спальном районе, где, конечно, не было храма. Подошел к окну и молился Небу. И так это было ему легко... Что это точно так, я теперь знаю. В часы долгих укачиваний Анны, в ее непонятной боли и криках, молитва изливается сама собой. Чувствуешь себя почти так же, как в храме — стоишь пред Богом. Даже колыбельные потихоньку сами собой перетекают в молитвы. И незаметно мы втянулись — и я, и дочка. Очень часто теперь утренние молитвы я с радостью прочитываю на балконе, когда приношу туда детку для первой утренней прогулки-сна. Таким же образом мы читаем с ней Евангелие или Псалтирь. Малышка мирно и скоро засыпает, а моя душа просто-таки ликует, нашедши такое неожиданное разрешение противоречия. И силы откуда-то взялись... Впрочем, я точно знаю откуда.

Как-то даже и не было никаких сомнений у нас с Андришей — брать или не брать с собой Нюту в Пасхальную ночь в храм. Конечно, брать! ...*Пустите детей приходить ко Мне...* (Мк. 10: 14) Вот мы и пошли, взявши с собой коляску. И Нюта очень радовалась, совершенно не хотела спать. все глядела кругом и удивлялась. Конечно, и устала тоже, ведь ежедневный режим жизни вдруг изменился. И плакала немножко от усталости. А кушала прямо в храме, совершенно спокойно и с аппетитом. А как к Чаше подходить — уснула крепко, так ее, спящую, батюшка и причастил, нежно и аккуратно.

После Пасхальной Литургии мир всегда другой — чистый, святой. Идем домой по спящей в глухой ночи улице, на небе сияют звезды, скоро утро. Нюта дремлет в коляске, просыпается дома лишь для того, чтобы поесть, и снова засыпает глубоко, часов до десяти утра начавшегося Светлого Христова Воскресения.

24 апреля

«Гу» и «кы»

Анна все чаще гулит, особенно когда пребывает в благодушном настроении. Конечно, это еще не непрерывный поток звуков разной высоты и сочетаний, но все-таки уже гуление, хоть и отрывистое, по временам. Чаще всего повторяются «гу» и «кы». Первое означает

¹ Фудель СИ. Собр. соч. в 3 т. Т. 1. У стен Церкви. — М.: Русский Путь, 2001.

радость и удовольствие от совершающихся жизненных процессов. Что означает второе — пока не знаю, оно произносится реже.

26 апреля

Когда папа поет песню

Когда папа поет песню, Нюта затихает и слушает. Папа у нас знает великое множество песен. Из всего богатства я выбираю протяжные народные или красивые, грустные романсы. А папа еще добавляет от себя бравурные советские марши. Видимо, чтобы по контрасту лучше воспринималось. Нюта переводит глаза с мамы на папу и наслаждается. Особенно ей нравится, если мы поем вместе. Тогда полагается нам награда — сияющая улыбка.

27 апреля

Дни бывают разными

Дни бывают разными — то мучительно разорванными криком и бессонницей, то плавно текущими, мирными, сытыми. Сегодня опять целый день дитяtko наше плачет безутешно и просит есть через каждый час. Неужели расти так больно?

28 апреля

Вечером

Вечером, когда все в доме готовятся ко сну, бывает и у нас торжественно и тихо. Вымытая, накормленная Анна мирно лежит в пеленках в полутемной комнате рядом с любимым книжным шкафом и, в который раз, неотрывно на него смотрит. Круг от настольной лампы освещает ее серьезное лицо. Она думает. О чем, интересно?

И я думаю, на нее глядя, как диковинно сотворен человек. Вот всего месяц ей, а она уже может быть совершенно отдельна от меня, и довольно долго. Может уходить в свои глубины, где живут недоступные мне младенческие мысли. И может, когда захочет, перекидывать мостик и возвращаться из своих одиноких мечтаний ко мне, в тепло объятий и сытость. Зависимость и независимость детства от мира взрослых. А еще говорят, будто ребенок — чистая доска, пиши, что хочешь. Нет, неправда. Может быть, он — дом, полный разных диковин, в который не всякому и войти-то можно?

29 апреля

Внутри и вовне

Мы опять живем в деревне. Так странно снова оказываться в тех же декорациях, что и год назад, но только теперь с новым героем пьесы. Вот на этой голубой скамейке у крылечка сидела в прошлом году мама и вышивала для дочки картинку — натюрморт. А дочка была внутри. Теперь картинка висит на стене в детской, а дочка лежит у мамы на руках. И внимательно на картинку смотрит.

30 апреля

Утро

Такое тоже бывает — оторвешься от материнских хлопот и вдруг увидишь, чего раньше всю жизнь не замечала. Как будто глаза промылись. И носишь потом увиденное с собой, как редкую фотографию.

Утро. Изящная графика тонких веток жасмина сквозь солнечные занавески террасы. Жаль, Нюся спит и не видит такую красоту.

1 мая

Поэзия повседневности

Сад вокруг нашего старенького домика в деревне еще прозрачный, светлый. Только кусты у калитки запушились зеленым. Грачи деловито копаются в прошлогоднем мусоре у забора. Папа гребет сухие листья. У соседей на обочине дороги жгут костры со старой травой и тряпками, к нам тянет дымом. Мама варит на террасе суп, тут же в колыбельке качается Нюта. Иногда спит, а больше — возмущенно кричит, что ее опять оставили одну, занявшись взрослыми делами.

Утром папа был на Зеленковском кладбище, убирал родные могилы. Завтра Радоница.

Сегодня Анне два месяца.

2 мая

Радость

Нюта дрыгает ножками и показывает маме язык. Мама показывает язык Нюте. Нюта счастливо улыбается, почти что смеется, и снова показывает язычок. Ободренная мама

продолжает, к восторгу дочки. Так они разговаривают минут десять.

3 мая

Может быть, это старомодно...

Может быть, это старомодно, но нам показалось значительно и прекрасно — посадить возле крылечка деревцо, Анино дерево — тоненькую сирень. Пусть растет вместе с дочкой. Так же, наверное, старомодно — дарить книги с надписями на форзаце по случаю рождения. Но нам нравится искать теплые слова и сохранять их на память. Подрастет девочка, возьмет в руки книжки — и пусть согреется ее душа любовью писавших ей и даривших. Без любви ведь не вырастешь.

4 мая

Полеты

...Стала замечать пролетающих над головой птиц.

Кажется, впервые за все время материнства почувствовала сегодня его невероятную свободу. Жизнь в совершенно ином, не житейском, измерении, несмотря на поликлинику и пеленки. Дышишь каким-то другим, чистым воздухом, буквально летаешь. Внимательно и ласково смотришь на мир, хотя глаза постоянно слипаются, закрываются в ту же секунду, как присядешь куда-нибудь.

5 мая

Дневники отца Александра

Пока укачиваю Анну (а это бывает довольно долго), читаю что-нибудь. Так уже прожито много хороших книг: Астрид Линдгрэн, Сергей Фудель, Василий Никифоров-Волгин. Сейчас читаю «Дневники»* протоиерея Александра Шмемана, человека очень тонкого и глубокого. Много интересного, очень внимательно он рассматривает собственное детство и отрочество.

Не могу удержаться, чтоб не выписать:

«"Вы уже не дети — будьте серьезны!" Но только детство — серьезно. Первое убийство детства — это его превращение в молодежь...Взрослый способен вернуться к

* Протоиерей Александр Шмеман. Дневники. — М.: «Русский путь», 2005.

детству. Молодежь — это отречение от детства во имя еще не наступившей "взрослости". Христос явлен нам как ребенок и как взрослый, несущий Евангелие, только детям доступное. Но... мы ничего не знаем о Христе в 16,18, 22 года! Детство свободно, радостно, горестно, правдиво. Человек становится человеком, взрослым в хорошем смысле этого слова, когда он тоскует о детстве и снова способен на детство. И он становится плохим взрослым, когда эту способность в себе заглушает».

6 мая

Продолжение предыдущего

Целый день вчера и сегодня — в кресле с Анной на руках и с книжкой «Дневников» отца Александра. Анна совершенно не желает спать, предпочитая, чтобы мама носила ее по дому или, в крайнем случае, сидела с ней в кресле. Вот и сижу, испытывая смешанное чувство счастья и беспокойства. Счастья — от хорошей книги глубокого, интересного, свежо думающего о главном человека, к тому же — делящегося внутренним опытом души. Беспокойства — оттого, что возвышается в комнате гора неглаженного белья, в кухне витает запах неприготовленного ужина, Анна истошно вопит, временами затихая. О, этот животик! А книжка хорошая, лучезарная, укрепляющая на жизнь.

7-8 мая

После зимы

Все эти дни — за приведением нашего деревенского дома в порядок после холодов. Выбрасываем рухлядь, накопившуюся за зиму. Почему-то очень радостно от таких трудов. Няся спит на улице, мы вынесли люлечку на травку возле крылечка.

9 мая

«Патапский» язык

Папа избрал для общения с Анной «патапский» язык, главное слово в котором — «па-та-па-та-па-та» — и глагол, и существительное, и междометие. Каждый раз это журчание эмоционально окрашено совершенно по-разному, что Анне ужасно нравится. Видимо, напоминает ей ее собственный лепет, который тоже весь — поток эмоций, изливающийся на разных тонах.

15 мая

Черемуховые холода

Теплое, уже летнее солнце вчерашнего дня сменила тьма сильнейшего ливня. Одно утешение — от обильной влаги стремительно растут травки и всякие цветы, радуя нас. Наступили «черемуховые холода». Наслаждаемся с Нютой ароматами цветущего прямо перед окном дерева. Мелкий дождик брызжет ей на личико. Похоже, она пытается догадаться, кто это так прохладно прикасается к ее щекам.

Все эти дни без конца просит есть и ест подолгу, каждый раз — как впервые. Наверное, опять скачок роста.

16 мая

Лицом к миру

Лучезарный, но очень холодный и ветреный день. Гулять ^сгодня не ходили. Ветки черемухи сильно сгибаются к земле и колотятся в наши окна при каждом порыве ветра. Нюта удобно устроилась на маминых руках и дремлет, пока мама наспех пишет дневник карандашом. Дочка в очередной раз пытается уснуть, что ей не очень-то удается. Она и сама устала от своего слишком продолжительного бодрствования и крика, что уж говорить о нас.

Анна подросла еще немножко. Теперь ей требуется «общество». Нечаянно она обнаружила, что с людьми разговаривать гораздо интереснее, чем с цветами на бабушкином диване. Уже очень хорошо говорит «агу». Когда ничего не болит, много улыбается. Очень хорошо и уверенно держит головку, лежа на животе. А когда мы берем ее на руки, крутит головкой во все стороны, обозревая мир. С папиной высоты видно дальше всего и всего интересней.

Последнее время, беря Нюсю на руки, поворачиваю ее не только лицом к себе, но часто — лицом к миру. Ей очень нравится прижаться ко мне спиной и наблюдать из окна жизнь на улице.

17 мая

Жизнь над нами

Большие старые деревья в саду очень привлекательны для местных птиц. У нас над головами все время происхо-

дит какая-то бурная жизнь — ломают клювом ветки (видно, на гнезда), долбят кору. Там, где папа пилит дрова, много деревянной крошки, в которой копаются галки. В дубовом дупле живут скворцы с маленькими, вечно голодными скворушками. В ветвях за забором тенькают синички и характерно пощелкивают грачи. Мы так ко всему этому великолепию привыкли, что невольно считаем «своим», «нашим». В ближнем леске кукует «наша» кукушка. «Наш» дятел трещит клювом так, будто без конца открывает и закрывает старую рассохшуюся дверь. Папа вчера уже слышал «нашего» соловья.

Нюта сегодня много лежит на воздухе в коляске, глядя в небо. Галки парят над ней с распростертыми крыльями. «Наши» галки.

18 мая

Стирка в четверг

Стирала и сушила белье на солнышке. Почему-то, когда вижу развешанное на длинной, через весь двор, веревке белье — детское и взрослое, всегда хочется это сфотографировать. Странное желание еще с юношеских, «путешественных» лет — в альбомах полно таких фотографий из разных мест. Может быть, оттого, что кажется, будто в этих картинках заключена сама квинтэссенция жизни — простой и доброй. Кажется, что в таком доме должна жить счастливая и дружная семья, которой нечего стыдиться своей бедной стираной одежды. Благодарение Богу светится в этих пеленках, трепещущих на ветру, как флаги.

22 мая

Первые игрушки

Уже почти неделю Анна неумоимо разглядывает свои руки, когда не спит. Первая встреча произошла с ними давно, на рубеже первого и второго месяца, но, похоже, это была случайная встреча. А теперь она не только удивляется тому, что у нее есть руки, но и играет с ними — шевелит пальчиками, облизывает и целует их. Вложила ей в руку погремушку, а дочка не просто ухватила за нее, как раньше, подержала и бросила, а стала ею размахивать и греметь довольно долго, потянула в рот, чтобы узнать о ее свойствах.

24 мая

Моментальные фотографии

Вчера целый день катались с Анной в машине по Москве. Утром — в поликлинику, днем — по маминым делам в редакцию. Все время лежать у мамы на руках уже неинтересно, тем более что за окном столько всего происходит. Анна требует, чтобы ее подняли и показали. Прислонилась головкой к маминому плечу и смотрит. Одна картинка так живо сменяет другую, как будто чья-то невидимая рука перемешивает моментальные фотографии. И мама поет дочке то, что видит.

Вот куст сирени на обочине с живописно перепутанными ветками. Смотри, Нюся, а другой куст — совсем другой, у Бога нет двух повторяющихся творений, все разное, все единственное, любимое. Вот машины гуськом упираются друг в друга. Это мы стоим в пробке. Водители (наверняка чьи-то папы и даже мамы) сначала тихо, а потом громко звереют. Гудят машины, никто никуда не едет, никто никому не хочет уступить дорогу. Будто стадо буйволов роет землю, выпуская пар из ноздрей. А машины у обочины — неподвижные, без хозяев, с выключенными моторами, мирные, как лошадки, привязанные у коновязи с овсяными торбами на шеях.

Мама плетет и плетет ниточку дорожной истории, Нюта замороженно слушает и внимательно следит глазками. Рядом тормозит серебристая «DAEW00». За рулем сердитый дядька. А на заднем сиденье, наверное, его жена с маленькой дочкой. И вдруг она улыбнулась и показывает своей девочке на Аню — смотри, какая малышка! И машет нам рукой. Мы улыбаемся и машем в ответ. Мрачные тучи пробки нас не касаются.

26 мая

«Какая-то она уже очень большая...»

— думаешь, глядя на почти трехмесячную Нюту. Она не хочет только лежать, есть и спать, громогласно требует, чтобы ее взяли на руки и показали весь мир. Ходишь и ходишь так с Нюсей на руках по саду, рассказывая и показывая — что это растет под ногами, кто это поет на дубу. А она уже тяжеленькая.* Мечтаешь о том времени, когда можно будет посадить, наконец, чадо, в «кенгурушку». Ребенку — возделенная вертикаль, маме — возможность делать дела вместе с дочкой. Устаешь от хождения вокруг дома, пытаешься схитрить, положить

детку в коляску. Детка возмущенно вопит — из коляски видно гораздо меньше.

Нюся добавила новые «фразы» в свой словарь телесного языка: когда хочет, чтобы ее взяли на руки, выгибает спинку «мостиком» и верещит, упирается всей ступней в днище коляски, словно на самом деле пытается встать. Все это сопровождается плачем, но не надрывным, голодным, а тягучим, с ноткой требования и обиды.

30 мая

«Агуга» — это «что» или «кто»?

Это новое слово в лексиконе нашей дочурки. Когда Нюта блаженствует, оно произносится чаще всего, заменяя односложное «агу», которое, видимо, уже не отражает всех оттенков Нютиных чувств. «Агуга» универсальна. Когда Нюся в обиде, тянет на низких нотах: «Агугууу...» Получается длинное, распространенное предложение, полное эпитетов и сравнений. Чувствуешь, как ей скучно, грустно, голодно. А когда весела, агугает отрывисто, звонко: «Агуга, агугага...» Счастливым гусенком. С бабушкой Галей у них по вечерам длинные громогласные разговоры. Нюта звучит в разных тональностях, как будто действительно передает с захватывающими подробностями прожитый день, все, что случилось, пока бабушка была на работе.

31 мая

Нютины песни

Нюта наша не разговаривает, а поет. Уже дня три кряду. Это началось с долгих вечерних разговоров с бабушкой, а продолжается теперь песнями. Нюся вытягивает ротик трубочкой и протяжно гудит: «Уууу...» Потом округляет, и вылетают «Аааа» и «Оооо». За ними — целая вереница звуков, как гусей караваны из «Родного слова»: «Аоуьио...» И так здорово, мелодично у малышки получается! С одной стороны, вроде бы что-то эмоционально рассказывает, торопится, чтобы поняли. А с другой — явно поет. Когда мама пытается повторить череду Нюсиных звуков, как бы в ответ, смотрит с недоумением. От нас ей нужны не звуки, а слова. И песни — грустные и красивые.

1 июня

Вознесение Господне

Сегодня дочке исполнилось три месяца. Уже пытается переворачиваться со спины на живот и всякий раз утыкается носом в пеленку. Когда кто-нибудь из нас держит Нюсю на руках «стойком», как она любит сейчас больше всего, малышка неизменно наклоняет голову вперед, напрягая мышцы шеи. Бабушка говорит, это она так пытается сесть. Когда у нее не получается то, что задумала, отчаянно верещит, сжав кулачки, и пытается повторить попытку. Все чаще и чаще кулачок обнаруживается во рту — так сладко его сосать в промежутках между кормлениями. Может быть, еды не хватает, а может, это дочурка так себя успокаивает — убаюкивает, удовлетворяет сосательный рефлекс. Скорее, все-таки, второе, потому что в весе она прибавляет исправно. Нютины пальцы уже не сжаты, как прежде, в кулачки, а раскрыты ладошками. Когда она кушает, обязательно нежно дотрагивается до груди и гладит своей маленькой лапкой, даже перебирает потихоньку пальчиками.

С утра с Анной в храме, у Чаши. Теплые, праздничные, светящиеся радостью лица детей и взрослых. Все свои, будто родные. День хотя и рабочий, а народу в храме много. Много детей — моих учеников и просто знакомцев. Обступают нас со всех сторон, когда мы кушаем на лавочке — интересно. Каждый старается помочь, чем можно — соску подать, перевязь подержать. В такие дни особенно чувствуешь, что это значит — «народ Божий», «единство Церкви». Действительно, единство — в общей радости. Толпа разноликих и разнохарактерных людей, обремененных житейской суетой и грехами, замкнутых в своих интересах, но претворенных сейчас благодатью Божией в единое целое — тело Церкви. Детки, обычно такие шумные и беспокойные на улице, становятся в храме тихими и задумчивыми. Только бы росли они здесь, не прельщаясь ложью уличного мира... И молишься за них за всех, как за своих родных, так же легко и просто, всем желая спасения. В молитвослове есть чудесна* материнская молитва Божией Матери: *О Пресвятая Владычице Дево Богородице, спаси и сохрани под кровом Твоим чадо наше и всех отроков, отроковиц и младенцев, крещеных и безымянных и во чреве матери носимых...* Необыкновенная любовь Божия к человеку — Церковь молится даже о еще

не рожденных на свет, но уже живущих в материнской
утробе людях, и для них чаёт милости и спасения.

2 июня

Борщ! Борщ!

Больше никогда не буду есть борщ, никогда! Не думала, что эта вкуснейшая вещь может так испортить жизнь младенцу. Я почему-то решила, что раз ей три месяца и проблемы с животиком у нас, наконец-то, кончились, значит, можно есть все подряд, в том числе и борщ. И вот результат — огромный живот и орущая Анна, безо всякой надежды ее успокоить.

3 июня

У Креста

Впервые Нюта «пела» вместе с мамой на клиросе. Именно не спала, как обычно, а стояла у мамы на руках и глазела во все стороны, иногда подавая голос. И мама могла даже в ноты заглядывать. После службы пошли прикладываться к Кресту — у нас в храме большое Распятие, как раз напротив клироса. Нюта дотронулась лбом до теплого дерева и вдруг — подняла голову и долго, будто запоминая, впитывая глазами страдающее тело Христово, смотрела глаза в глаза. К этому Кресту всю беременность я приходила, прося подкрепления.

7 июня

И еще — ноги!

Случайно, как всегда, Нюся обнаружила нечто совершенно новое для себя — собственные ноги. К тому, что у нее есть руки, она уже как-то попривыкла, тем более что пока они не слишком послушные. А то, что у нее есть еще и ноги, привело Нюсю в совершенный восторг. Мы передевались для улицы, Анна, как обычно, болтала ножками и вдруг остановилась. Повернула ступню туда-сюда и внимательно разглядывает. «Так вот, оказывается, чем я дрыгала все это время!» — наверное, подумала дочь. Она улыбалась своим ногам, как будто это был кто-то живой, гладила их, брала в руки. Но больше всего ей нравилось шевелить в разные стороны ступней и следить за ней. Кажется, еще немного — и она обнаружит на ноге

пальцы. И вполне возможно, решит взять их в рот, что ежедневно проделывает с пальцами на руках.

15 июня

Полнота минуты

Нюся улыбается и агукает всем. Для нее сейчас все — любимые. Она еще не знает печали и страха, не прячется за маму при приближении незнакомцев. И каждый, естественно, умиляется, глядя на нее. Сегодня мы в гостях у бабы Нины, Андриюшиной мамы. Она, наклонившись, воркует над внучкой: «Ты моя хорошенькая, ты моя пригоженькая, хоть бы ты поскорей росла, поскорей бы уже бегала...» Я недоумеваю: зачем поскорей? Всею свое время. Разве не чудесен нынешний, единственный в своем роде, час Нютиной жизни, когда она, еще бессловесная и, конечно, еще не бегающая, уже живет полной жизнью — радуется, общается, болтает ножками, нежно смотрит в глаза, крепко уцепившись за палец, что-то торопливо рассказывает, извергая потоки гласных, щупает, агукает, смотрит... Это что — не жизнь? А что — жизнь? Беготня, капризы, работа, зарплата?

16 июня

Неужели зубы?

Этого, конечно, не может быть. Слишком рано, только три с половиной месяца. Но налицо существенные признаки — без конца текущие слюни и непрерывное сосание пальцев. А пару дней назад появилось нечто новое: Нюся не просто сосет пальчик, а с силой нажимает им на десну и водит, будто почесывая. Неужели уже беспокоит зуд приближающихся зубов? Дала погремушку деревянной ручкой вперед — и немедленно она была засунута в рот со сладкими причмокиваниями.

25 июня

Радуга

Опять невероятная жара — земля трескается, покрываясь глубокими морщинами, жадно впитывает влагу по вечерам, когда таскаем воду в лейке на огород, и ждет дождика. Нюся измаялась от жары, громко плачет, но зато здорово загорела, такая румяная, смугленькая. Прячу ее в

тенок под яблоню, и она жадно пьет воду из бутылочки, притом держит ее сама обеими руками!

И наконец вечером милость Божия — дождик. Льет потоком с крыши, у крыльца — настоящий водопад и огромная лужа. Нюся зачарованно смотрит на это нашествие воды. Сразу сильно запахло жасмином, стало легче жить. Но главная радость была еще впереди. Сквозь ливень сияло солнце, и через несколько минут небеса украсились радугой, огромной, яркой, в полнеба, как рисуют в детских книжках. Это первая Нютина радуга.

28 июня

И невозможное — возможно

Дивны дела Твои, Господи! Всего два дня назад Нюся только и умела, что лежать на спине или созерцать мир, находясь у мамы на руках, а теперь у нее появилась новая точка обзора — с уровня живота. На живот она теперь переворачивается моментально и беззвучно, часто я даже не успеваю уследить, как это происходит. Нюся, довольная, подолгу лежит на пузе, с удовольствием разглядывает картинки в книжке и опять плачет — на сей раз оттого, что очень хочется немедленно поползти, но пока не выходит. И мы готовы с замиранием сердца ждать, когда же придет день, когда она вот так же, вдруг — поползет... Глядя на родившегося и растущего ребенка, невольно думаешь: «И как это в мире есть (и много!) люди, отрицающие бытие Божие? Ведь так очевидно, что никакая мифическая "сила природы" не смогла бы создать и вырастить человека, случайно слепив молекулы, а сотворить такое мог только Тот, Кто полон любви! Ведь даже самый смурной и темный человек, взглянув на ребенка, невольно улыбнется, и многие постыдятся при нем поступать дурно. А деревья или камня кто постыдится?»

Очень заметно, что Нюся миновала первую четверть года. Она становится другой. Нет уже той запредельной небесности раннего младенчества, она округляется, приземляется, укрепляется жить здесь. И вот перед нами вечный вопрос всех христианских родителей: как воспитать для Неба, живя на земле? Пытаясь с ним справиться, мы растим дочку в храме, причащая как можно чаще, и покупаем всякие интересные развивающие игрушки. Кроме погремушек, теперь у Нюты появились отличные тряпичные мяч и куб с кармашками. Сшитые из разных по фактуре материалов и приятные на ощупь, они несут

малышке «сообщения» о том, что в мире есть не только пластмасса, дерево и резина, из которых сделаны ее погремушки и прорезыватели для зубов, но и плюш, вельвет, трикотаж. В кармашках кубика лежат тряпичные игрушки с разными наполнителями, которые можно грызть и исследовать. В продолжение этой «тактильной» серии я потихоньку шью в деревне тряпичный коврик с нашитыми фигурками из разных материалов (деревенский пейзаж), по которому, я надеюсь, Ньюта будет когда-нибудь ползать. Кроме того, видя ее неослабевающий интерес к предметному миру вокруг, я постоянно называю предметы, которые она трогает, и их основные свойства, комментирую свои действия (ем, пью, мою посуду, причесываюсь), в надежде, что так потихоньку пополняется дочкин словарный запас.

5 июля

Грустные мысли

Плохо, стыдно, противно... Чувствуешь себя, как в детстве, когда вытворяли что-нибудь недостойное. Раньше мечталось: будет вокруг меня куча детишек, сколько всего мы с ними сделаем... И вот Господь даровал мне материнство. А я совершенно забыла о трудах по возделыванию сада, забыла о колючках и сорняках, размечтавшись о будущих розах. Позабыла, что требуется в этом деле бесконечная сила сердца и неистощимое терпение.

Наверное, прорываются зубки, дитя плачет и днем и ночью. Мама, уставши за день, валится с ног, разжимаются руки, держащие детку в объятиях. Вот-вот вынырнет у спящей на ходу мамы. А дитя все плачет, уже не надрывно, а так, стонет на высоких нотах, не переставая. И мама сердится, негодует, велит замолчать. Ни капельки тепла и любви, даже простого мужества, чтоб потерпеть — нету. А как же, если бы деток было несколько? Терпи, мам, терпи. Перемелется, мука будет, так, кажется, говорили мудрые люди.

6 июля

Синева и тишина

Сияет солнце, но очень свежо из-за северного ветра. После Литургии (сегодня — Владимирская) легко и хорошо. Все мои трудности кажутся преодолимыми с Божией

помощью. Будний день, четверг. После вчерашней душевной бури — тихо. Тихо и в мире, только ветер разбивает легонько лазоревую тишину, так подходящую Богородицыну дню.

У калитки массой гудят шмели, делая свое шмелиное дело: опыляют декоративную рябину — нашу живую изгородь. Так бы и нам тихо делать пред Богом свое дело — любить друг Друга.

7 июля

Три руки

Анна опять плачет. Одной рукой укачиваю дочку, другой перемешиваю овощи на сковородке. Третьей — штопаю папины брюки. По-другому — никак.

11 июля

Пытается ползти

Нюся занята новым важным делом — пытается научиться ползать. Неутомимо тренируется каждый день и горько плачет — ничего пока не выходит. Она ловко, в один миг, переворачивается со спины на живот, приподымается на руках и пытается оторвать попку от земли. А то еще примется «плавать» — разводя ручки в стороны, быстро-быстро перебирает ногами. И так уж это трудно — учиться ползать, что дочка несколько раз прямо так и засыпала, посреди трудов, в какой-нибудь уморительной позе.

15 июля

Как устроен человек?

Похоже, Анна занялась сейчас разрешением этого вопроса. Она уже крепко удерживает все, что попадает ей в руки, и теперь стала исследовать на ощупь не только разные предметы, но и маму, папу, знакомых ребятишек. Детка уже обнаружила, что у нее есть нос, и теперь проверяет, крепко уцепившись, у всех ли людей он есть. Очень любит нежно гладить по щекам, но может и зажать в кулачок. Может и в глаз ткнуть, не зная, что это такое. Но первой мишенью стала мамина косичка, которую так удобно щипать и наматывать на палец. А потом и мамин подбородок оказался во рту вместо соски.

17 июля

Кусака

Зубы яростно чешутся, вызывая потоки слюны. Когда Анна ест, подолгу задумчиво жует сосок, успокаивая зуд в деснах. А бывает и прихватит, да так, что зубы стиснешь.

19 июля

Тихая радость

Многие люди отождествляют жизнь и конкретную деятельность. Если так рассуждать, то младенцы и не живут вообще, так, небо копят. А на самом деле от их бытия столько радости всем. Я не видела еще ни одного взрослого, даже самого хмурого, чтоб он Анне не улыбнулся. Что уж о детках говорить — они так и льнут к нам. Словно от малыша исходит невидимое глазу, но явственно осязаемое сердцем сияние чистого счастья. Когда Анна улыбается, ее личико светится тихой радостью, озаряется кроткой, древнерусского жития, улыбкой, вызывающей ответное умиление. Жизнь из глубины, а не на поверхности.

22 июля

За столом

Очень интересно: как это взрослые едят? Нюся провожает каждую ложку глазами, сидя у мамы на коленках. А началось все, когда Нюся еще не умела сидеть, а только лежала. Всегда пронзительно верещала, когда мы садились с папой за стол — не хотела лежать в люльке, хотела быть с нами. И мама ела суп, уже остывший, пронося ложку над дочкиной головенкой. А Нюся глядела, раскрыв от удивления рот. Конечно, и падало на нее — то капля супа, то лист салата. Но Нюся не сердилась. Это необходимая жертва любознательности. В результате сейчас она сидит с нами за столом весь обед, особенно в воскресенье, когда так весело, приезжают еще бабушка и бабушка, и поле наблюдения расширяется.

23 июля

Руки и ноги

Нюта лежит, раскинув руки крестом. Потом резким движением (взмах крыльев) соединяет ручки вместе замочком на животике и счастливо улыбается. Потом опять руки крестом и опять замочком. Тренируется.

Увидев что-нибудь новенькое, тут же хватается своими цепкими пальчиками и тянет в рот. Теперь вот за очки взялась. К счастью, они в Нютин рот не помещаются.

Если подтянуть ее, лежащую на спинке, за руки, легко и с удовольствием садится. Может несколько секунд просидеть сама, опершись на ручки, выставленные вперед. Устав, падает носом. Очень любит пружинить на ножках, опершись на мои коленки. С удовольствием разглядывает себя и нас в зеркале и, похоже, понимает, кто это там. Во всяком случае, улыбается и тянет ручки.

24 июля

Тряпичный коврик

Наконец-то он готов! Почти два месяца ушло на то, чтобы его сшить — в перерывах между укачиваниями и ведением хозяйства. Иногда по целым неделям он был заброшен. И вот теперь Нюся с удовольствием с ним возится. Из старой пеленки сделала мешок-чехол на одеялко и украсила его аппликациями и объемными тряпичными игрушками из разных тканей, пуговицами, веревочками. Нарочно старалась использовать как можно больше разных материалов (шерсть, атлас, ситец, джине, трикотаж, лен, бумага), чтобы дочка накапливала тактильный опыт. Получился сельский пейзаж. Наверху — мягкое парчовое солнышко с золотыми лучиками из блестящей оберточной ленты, синее джинсовое облачко. В центре композиции — дерево из двух шерстяных носков, по сторонам от него — мягкий домик с вышитыми ставнями и корова на липучке, набитая рисом, на шее — колокольчик. Возле коровы объемные маленькие искусственные цветы. Еще немного ниже — телега с лошадкой, на телеге — тряпичная кукла и мешок с зерном. Телега вязана крючком, колеса — две большие пуговицы. Корова, кукла и лошадка в дальнейшем, когда коврик уже будет не нужен, могут стать самостоятельными игрушками. Внизу плывет по волнам кораблик с шелковым серебряным парусом и шерстяными бортами. Нюся лежит на животе и разглядывает коврик, дергая лошадку за уздечку. Особенно ей нравится солнце с золотыми лучами.

25 июля

Вот уже и педагогика потребна...

Уже проявляется собственный Нютин характер. Она плачет не только от болей в животике или голода, но и в случае несогласия с тем, что с ней делают. Еще только через неделю будет ей пять месяцев, а она уже хочет, чтобы с ней считались, спрашивали ее мнения, а не манипулировали по своему усмотрению. Если не согласна — бурно протестует, сердито так, басом, совсем не по-девчьи. Ничего себе! Вот уже и педагогика потребна, а не только гигиена и педиатрия. Разговариваем с ней как с большой, объясняем, уговариваем. Нюта соглашается не сразу. Похоже, ей нужно, чтоб она сама приняла это решение, сама послушалась маму. Ну и хорошо. Так и будем — разговаривать и договариваться. Когда у Нюты счастливое настроение, она протяжно произносит: «Ааааах!», будто удивляется и радуется красоте мира.

1 августа

Слезы перед Причастием

Вот Анне уже пять месяцев. Встречаем это радостное событие в храме. Сегодня день преподобного Серафима, и наши друзья-иконописцы, у которых тоже маленькие детки, написали для храма большой образ, очень детский и трогательный: Преподобный идет, сгорбившись, по Саровскому лесу, с топориком и котомкой. Хорошо, что образ большой, заметный, детям будет легко приходиться к нему.

За службой в храме Анна больше не спит у мамы в перевязи, а висит на груди в «кенгурушке», жадно обозревая, что делается вокруг. Теперь она может всю службу хлопать глазенками и подпевать хору. От этого, конечно, она здорово к концу устает, когда как раз самое-то главное и происходит — Святое Причастие. И вот то ли от усталости, то ли от внезапного желания поесть, то ли еще от чего стала Анна раз за разом плакать перед Чашей. А я-то думала, что такое бывает только у тех родителей, которые редко носят деток в храм. И вот — плачет. А я стою в растерянности и не знаю, что делать. Ведь раньше, еще месяц назад, Нюся блаженно спала в храме и с улыбкой причащалась сквозь сон. Разные глупые мысли назойливо лезут в голову. Что я не так делаю? Господи, научи!

3 августа

Четыре ладошки

Папа говорит:

— У нашей Анны четыре ладошки!

И правда, она так ловко складывает ножки стопочками и шлепает ими, что кажется, будто в ладошки хлопает. Так и хочется дать ей еще одну погремушку — в ножки. А вчера, не долго думая, дочка схватила одну ногу руками и отправила в рот. И теперь часто так забавляется.

3 августа

Посмотри!

Это слово стало теперь частью нашей с Нюсей жизни. Стоит только сказать: «Посмотри!» — и Нюся радостно поворачивает головку и внимательно разглядывает, изучает. Вообще, сейчас у Нюты проявляется потихоньку способность сосредоточиваться, она может самостоятельно играть 20-25 минут, не зовя никого на помощь. Миновали времена, когда все время она была на руках, даже во время нашего с папой обеда. Очень любит наблюдать действия взрослых. Вот папа топит печку, а в ней так здорово прыгает яркий огонек! Вот мама моет пол пушистой тряпкой, которая елзлит туда-сюда. Вот папа выгаскивает гвозди из досок от старого сарая, и они так интересно звенят, падая в ведро. Вот папа возится на огороде, вот пилит дрова, вот соседская девочка кормит куклу, так похожую на Анюту. Нюта наблюдает, а мы ей все рассказываем — что делаем и зачем.

Прочитала у Серзов о нехитром приспособлении, дающем ребенку новую точку видения мира и помогающем ползать. Обыкновенный тканевый валик с поролоном внутри. У нас нашелся такой, даже несколько, набитые какими-то мелкими шариками, которые Нюся с удовольствием нащупывает рукой. Теперь она лежит на валике животом, ножки согнуты в коленках, а руки свободны — можно играть. Кроме того, очень удобно наблюдать из такой возвышенной позиции. Дочка довольна, родители тоже. Нютино тельце так постепенно привыкает к положению, которое пригодится ей при ползании.

Вдохновленная успехом тряпичного коврика, начала делать для Анны новую игрушку — «волшебный мешочек» в стиле «пэчворк» (шитье из маленьких кусочков пестрых тканей). Внутри «волшебного мешка» лежат пары ситцевых мешочков, набитых фасолью, горохом, рисом. Они хороши

для ощупывания и увеличения тактильного опыта, а позднее — для упражнения в подборе пар. Потом можно будет положить туда вместо мешочков с крупой точеные деревянные фигурки, чтобы угадывать их на ощупь.

4 августа

...и потрогай!

Попробовала дать Анне кубики. Она тут же почувствовала, что это какая-то совершенно иная область мира. Не ласковая и подвижная, как ее мячики и погремушки, а острая, угловатая и устойчивая. Разумеется, немедленно попробовала кубик на зуб, чтобы окончательно убедиться: куб — совсем не то, что шар.

6 августа

Неваляшка

Вытираю на террасе мокрую посуду. За дверью, в комнате, слышится недовольный плач и кряхтение. Неторопливо заканчиваю — обычно Нюся так плачет, когда хочет, чтобы все бросили свои дела и занялись с ней. Ничего, большая уже, пусть пока подождет,

И вдруг — дикий рев, с визгом. Влетаю в комнату. Наша большая кровать у окна, на которой Нюся обычно играет, пуста. Дочка — на полу, лицом вверх. Господи, помилуй! Хватаю детку, целую, утешаю, сама чуть не плачу вместе с ней, проклиная свою неосмотрительность. Щупаю руки, ножки, все тельце. Через несколько минут, утешенная, немного еще всхлипывая от пережитого страха, Нюся уже улыбается и гулит. Вот и пришло время, когда нельзя теперь оставить Анну одну. Пора поискать манеж и кроватку с высокими бортами.

Волнующая, но и вразумляющая история получилась. Давно миновали, оставшись жить лишь в памяти, да в этом дневнике, самые первые месяцы Нюсиной жизни, окрашенные торжественным трепетом. Тогда каждую секунду помнилось о хрупкости и драгоценности малышкиной жизни. А вот прошло время — и попривыкла, за хозяйственными делами, ради которых все чаще приходится оставлять дочку одну, как-то позабылось, что она еще маленькая и беззащитная, хотя и не такая крошечная, как раньше. Что дитя — чудо и хрупкий дар Божий, который беречь надо. И вот Господь напомнил. Чтобы не засыпать в благодущии и не думать, будто

материнство подобно шествию по проторенной дорожке. Внимание, терпение, жалость, кротость, мудрость и мужество. И еще вера. Вот материнство.

И все же как хорошо сотворен человек — упал, встал, отряхнулся и живет дальше. Как любимая Нютина игрушка — старенькая бессмертная неваляшка, с мелодичными колокольцами внутри целлулоидного тела. Будто только что из моего детства, у нас тоже такие были. Вот и Нюся — весела и счастлива, все уже забылось. А у мамы добавился опыт жизни.

29 августа

Прощание с летом

Проснулись утром — в окнах медовый свет почти уже осеннего солнца. А на тюлевой занавеске — бабочка. Настоящая крапивница. Это папа вчера вечером топил печку, ходил туда-сюда с дровами, вот она и влетела, ночевала с нами. Пошевелила крыльями, опустилась на Нюсину пеленку рядом с дочкой. Полный восторг!

Осы заполонили террасу, бесстыдно жужжат вокруг головы. Мухи тоже жмутся к теплу. Все теперь ищут теплый уголок. Все чаще топим печку по вечерам. Кончается холодное лето, приближается осень. Какая-то она будет?

Папа разбирал во дворе старый, прогнивший диван, много лет пролежавший за яблоней. А там, внутри, в ящике, в куче сухих листьев спал ежик. Тоже, наверное, готовится к зиме. Показали его Нюсе — удивлена.

2 сентября

Где мама?

Этот вопрос для дочки теперь самый насущный. Очень важно, чтобы мама была рядом всегда. Если меня нет — плачет до тех пор, пока не придешь. Правда, бывает и этого мало. Тогда приходится сажать Анну в «кенгурушку» и чистить картошку вместе с ней. Потому что по-другому Анна не соглашается. Ей уже не все равно, кто берет ее на руки. Несомненное предпочтение отдает маме и папе, хотя улыбаться продолжает всем.

3 сентября

Под колокольной

Под колокольной у нас в храме — детское место. Точнее, материнский клуб и детская площадка одновременно. Под лестницей на колокольную стоит скамеечка, где всегда во время службы одна-две мамочки кормят своих младенцев. Здесь же обмениваются материнскими советами и новостями. Спасаются бегством с вопящими голодными или уставшими малышами, чтобы не мешать молиться остальным. Здесь к концу Литургии скапливаются ребятишки постарше, в ожидании Причастия. Здесь робко стоят праздно зашедшие или только начинающие свой путь в Церкви взрослые.

9 сентября

На всех четырех

Сегодня Анна впервые самостоятельно стала на четвереньки. Кряхтела, кряхтела, лежа на животе в манеже. раскачивалась туда-сюда, приподнявшись на руках и вдруг — прыг на коленки и стоит. Улыбается, довольная, в классической позе ползунка. Но дальше пока ни с места, хотя немедленно попробовала двинуться вперед. Ручки ослабели, Анна плюхнулась носом и обиженно заревела. А потом, уже без слез, упорные ежедневные тренировки, иногда по часу кряду.

10 сентября

Первый прикорм

Нюта по-прежнему с удовольствием и прекрасным аппетитом кушает мамино молочко. За одну трапезу часто высасывает обе груди, так что мы стали уже подумывать о прикорме. Тем более что дочка с неизменным интересом следит, как мелькают ложки у нас за обедом. Она и сама безошибочно отправляет пустую ложку прямо в рот. Так что мы решили попробовать расширить Нютины представления о пище. Оказывается, она бывает не только жидкой, но и протертой, не только сладкой, но и кисленькой. Это Нюся попробовала яблочко. Сначала полложки, а теперь уже по четыре ложки ест. Следом пожаловали груша, персик, морковка, репа, цветная капуста, тыква. Пресные овощи ей нравятся не слишком. Цветная капуста вызвала такую гримасу, что мы не могли

удержаться от хохота. А вот фруктовое пюре ест с удовольствием, похоже, скоро будет съедать всю баночку (100 г). Всегда, если есть такая возможность, стараюсь показать дочке большие яркие изображения фруктов и овощей, которые она ест.

12 сентября

Физика. Начало

Наша дочка очень любит глядеть на небо, на ветки с листочками, которые колышет ветер. А теперь у нее возник новый интерес — срочно понадобилось разобраться, как устроен окружающий мир. И погремушку Анна трясет не ради развлечения, а чтобы извлекать звуки разной высоты и громкости. Берет две и сравнивает — какая громче, какая нежнее. Или шупает шелковистую штору и шершавый тюль, чтобы убедиться, что они разные. Или возьмет два кубика и колотит их друг о друга, проверяя на прочность. Или неумолимо выбрасывает, раз за разом, из кровати игрушки и следит за траекторией полета. Мама только успевает подбирать. Но самое интересное — плескаться в воде во время купания и смотреть, как хрустальным веером разлетаются капли.

22 сентября

Нежный лепет

Потоки нечленораздельных звуков сменились отчетливым, повторяющимся лепетом. «Пя-пя», «ди-ди» и «ав» украшают наше общение. В минуты особенного восторга дочка ухватывает язычок губами, выпускает пузыри и вместе с ними вылетает «брр». Все чаще и чаще Анна поворачивает голову, когда окликаешь ее по имени.

23 сентября

Снова под колокольной

Открывшиеся новые возможности «говорения» и непрерывное ликующее пение снова загнали нас в воскресенье под колокольную. Иначе людям в храме совершенно невозможно молиться. Особенно Нюся оживляется, когда звучит Евангелие или Апостол, и ликующий лепет прямо-таки врывается в благоговейную тишину храма. А может, мне это так от стыда кажется? Мне-то хочется, чтоб детка была тиха и благочестива, чтоб

можно было петь с хором, и вот Господь врачует родительское тщеславие. Краснея, мама пытается усюветить дочку, а она поет еще громче. Мама сердится и выбегает из храма под колокольню. Дочка затихает и смотрит на маму с недоумением. Так и гуляем почти до самого Причастия.

Когда-то давно, еще до замужества, я особенно любила наблюдать маленьких деток в храме, которых у нас очень много. И никогда не могла удержаться от осуждения нерадивых родителей, которые сами молятся, а за детьми не смотрят. Маленькие плачут, кто побольше — шумят или бегают по храму. Думалось тогда: «Вот у меня бы ни за что так не было!» И вот у меня — так. Дитя мое тоже верещит и мешает молиться. И вот приходится учиться сосредоточенной молитве под колокольней, а то и на улице — гулять с деткой на руках, а душой быть в храме, напевать ей на ушко службу в надежде, что скоро утихомирится, и мы снова войдем под святые своды и постоим тихонько. Учиться никого не осуждать, хотя это ох как непросто грешному человеку...

27 сентября

Вообще-то это очень трудно...

Вообще-то это очень трудно — учиться ползать. Но Анна настойчива — ежедневные тренировки, с того самого момента, как только откроет глаза утром. Пока мама досматривает последние сны, дочка уже целеустремленно пересекает диван. Часто именно от этого просыпаюсь — от страха, что доползет и свалится.

Выглядит это так. Сначала долго-долго семенит ножками, раскинув руки и лежа на животе, будто плавает. Потом собирается с силами и в рывке отрывает животик от дивана на вытянутых руках. Потом вспрыгивает двумя ногами на коленки и так на четвереньках стоит некоторое время, переводит дух. Потом начинает раскачиваться вперед-назад и прыгает всем телом вперед, падая на руки, врезаясь носом в диван. И не плачет. Полежит немножко на пузе и снова встает на вытянутых руках, по очереди отрывает то одну, то другую руку, чтобы схватить привлекающую ее игрушку. И так — часами, с перерывом на редкий сон, чтение и игры с мамой.

5 октября

На цыпочках

Теперь Анна использует любую возможность, чтобы встать. А сидеть ей почему-то не нравится. Обычно из этого состояния она или резко вырывается в вертикаль или ползает к игрушкам. Анна ползает по-пластунски, но бывает, что несколько шагов может проделать и на четвереньках. А встает пока на цыпочки. Обнаружила в манеже кольца, за которые так удобно ухватиться и стоять. И громко хохотала, радуясь новой возможности. А потом взялась за бортик манежа и попыталась подтянуться, чтобы выглянуть и улыбнуться маме. Иногда отваживается не спеша двигаться по комнате, держась за край дивана. Довольно долго может простоять, если ее «приклонить» к дивану животом и дать перебирать любимые игрушки.

6 октября

Мечтательность вообще сильно мешает

Иногда мы с папой мечтаем:

— Вот на будущий год посадим вместе с дочкой по весне репку и горошек!

— И в зоопарк поедим...

— И в музыкальную школу отдадим...

Так размечтаемся, что забудем, что Анна вообще еще не ходит. Значит, и нас одолела всеобщая родительская болезнь — желание строить планы для своего ребенка. А он вообще-то отдельный. Богом любимый, человек, и Ему нужный. И у Него, может, совсем другие идеи есть для жизни Анны. Как бы научиться не сочинять жизнь — ни свою, ни деткину?!

Мечтательность вообще сильно мешает. Намечтаешься, а потом унываешь, когда все получается по-другому. Куда лучше — научиться действовать по обстоятельствам, принимая их как единственно возможные и спасительные.

А Нютин сон вдруг стал прерывистым, пунктирным — забывается на час-полтора, а потом опять голосит. В три, в четыре утра меня это совершенно не устраивает. Вырываясь из сна, пытаюсь наскоро утихомирить дочку, но она расходится еще больше, и очередная волна раздражения окатывает и топит бедную маму. Тьма непроглядная, дождь за окном нашей избушки. Жалко себя очень.

Ну когда же, когда же удастся с этим справиться, когда получится делать свое материнское дело круглые сутки,

ровно и внимательно, ничего не ожидая взамен — ни покоя, ни помощи?! Это-то подсознательное ожидание все дело и портит. А ведь вообще-то мне никто ничего не должен — ни Анна, ни Андрюша, ни все прочие домашние. Ведь не сказано в Евангелии — чтобы все тебя любили. Совсем наоборот. Это ты *возлюби ближнего... как самого себя* (Мф. 22: 39).

Впрочем, это я сейчас, после обеда, так бодро рассуждаю. Как бы исполнить все это сегодня ночью?

7 октября

«Нельзя» и «хочется»

Встретились, наконец, два серьезных противника — «нельзя» и «хочется». Всего семь месяцев человеку, а и ему, оказывается, уже приходится воевать с собственной натурой. На окнах возле нашей кровати новые, очень приятные на ощупь, шелковистые занавески. Это Анна уже давно поняла, потерев их неоднократно. Но силушки-то в руках прибавилось, и занавески трещат, грозя оторваться. Вот и возникло «нельзя». А ведь «хочется», интересно, весело! И Анна стремительно перемещается по кровати, вначале по-пластунски, потом на четвереньках. Хвать! Вот она, занавеска! А мама говорит строгим голосом: «Нельзя!» Нюся останавливается в нерешительности. И опять движется вперед. Ведь «хочется»! Но и папа говорит: «Нельзя!» Нюся оглядывается на родителей еще и еще. Наверное, это значит: «Ну, пожалуйста!» Нет, нельзя! Вот тебе всякие тряпочки, шнурочки, деревяшки — шупай и дергай на здоровье, а занавески оставь в покое. Нюся отворачивается от окна и ползет в нашу сторону. Папа с мамой ликуют. Они-то знают, как трудно одолеть себя, когда «хочется»!

8 октября

Осенние путники

Опять собираем рюкзаки и пешком отправляемся в город. Очень хочется показать Нюсе осенний лес и чистое, без проводов, небо над полем за околицей. Вообще-то и у нас двор усыпан листьями всех цветов и мастей — поздравления с осенью от липы, дуба, вишни и яблони. А все-таки хочется побродить с дочкой по осеннему лесу, подышать его влажным грибным духом.

Вечер воскресенья. Отдохнув после службы, управившись с домашними делами, шагаем бодро. Нюся вертит головой, ей все интересно. А маме только того и надо. Посмотри, Нюся, вот это клен, видишь, какой огненный листок у него! А это рябинка с ягодами, а это — дубочек, как у нас возле дома. На поле неожиданный подарок — каким-то чудом сохранившиеся с лета ромашки. В лесу под ногами попадаются всякие грибы. Съедобные тщательно выбраны, в траве алеют мухоморы. Вдохновенная терпеливым вниманием Анны, читаю ей по очереди осеннего Пушкина, Фета, Алексея Толстого.

«Осень. Обсыпается весь наш бедный сад...» Будто о нашем домике сказано! Довольная такой длинной, неожиданной прогулкой, Анна спит в «кенгурушке», убаюканная стихами. Мы выходим из леса в дачный поселок, за ним сияют городские огни в быстро темнеющем небе. Там, среди них, светится и окно бабушкиного дома.

11 октября

Свои и чужие

Анна больше не идет на руки ко всем подряд, хотя продолжает приветливо улыбаться, сидя у мамы на руках. А однажды папа надел зеленую шляпу и вдруг показался Анне чужим, незнакомым, и она заревела в голос. Папа снял шляпу, и дочка заулыбалась. Опять надел — и опять рев. Вот так-то.

14 октября

Покров

Литургия. Длинная очередь малышей-причастников. Скоро и нам подходить к Чаше. Что если опять дочка заревет на весь храм? «Прости меня, Господи! Помоги жить по-Твоему, а не по-моему!» ...Вот и наша очередь. Анна тихо и торжественно причащается, как взрослая — сама открыла ротик и серьезно смотрит на батюшку. Мама ликует, опять и опять удивляясь милосердию Божию. Как бы нам научиться так любить и прощать, и все начинать сначала, не оглядываясь назад...

16 октября

Читать!

Анин интерес к миру постоянен и энергичен. Ей очень нравится всякую вещь вертеть в руках, грызть, ронять,

стучать. Любит наблюдать за разными домашними делами: на кухне, во дворе, в огороде, всегда внимательно слушает объяснения, словно пытается на самом деле что-то запомнить. С огромным удовольствием рассматривает детские книжки и всегда выхватывает взрослые книги у папы с мамой, стоит им попытаться почитать хоть полчаса. И мы решили, что теперь самое время потихоньку пробовать «читать» ей самой, а не только смотреть картинки в книжках. Это давно известный метод раннего чтения целыми словами, когда ребенок читает, не зная еще отдельных букв. Просто «фотографирует» слова, впитывает образы слов целиком так же, как и разговаривать он будет не буквами, а целыми словами. Вроде бы все это должно расширить пассивный, а потом и активный словарный запас ребенка, когда он сможет говорить, поскольку у него есть возможность не только слышать, но и видеть произносимые слова. Мы, правда, с папой Андрюшей не относимся к числу яростных сторонников раннего развития, просто интересно, что из этого на самом деле может подойти нашей любознательной и живой дочурке. Получится — хорошо, не получится — придумаем что-то другое.

Для чтения еще в первый Анин месяц, пока она спала, заготовили листы белого картона с надписями красным маркером: Аня, мама, папа... Другие серии карточек — это названия частей Аниного тела, игрушек, предметов мебели, одежды, посуды. Слово «кресло» расположилось на кресле, слово «дверь» повисло на двери, слова «чашка», «ложка», «кастрюля» живут на кухне. Все они написаны крупными печатными буквами, чтобы сразу бросалось в глаза. Каждый раз, когда у Анны подходящее настроение, мы просматриваем пять-семь карточек, сначала ощупывая предметы, а потом уже и «читая» слова, их обозначающие. После «урока», который длится, наверное, пару минут, целую и хвалю дочку. Она смеется, ей нравится. Не знаю, что больше — чтение или поцелуй? Ну, во всяком случае, я надеюсь, постепенно малышка поймет, что слова не только говорят, но и записывают.

20 октября

Жажда совершенства

Как все-таки удивительно тонко сотворен человек! Вот Анна. Хрупкая, со слабенькими косточками, которые запросто могут переломиться, а лезет вверх, цепляясь за диван, за книжные полки. Лежать — неинтересно. Даже

ползать. Интересно стоять прямо, как человек. Дух совсем еще маленького ребенка, а вот тоже — жаждет совершенства. Малышка тренируется изо дня в день, и бесконечные падения ее не пугают. Стоит... Упала, заплакала, крихтя, поднимается. Опять стоит, опять упала, опять заплакала, опять поднимается. Опять стоит, опять упала. Не плачет, поднимается. С пятой или шестой попытки стоит ровно, долго, крепко и улыбается. Страх у нее нет совсем.

Только бы эта жажда совершенства жила в ней всегда...

22 октября

Когда же?

Нютины пальцы — частые гости во рту. Дочкином, мамином, папином. Очень ей интересно, что это за белые штучки, которые у взрослых есть, а у нее — нет? Впрочем, зубы-то детке не очень-то пока и нужны. Потому что она — человек молочный. Это мама с папой — люди «мясные», «рыбные» и «фруктовые».

24 октября

Любовь

Случайно встретила фразу: Господь любит каждого больше всех. Вот это да! И ведь на самом деле так. А мы так любить не умеем. Вообще, я очень долго думала, что любовь — это такое прекрасное, возвышенное состояние души, когда все тебе мило. А на самом деле. . Оказывается, это действие, а не состояние, притом действие часто совершенно обыкновенное.

рутинное, ежедневное, чего я раньше никогда не понимала и не ценила.

Анна с Андрюшей потихоньку учат меня любить. Мыть тарелки без досады в сердце на бесконечную грязь и постоянную необходимость греть в печке воду, чтобы что-то отмыть или постирать. С легкостью вставать ночью и ласково кормить прожорливую дочку. Не ругаться на чем свет стоит, когда под напором дождя протекает ветхая крыша.

Как говорит батюшка в нашем храме, конечно, мы не святые, но давай попробуем жить так, как будто мы ими уже стали — не раздражаться, не унывать, не перечить, а все самое обыкновенное, домашнее, делать ради Христа.

Привычки прежней, бездетной, жизни исчезают очень трудно. И главная из них — всецелая принадлежность себе: своим мыслям, чувствам, желаниям... Не искать в другом себя — вот задача-то!

30 октября

Первый снег

Анна увидела его раньше всех. Мама занята обычными утренними хлопотами, в надежде успеть все переделать, пока детка спит. А детка уже незаметно проснулась и глядит в окошко.

— Спала бы лучше! — оборачивается

мама. А детка все смотрит и смотрит.

— Да что там такое?

Первый снег! Изумленная мама отдергивает занавеску и видит то, что дочка уже давно разглядела.

Комната наполняется новым, особенным, снежным светом. Он, наверное, и разбудил Анну и поразил своей новизной. Мокрые пушистые хлопья облепили черные ветки, которые теперь такие нарядные. Всегда в такие дни веет в воздухе чем-то андерсеновским. Яркие пятна еще сохранившихся листьев так по-детски наивны, как брызги краски на белом листе бумаги. И настроение детское. Серьезные люди никогда не замечают первый снег. Он лишь внезапная помеха дорожному движению — скользко и грязно.

1 ноября

Ползком через дом

Холодно по-настоящему. Ветер устрашающе гудит, задевая пустые мокрые ветки. Снег исчез, у крыльца — две огромные лужи. Сыро, пусто, темно в саду. Только какая-то случайно уцелевшая календула проглядывает оранжевым глазком в черно-сером месиве клумбы. Папа убрал урожай в погреб — капуста, репка, морковка, свекла, картошка. Можно зимовать. В сущности, до весны нечего теперь делать в деревне. Но главное — Нюта отлично ползает и уже не собирается обитать только на широкой родительской кровати у окошка. А полы в нашем деревянном домике старые, щелястые, холодные. Где тут ползать?

И самая важная новость грустная: Андрюшина мама в больнице, с ней нужно быть каждый день. Поэтому мы перебираемся в город насовсем, до лучших времен.

От бабушкиных городских паркетных полов Нюта в восторге — так здорово по ним ползать, открывая комнату за комнатой. Правда, скользко, как на льду, и дочка периодически падает на животик, но продолжает свой путь. Вот перед ней пятилитровая баклажка с водой. С радостным воплем малыша хватается за ручку, пытается поднять. Бутылка падает, катится — открываются новые возможности. Теперь Анна больше всего похожа на маленького циркового медвежонка, который катит бочку, старательно перебирая лапами. Или вот мячик, маленький резиновый, с разноцветными полосками. Любимая анина игрушка. То она вгрызается в него, как в спелое яблоко, держа обеими руками, то примется ползать, толкая мячик перед собой и догоняя. Но веселее всего — играть в футбол с папой, бегая наперегонки на четвереньках.

Но бывают и серьезные дела — настоящие маленькие опыты. Например, привязана в манеже погремушка-колючко. Простенькая такая игрушка, а вот Нюся занимается с ней минут десять, пока мама на кухне готовит. Вдруг затихла. Что такое? Надо пойти посмотреть. А это Нюся, присев на ножки, раскачала колючко, как маятник, сложила ручки на животике и сосредоточенно наблюдает.

5 ноября

Серебряные поля

Теперь, когда мы перебрались в город на зимовку, пойти в храм в воскресенье — целая история. Нужно дождаться, когда вернется папа из больницы от бабушки, быстро собраться, одев дочку потеплее, посадить ее в «кенгурушку» и бежать на электричку, а потом прыгать, если повезет, в автобус, у которого возле храма — конечная. Долго это все, трудно, и сегодня мы отправились пешком, через поле, через лес, как ходили уже не раз летом.

Снег мелкой крупкой оседал на дочкином комбинезоне, и она не понимала, что это такое — холодное, мокрое. Видишь, Нюся, это снег. Белый, новый, чистый. Значит, скоро зима. Воздух крепкий, легкий, идти совсем не тяжело, хотя дочка уже килограмм восемь весит. Так и хочется пробежаться по промерзшей земле, топоча ботинками, и взломать лед на лужах, как в детстве.

Вышли из лесу, а там — поле, все в серебре! Серебряные былинки, серебряная замерзшая колея. Синие стройные деревья вдоль. Красота идиллическая, нездешняя, из позапрошлого века, из хрестоматии со стихами Пушкина.

«Отъезжие поля». А тут еще совершенно натуральные охотники попались — с ружьями и собаками. Интересно, на что они надеются возле нашего людного Рождествено? Кого мечтают подстрелить — кротов, мышек?

15 ноября

Бабушка и внучка

Бабушка болеет и долго еще, должно быть, будет болеть. Папа забрал ее из больницы домой. Весь день она лежит в своей комнате. Иногда, очень редко, встает. Очень плохо видит и быстро все забывает. Анна стремительно появляется у нее, звонко шлепая ладошками по скользкому паркетному полу. Смотрится в зеркало бабушкиного шкафа и щебечет. Она не знает, что бабушка больна. Она хочет с ней поиграть. И хватает за палец. Бабушка смеется, хотя видит лишь туманные очертания внучки.

Когда у мамы так много дел, что на Анну совершенно не остается времени, приходится малышке сидеть в манеже. И она грустным голосом зовет оттуда: приходите поскорее! Пока мама торопится разделаться со стиркой, готовкой и уборкой, бабушка окликает внучку из своей комнаты. Анна оживляется и выдает длинную тираду из гласных. Так они разговаривают через стенку к полному взаимному удовольствию.

23 ноября

Дни — одинаковые

Вот и настало то время, которое пророчили когда-то друзья: будут в твоей жизни все дни одинаковые. Я смеялась и не верила. Растить ребенка — такое счастье и творчество, что всякий день всегда разный. В общем, так оно и было, но теперь, когда еще бабушка болеет, радости мало. Только бы все успеть, не свалиться замертво и все-таки найти время заниматься с Анной, а не только кормить-переодевать. Тянутся тихие, одинаковые дни. Мы никуда не выходим, только в воскресенье в храм на часок. Гуляем на балконе.

Первым поднимается папа — в пять утра, еще темно. Тихонько собирается и уходит, успев смерить бабушке давление, дать таблетки, накормить кашей. Следом просыпается Анна и, подскакивая на попке, хлопает в ладоши, стараясь разбудить маму. Когда, наконец, мама открывает глаза, Анна хохочет — новый день наступил!

Около десяти заканчиваем утренние дела, потом — завтрак. Иногда после завтрака успеваем с Анной немножко повозиться на полу с игрушками или «занимаемся» картинками, чтением. Но обычно глаза ее слипаются, она яростно трет их кулачком — спать пора. Около половины двенадцатого Анна уже спит. Теперь часов до двух надо сделать все домашние дела — прибраться, постирать, погладить, приготовить обед и ужин. Потом — покормить ее и бабушку обедом, смерить давление, не забыть дать лекарства, исполнить тысячу мелких бабушкиных просьб, успеть перекусить самой, помыть посуду. Потом опять игры, ползание по дому, картинки, книжки. Некоторое разнообразие вносит ежедневное купанье — Анна учится нырять в ванне.

В семь приходит папа и после ужина «заступает на вахту» - дежурит у бабушки до самого сна. Анна носится на четвереньках по дому и норовит влезть в мусорное ведро. Так же сильно ее интересуют только папины ботинки и блестящие гладкие банки с маслинами. Играем с ней в прятки и пытаемся перекатывать мячик друг другу. Перед сном — снова игрушки, картинки и книжки, в полдесятого — в кровать. После десяти наступает самое блаженное время — когда можно побыть с папой, почитать взрослую книжку, написать дневник, помолиться в тихой комнате. И наконец спать. Второй час. Еще раза три за ночь разбудит Анна, но это мелочи. Завтра (или уже сегодня?) — все сначала.

26 ноября

Капельки

Что такое туман, Анна не знает. И очень удивляется, почему это вдруг все куда-то словно пропало. Дома, деревья, собаки какие-то нерезкие, что ли. Вроде бы есть, а вроде и нет. Раннее утро, воскресенье, мы торопимся в деревню, на Литургию. Свет немногих фонарей пытается пробиться сквозь туман и создает причудливые, будто киношные, картины. Синяя от холода собака, с высунутым языком, грустно смотрит, в надежде, что мы ей что-нибудь дадим. Но у нас, к сожалению, ничего нет. В переходе у станции нищенка поздравляет всех с воскресеньем и тоже ждет. На перроне невыспавшиеся, сердитые люди. Зато луч прожектора приближающегося поезда так хорош в тумане, что сердиться в ответ не хочется. Анна сладко покачивается в «кенгурушке» и смотрит. Может быть, даже запоминает.

Еще удивительное — капельки на ветках, на самых кончиках почек. Смешные такие стеклянные шарики висят, много-много. Так хочется взять на палец. Избыточная, ни для чего не нужная красота, которую мало кто и увидит — спят еще все.

А вот и нужная! Увидев такое, вмиг сбрасываешь с себя остатки сна и радуешься, что есть в мире Бог. Почему-то всегда в воскресенье получаешь такие неожиданные, трогательные подарки — обычный, надоедливый дождь становится сияющим, грязь, замерзшая в корку, поет под ботинком какие-то странные песни. А вот теперь туман и капельки.

27 ноября

Как рыбка

Ну наконец-то! Кажется, теперь малышка поняла, что значит — плавать и нырять. Во всяком случае, бодро молотит ножками по воде и больше не нахлебывается, когда ныряет. И нет в глазах удивления и испуга. Только удивление оттого, что получается.

30 ноября

Что труднее всего?

И мама тоже заболела. От умножившихся ежедневных дел навалилась усталость и подкосила. Следом явилось уныние — и душит, душит. Похлеще кашля. Сил нет ни на что, но отпусков в семейной жизни, судя по всему, не бывает — семь дней в неделю, двадцать четыре часа в сутки. Папа тоже устал, но молчит и мужественно тащит тяжести дальше. А мамины силы кончились. Соленая вода моря житейского окатывает с ног до головы.

Папа, уставший после целого дня работы, готовит рыбный суп. В манеже вопит Анна — у мамы температура и совсем нет сил даже взять ее на руки. Все, это конец.

Черная туча накрывает наши головы.

— Ты совсем не занимаешься ребенком! — начинает мама.

Ты... Ты... Ты... И поехало.

Мама плачет. Папа, бедный, сидит на стуле, сгорбившись. Будто сыплются на него всамделишные удары. Разгоряченный температурой, мамин мозг выдает причудливые версии обвинений.

Мама бушует. Ей кажется: все, рушится, ломается мир. Папа молчит и терпит. Что ему кажется, сказать трудно. Но долго так продолжаться не может. Сердитая мама уходит в ванную полоскать дочкины одежки. И там-то, наконец, до нее доходит, в чем дело.

— Прости! — мама обхватывает мокрыми руками теплого, терпеливого папу. И теперь слезы совсем другие, от них легче.

— Да я и не сержусь, — тихо говорит папа. Счастливая мама уходит усыплять Анну. Теперь — в душ, отмокать от переживаний.

Через десять минут — душераздирающие крики Анны.

— Да что же это, в самом деле! — прошедшее было раздражение оживает.

Теперь-то понятно, кто был прототипом живучего Змея Горыныча в русских сказках. Ты ему одну голову с плеч, а у него еще три растут. Надо бы все зараз, а сил нет. Шлепая мокрыми ногами, с полотенцем на голове, вбегает в комнату мама. Папа пытается утихомирить Анну, ревушую, как труба. Это по невидимым проводам переливается в нее электричество мамино раздражения. Бедная девочка! Еще часа через полтора снова засыпаем, моем, сушимся, успокаиваемся. Анна несколько раз судорожно вскакивает и кричит с перерывами до половины четвертого утра. Наконец, в забытьи, засыпают все. Папе в полседьмого вставать.

Как же это трудно — всерьез любить Бога и ближнего! Не думать, что любишь, а любить. Поститься — нетрудно, очень скоро привыкаешь. Молиться — трудно, конечно, без конца отвлекаешься на какую-нибудь ерунду. Но если все-таки каждый день, утром и вечером, как лекарство, — втягиваешься, и невозможно не помолиться хоть немножко. А вот любить и смиряться... Легче огород пропалывать, воду носить, сено сгребать на солнцепеке, перемыть гору посуды или даже весь дом. Все хочется, чтобы было потвоему. А вот что есть. Уставший, замотанный папа, которого очень жалко, заболевшая мама, вопящий без присмотра ребенок. Капризы, обиды, слезы... Господи, помилуй! Но раз это все есть, значит, только оно и потребно сейчас для спасения! — вспыхивает внезапно. Ведь Господь-то каждого любит. И в этой утомительной нынешней суматохе каким-то непостижимым, непонятным нам образом воплощается Его Любовь. Только бы суметь Ее принять...

Иначе — зачем каждый день читать *Отче наш*, где — да будет воля Твоя, а не наша?

Зачем частая исповедь. Причастие, пост, молитвы, книги, если все — по-своему? Нет, пусть по-Твоему, Господи! Только тяжело очень.

Но стоит только согласиться, принять — волны моря житейского с шипением откатываются назад. Дракон уползает в свою пещерку. Убить, убить дракона!

1 декабря

Переходный возраст

Наверное, у кого-то он наступает в двенадцать лет, у кого-то — в семь, у кого-то — в три с половиной. А у нас, пожалуйста, в девять месяцев! Тихий, любознательный малыш превратился в маленького капризного монстрика. Чуть что не так — в слезы. Оставишь ненадолго в манеже — рев. В кроватке то же самое, только еще подпрыгивает и трясет прутья. Куда мама ушла? Мама должна быть всегда со мной! Не дашь то, что очень интересно, хотя мама и говорит, что опасно, — рев. Скучно — опять рев. И так без конца. Конечно, бывают и перерывы — интересные занятия с мамой, интересные игрушки, исследование пространства дома, сон, в конце концов. Но эти чудовищные заряды капризов... Откуда они берутся? Значит, и младенцы могут злиться, завидовать, попрошайничать... Грустно все это и как далеко от бодрого взгляда на ребенка, представляющего его не меньше, как Ангела.

6 декабря

Молочный иммунитет

Великое чудо — материнское молоко! И еда, и питье, и лекарство. Слава Богу, что его много, и Анна сосет, сколько хочет, хотя вообще-то уже ест все подряд (кроме мяса). А то что бы мы делали без молока всю эту неделю, пока мама безуспешно пытается бороться с инфекцией? Горло обложено, сопли.

слабость, озноб... В кровати не полежишь, надо дочкой заниматься. Попробуй тут вылечись! Но главное — постоянный страх: только бы малышка не заболела. Уже испробованы все старинные домашние средства (парить ноги, пить чай с лимоном, медом, малиной, полоскать горло содой, солью и йодом). Все зря. А таблетку не проглотить — все в молоке окажется.

Но малышку Господь хранит. Она и спит со мной, и играет весь день, но здорова совершенно. Так ее материнское молочко защищает (правда, я, еще для пушей осторожности, целый день хожу в марлевой повязке, не снимая даже на ночь, только периодически меняя). Со временем нашлось и действенное «лекарство» для мамы — оказывается, нужно полоскать горло настоем ромашки и попеременно — растительным маслом. В масляной среде микробы быстро погибают. И в самом деле, чувствую себя сейчас гораздо лучше, уже не еле-еле ползаю по дому. Даже за компьютер сесть сил хватило,

13 декабря

Хорошие новости

И все-таки есть радости — первый зубок нашей дочушки, крохотная сахарная головка. Стучал-стучал всю неделю о краешек чашки, а не показывался. И вот — выбрался незаметно. Нюся теперь запросто справляется с хлебushком, хотя, казалось, что там прожухешь, одним-то зубочком? Очень любит ржаной, всегда жадно, как галчонок, открывает ротик, когда его видит на столе. И с удовольствием влезает руками в чашку, чтобы пощупать, чем это мама ее кормит. А если получится плюхнуться пуре на столик и размазывать, пока мама не видит, — это настоящий восторг! Но хорошими манерами это назвать трудно. Приходится выдвирать экспериментатора из-за стола, сопровождая иной раз и шлепком. Может быть, уже пора покупать краски?

А вот еще радость — Анна видит даже самую малую мусоринку на полу, обязательно подползет и ухватит двумя пальчиками, как пинцетом. «Ну, хозяйюшка!» — говорит папа про Анну, живо интересующуюся содержимым кухонного шкафа. Самое увлекательное зрелище для нее сейчас — работающая стиральная машина. Она усаживается перед ней на полу и замороженно глядит, как взрослые глядят в телевизор.

14 декабря

...и не очень

Упрямство дочкино не кончается, а приобретает какие-то причудливые новые формы. Если она чего не хочет — то не хочет всем своим существом: будет визжать, упираться руками и ногами, но чтобы — «по-моему». Внезапно

перестала любить наши продолжительные купания в ванне. Просто бродит по дну, зажав в кулачке резинового китенка, а плавать — ни в какую, о нырянии и говорить нечего. Пробовала — крик, слезы, цепляется за бортик ванны, пытается даже вылезти. Что же это? Та же участь постигла и наши «уроки» с карточками. Видно, что-то делаю не так. Но что? Может быть, «учительский» энтузиазм губит все дело и надо спешить медленно. В самом деле, куда торопиться, кому и что доказывать?

Ночами Анна подолгу кричит на очень высоких нотах, извиваясь всем телом. Ни колыбельные, ни укачивания не спасают. Через час-полтора лежания в кровати она просто отключается в изнеможении, чтобы опять проснуться с криком часа через два. То ли это живот реагирует на новую пищу, то ли опять зубы растут.

19 декабря

Николин день

Очень рано. Мама, поскорей умывшись, осторожно переворачивает странички молитвослова, чтоб не шуршали, не разбудили дочку. День высветляется потихоньку, протупая сквозь сумеречную синеву за окном. Малышка спит, уткнувшись в мамину подушку, разметав руки. Папа наш уже на работе. При одной мысли о том, как ему, бедному, неуютно и холодно было шагать в совершенной темноте шести часов утра, у мамы по спине пробегают мурашки. За стенкой бабушка скрипит кроватью во сне. Хорошо, покойно, можно пока помедлить, подумать...

Анна просыпается неслышно. Сидит и улыбается. Доброе утро! А вот теперь уже надо поторопиться, не то опоздаем на поезд. Пока мы были заняты обычными делами раннего утра, совсем посветлело. Во дворе — снег, первый за эту зиму. Совсем немножечко, будто солью присыпаны замерзшие коричневые горбушки земли. А все равно приятно. И холодок, и ветра нет, и, кажется, будет солнце.

По дорожкам парка нам навстречу бегут люди — большие и маленькие. Скорее, скорее! В школу, в контору, в магазин, куда там еще. А мы не торопимся, любимся снегом и смотрим под ноги — как бы не поскользнуться. Наконец достигли станции. Интересно, будет ли автобус с поезда? А если нет — топтать три километра пешком до храма с Анной на руках и без папы?

Но праздник уже начался, посыпались подарки. Быстро приходит электричка, а в ней — тетя Оля, крестная. Едем в

храм вместе, тревожиться не о чем. В храме тепло, тесно, у нас Святителя Николая любят. Анна оглядывается, улыбается знакомым лицам в ответ, тянется к свечкам. У Распятия, маминого любимого, подсвечника нет, и люди кладут свечки горкой.

прямо на резную, уступочками, Голгофу. Кладем свою и мы. Анна задирает голову и пристально смотрит на Христа.

Когда начинается Литургия, всегда почему-то бывает ощущение, будтоходишь в лодку — и поплыл. Там за бортом, за дверью храма шумит-волнуется житейское море, а тут — тишина, чистый воздух вечности. Только здесь остро ощущаешь реальность иного. Небесного, мира. Скоро перестаешь замечать, где ты. Все — другое, и мы тоже, пусть ненадолго, немножко другие. Читают Апостол, потом Евангелие. *Блаженны нищие духом, ибо их есть Царство Небесное* (Мф. 5: 3). Нищие духом — смиренные, которые ничего своего не ищут, а только Божия, как Святитель Николай. Которым все хорошо, что бы ни случилось, раз Господь так устроил. Блаженное, недостижимое смирение... Анна притихла, тоже, может быть, слушает. Время не тянется, не летит, его просто нет.

После Евангелия батюшка всегда говорит проповедь. И тут Анна напоминает о том, что существует не только вечность. Малышка устала сидеть смиренно на маминых руках, ей бы побежать. Рядом еще девчужка, постарше, они рады знакомству и весело хохочут, мешая слушать. Расстроенная мама уносит Анну поглубже, к свечному ящику, чтобы не было слышно на весь храм дочкиных вскриков. Красная от стыда мама унимает разгулявшуюся дочку. Уже все кругом в этом участвуют, кто-то дал книжку с картинками, кто-то агукает. Неужели опять придется запикивать дочку в комбинезон и гулять до Причастия? Она неожиданно унимается, увлеченная книжкой. Возвращаемся на клирос петь *Херувимскую*.

Наконец, Причастие. Открываются врата. Солнце плещется в алтаре, прошивает храм золотыми нитками от окна к полу и опять к окну. Однажды, давно уже, таким же праздничным утром один из первых учеников, теперь рослый парень, а тогда — лопоухий мальчик, сказал: «Знаете, я заметил.

всегда солнце, когда причащаешься». Это правда. Анна не хочет лежать, как положено младенцам, пищит и барахтается. Села на руки и теперь, довольная, подходит с мамой к Чаше. Тихо, как-то по-взрослому, причащается.

Потом у столика с теплотой ей дают кусочек просфоры, и она старательно жует двумя новенькими зубами. И теперь молчит, никуда не рвется. И маме тоже хочется помолчать.

После службы заходим в школу проведать, как там идет жизнь без нас. Первые ученики — уже пятиклассники, а расставались в конце третьего. Хлопнув дверь, проносятся мальчишки. Счастливое время переменки. Знакомые, румяные с холода, рожицы, есть и новички. Один, белоголовый, крупный, в серых аккуратных брючках, важно интересуется, мальчик или девочка наша Анна. Девочки обступают кольцом, каждой хочется что-нибудь спросить, потрогать теплую Анину ладошку. Переменка кончается быстро, всего-то успеваешь перекинуться незначительными словами. А все равно хорошо: родное, теплое все здесь.

Анна, уставшая от множества впечатлений, дремлет на мамином плече. Теперь скорее домой — ждать папу, кормить праздничным ужином. И вот опять нам маленький подарок — не надо тащиться на электричку, едем на машине до дома. Дома Анна неожиданно говорит: «Ба!» Похоже, она и сама удивлена, что получилось. И потом еще — ба! ба! ба! И еще — ам! ма! ава! Ничего себе! Вот папа обрадуется.

...Опять за окном темно. Прошел день Святителя Николая, такой длинный, яркий — пора спать. Папа гремит на кухне посудой — разогревает обед на работу, переливает в термос. В ванне мокнет белье, брошенное до завтра. Мама устало поет про котов, которые идут и идут из-за моря каждый вечер, каждую ночь. И потом еще про зайчиков, прыгающих вокруг дочкиной колыбели. И про гулю, и про журавлей, про звезды и ветер. Много разного поет мама. Анна, наконец, засыпает. Гаснут друг за другом окна в пятиэтажке напротив.

26 декабря

«Мама!»

Именно это сказала сегодня Анна и посмотрела мне в глаза. Это был не случайный набор звуков, не лепет, а настоящее слово.

6-8 января

С Рождеством, Анна!

Надоела бесконечная кастрюльная возня. Жаль, что нельзя обойтись без нее под праздник. Но стол сам собой не

накроется, вот и приходится печь пироги, поглядывая одним глазом, что делает дочка. Хорошо, что папа дома и может немножко повозиться с малышкой.

Наконец, Праздник. В самой большой комнате бабушкиной квартиры сияет елочка, под ней — вертеп из старой коробки. Игрушечные лошадки, овечки, круглые крымские камушки, сухая трава. На задней стенке приклеена рождественская открытка — Христос-Младенец, Богородица, Иосиф, Ангелы с пастухами. Нитка с огоньками спускается с елочки на крышу вертепа, освещая его внутри. Анна сперва шумно удивляется, глядя на блестящие елочные шары, потом заглядывает в вертеп и хлопает в ладоши. Это ее первая елочка. Снега все нет и, похоже, долго еще не будет. На улице — трава, набухшие почки. Кажется, будто не Рождество ждем, а Пасху.

Одиннадцатый час. Электричка привезла нас и уехала. На площадке перед платформой, где всегда толпятся машины частных, маршрутки и автобус, пусто, темно. Придется топтать пешком. Из Рождествено, далеко, через поле и дома, уже слышен звон — скоро служба. Мы и идем в темноте на звон. Фонари освещают дорогу лениво, в полсилы, будто тоже уже спят. Странно: ни снега, ни холодного ветра, а чувство Рождества крепнет и крепнет в душе.

Пришли. В храме полно народу, особенно детей, хотя служба ночная, длинная. Но праздник-то самый детский — как же не прийти? Для малышек, которые скоро устанут и уснут, постелены в уголке возле батарей маты. Там они и будут отдыхать до Причастия. А старшие, школьники, всегда долго бродят по храму, подпевают хору, где могут. Анна удивлена — столько людей и света! Спать она не желает, смотрит на знакомые иконы, на огоньки свечей. Посреди храма — новый большой вертеп из еловых веток и белых лилий, почти вся Анна целиком может вписаться туда.

Всенощная и Литургия идут своим чередом, дети засыпают друг за другом, а мы с Анной ходим и ходим по храму. Присядем на лавочку, споем со всеми тропарик, опять походим, задуем свечку, помолимся шепотом о домашних, о друзьях, опять ходим, опять свечки, опять поем. Половина третьего. После *Херувимской* Анна, наконец, засыпает, чтобы проснуться к самому Причастию. Удивительно, как дети всегда чувствуют, когда пора причащаться. Сами просыпаются, редко кого приходится будить. После — радостная суега, обмен подарочками с

друзьями. Дома мы только в восемь утра. Устали очень, а на душе тихо, как бывает, когда сидишь возле кровати.

8 января, школьная елка со спектаклем и фейерверком. Мои ученики и новые, незнакомые, дети разыгрывают рождественскую историю. Веселые дочкины глаза. Разве она что-нибудь понимает? А вот, однако, хлопает вместе со всеми, волны радости вливаются в ее душу. И опять — подарки. Если сложить их под елку, получится внушительная горка. Особенно много детских книжек, которые мы немедленно взялись читать утром другого дня.

17 января

Лекарство от уныния

Утро, день, вечер, ночь, утро, день, вечер, ночь. Закрутишься так, что и в окно некогда посмотреть. Вдруг кухня вся как-то светлеет — оказывается, там, на улице, солнце, которого уже два месяца не видели.

А вот другой маленький подарок, лекарство от уныния, которое часто нападает от суеты. Дочка стоит, опершись животиком о диван, и рассматривает книжку с картинками. Увлеклась, отстраняется от дивана, переворачивает странички и стоит как ни в чем не бывало. «Ну и пусть себе стоит», — устало думает мама и собирается опять что-то там делать — стирать, гладить, готовить. Стоит?! Как стоит? Сама?! Сама! Ничего себе! Незаметно для нас прибавились еще силы в детке, и вот — стоит, будто всегда так было. Мама ждет не дождется папу, чтобы сообщить счастливую новость. Какое там уныние!

19 января

Крещение Господне

Шлеп! Шлеп! Шлеп! Жидкая желтая грязь брызжет во все стороны. Мокрая деревенская дорога к источнику, лужа на луже. То ли октябрь, то ли апрель. Нет, середина января. Крещение Господне. Над грязью плывут поверх человеческих голов небесного цвета хоругви и рядом — сияющие, золотые, солнечные, лучистые. Что им грязь, когда Праздник? В Царстве Небесном, наверное, всегда солнце. Крестный ход осторожно пробирается через лужи, останавливается на горке, спускается вниз, к источнику. Батюшка освящает там воду. А с небес вода уже сыплется на нас — идет и идет дождик. Крещенский! Люди, стоящие сверху, переговариваются о чем-то житейском в ожидании

воды, от источника долетают лишь обрывки священных слов. Только по привычке догадываешься, что сейчас должно быть. *Во Иордане крещающуюся Тебе, Господи...** Душа поет сама, без подсказки, без книжки, без нот. Крупные капли пляшут по Аниному лицу, мы уже изрядно мокрые. Незнакомая женщина участливо раскрывает зонтик над бестолковой мамашей с деткой. Бабушка с пластиковой канистрой вздыхает: «Вот, не хотим кунаться в прорубь. Господь нас всех сверху поливает». Люди поеживаются, вздрагивают от холодных ручейков, текущих за ворот. Но толкотни, обычной в таких случаях, слава Богу, нет, все чинно. Обратно идти еще веселее — душа прямо скачет, и сама грязь стала лучистая какая-то, светлая. Господь нас всех покропил, вот и светло, и чисто. Умытые все — и праведники, и грешники.

Анна от холодной крещенской воды блаженно-крепко спит. А дождь все идет и идет.

20-21 января

Страх

Вот всегда так: после большой радости — большие печали. Пришли с Анной из храма веселые, а к вечеру она захандрила, хнычет и хнычет, горячая вся. Пробиваются очередные зубы или простуда? Или что посерьезней?

Ставлю градусник. 37,2; 37,6; 38,5; 39,2; 39,9... Неужели поднимется дальше? Страх, липкий и холодный, охватывает сердце. Анино сердечко колотится быстро-быстро, она дышит тяжело. Хватит ли у нее сил справиться? Одиннадцать, полночь. Звонить в «скорую»? Но в этом маленьком бабушкином городке «скорая» знает только два способа помощи — укол и больница. Нет уж, лучше дома. Хочется зареветь и плакать долго-долго. Эй, стоп, а где же вера твоя? словно кто-то хлопнул по голове. И в самом деле?!

Раньше, в старину, люди говорили о болезни: «Господь посетил». Как это в тысячу раз спокойнее, мужественнее, красивее, в конце концов, чем истерика у кровати больного ребенка. Спасительная мысль — и вот уже не качается земля под ногами, уже сама собой уверенно творится молитва, а руки приготавливают, что нужно. Раздеваем Анну, обливаем всю целиком холодной крещенской водой,

* Праздничный тропарь Богоявления Господня.

поим ромашкой. Девочка по-прежнему мечется и горит, но пламень уже как-то тише.

Три часа ночи. Анна почти не спит, задремывает ненадолго и всю ночь без перерыва сосет, сбивая температуру. Полшестого. Анна дышит ровнее, спит, наконец. Термометр показывает 37,2. Слава Тебе, Господи! Утром Анна еще горячая, а глаза веселые, хлопает в ладошки. Днем играла, читала со мной книжки. А вечером снова — 38,6, значит, все сначала? Да, все сначала. Но вторая ночь легче — к часу Анна уже спокойно спит, дышит ровно, тихо. И просыпается только в шесть утра.

Начинается новый день.

22 января

У других

Когда волна страха за жизнь ребенка откатывается, когда появляется время осмотреться и подумать, этот страх кажется нелепым и мелочным. Недавно рассказали об одной тридцатилетней девушке, в которой двадцать четыре килограмма веса, она сейчас живет в реанимации. И о родителях, у которых ребеночек прожил всего один день. Рядом с такими историями выглядят наши беды глупыми и неважными.

23 января

Как мама

Анна каждый день наблюдает, как мама работает на кухне. Раньше это был всегда скандал: теребила за подол. канючила — поиграй со мной. Заниматься хозяйством можно было только во время дочкиного сна. А теперь ей интересно делать, как мама. Рубашка взлетает у нее над головой и повисает на веревке. Анна провожает ее глазами и тянется за ползунками в тазу, словно пытается помочь. Они шлепаются на пол. Глажу Анну по голове: «Спасибо, доченька!» Но самое интересное — «варить кашу». Для этого нужно выдать маленькой хозяйке кастрюльку, деревянную ложку, принести куклу и медвежонка — и можно спокойно заниматься своими делами минут двадцать. Как раз успеешь разогреть и подать бабушке обед.

25 января

Снегопад

Крупные белые хлопья, почти перья, падают и падают. Анна смотрит через стекло и пытается их схватить. Неужели наконец зима? «Мороз и солнце...» А люди как-то оказались не готовы, по привычке к зеленой травке в январе. Ворчат — холодно, ветер. Да полно, всего восемь градусов мороза, разве это холодно! Радость какая! Снег! Холмы намело за полчаса. Дворники сперва шуршали лопатами, а потом бросили и пошли по домам чай пить. Бесполезно. Пусть метет, накрывает землю теплый снежный платок.

К вечеру поднялся настоящий буран.

27-30 января

За ручку

Анна крепко встала на ножки. И уже решила, наконец, прогуляться не вдоль дивана, а так, вообще, везде, все ведь интересно. Взялась за мамины пальцы и вперед. Топ, топ — раздается по дому. Это Анна осматривает его с высоты собственного роста. Она ходок неутомимый, так бы и ходила без конца, если бы мама не уставала ходить с ней. Меряет и меряет шагами свой маленький мирок. Сначала ходила босиком, потом приспособилась в сандаликах, а теперь даже в тяжелых зимних сапожках, — кряхтит, но идет, высунув от старания язык. А когда устает, садится на коленочки и играет. Или ползает быстро-быстро, почти бегом.

31 января

Что едят взрослые

Малышка распробовала сыр и уплетает его с аппетитом маленькими кусочками. Так же запросто расправляется и с курицей в бульоне, уже не надо делать протертое пюре. И овсянку не надо молоть в кофемолке, прежде чем сварить, так ест, лишь бы хорошо была сварена. Но, что замечательно, по-прежнему обязательно требует молока, даже после весьма плотной трапезы. Без маминого молока и еда не еда, а так, поле для экспериментов.

1-4 февраля

Анна и краски

Сначала это были не краски, а обыкновенный толстый плотницкий карандаш. Малышка с интересом наблюдала, что это мама пишет в блокнотике, и вырывала ручку — сама хотела попробовать. Да ничего не получалось, только пачкалась в чернилах. А у папы был карандаш — толстый, простой, как раз подходящий. Анна схватила его в кулак и давай махать. И вдруг с изумлением увидела, что карандаш оставляет дорожки. Чирк! Чирк! Еще и еще дорожки. Кажется, она потихоньку сообразила, что они как-то связаны с карандашом, во всяком случае, ее движения стали не хаотичными, а плавными. Будто специально вела руку, чтобы получилась дорожка.

Потом попали Нюсе в руки мелки — толстые, разноцветные, восковые мелки. Красные, синие, желтые линии и точки-закорючки пересекают белое пространство листа в разных направлениях. Похоже, Анна экспериментирует с цветом пока не как художник, а как маленький ученый. Пытается понять, откуда что берется.

А вот и краски. Влезла в синюю баночку с гуашью пятерней, мнет кисточку, пытается все это немедленно съесть. Живописать оказалось интересно. Взмах — и синее море растекается по листу. Минут пять повозились с красками и пошли отмываться в ванную — с головы до ног. Теперь подождем пару дней, слишком сильное эмоциональное потрясение. Попозже попробуем по этому синему фону порисовать и другими цветами.

7 февраля

Что за штука — пылесос?

8 бабушкиной комнате работает пылесос, и Анна, конечно, тут как тут — интересно! Она и раньше с удовольствием наблюдала, как мама возит тряпкой по полу или папа надраивает в прихожей ботинки, но пока попробовать не решалась. А тут решилась. Немного боязно гудит эта штука, которой мама чистит ковер, но так заманчиво блестит у нее в руках длинная трубка! Анна храбро берет предложенный пылесос и несколько минут повторяет мамины движения. Все, устала. Отползла недалеко и смотрит, как он работает дальше. «Умница! Помощница ты моя!» — говорит довольная мама.

8 февраля

Счастливые времена

Как хорошо! Анна крепко спит уже которую ночь подряд, лишь изредка пробуждаясь подкормиться. По утрам с удовольствием занимается рисованием и рассматриванием картинок. Уже нарисованы первые две «картины» — гуашью и мелками.

В одной, сине-желтой, явно угадывается море с солнечными бликами на воде, в другой — пылающий костер с летящими угольками. Конечно, это совершенно бессознательное рисование, безо всякой попытки выразить впечатления жизни. Ни моря, ни костра Анна еще в жизни не видела. Скорее, это выражение внутреннего состояния, внутренних потребностей. В этих картинках действительно живет Ньюта — в отрывистых, спешащих линиях и глубокомысленных точках.

С энтузиазмом «читает» карточки со словами, хватая их, как только попадутся где-нибудь в комнатах. Но самое радостное — Анна теперь подолгу играет в большой комнате, лишь изредка взглядывая на маму, копошащуюся на кухне, словно проверяет, здесь ли. Здесь? Ну, все в порядке, можно спокойно тормошить зверюшек и раскидывать кубики. А сегодня был настоящий подарок — малышка взяла свои книжки, вытащила любимую, со стихами Барто, переворачивает страницы и хохочет, будто и в самом деле читает. А может, вспоминает, что читала мама? И долго так возилась, мама как раз успела приготовить завтрак. Неужели такое и в жизни бывает, а не только в книжках про хороших детей?

12 февраля

Пошла!

Вот и дождалась. Теперь Анна — не ползающий младенец, а человек прямоходящий. И сама, наверное, удивляется, что может ходить, как папа и мама. Интересно, что с пустыми руками она пока ходит с трудом, а стоит дать что-нибудь в руки — топают гораздо увереннее и быстрее. Собственно и ходить она так научилась — пошли утром на кухню кашу варить, дала Анне в руки два маленьких пакетика с молоком, и она, забыв, что ходить еще не умеет, вдруг затопала следом. Я думала: ну, сделает пару шагов, как обычно, и шлепнется.

А она все шла и шла, пока не испугалась собственных новых возможностей, и присела на корточки.

Опять и опять, глядя на дочку, не устаешь удивляться, как нежно и вдохновенно лепит Господь человека. Как каждому в свой срок, ни раньше ни позже, дает родиться, задышать, поползти, пойти, сказать первое слово. И дальше, без конца, во всю жизнь ведет человека с любовью за руку. Только бы сам человек не вырывался и не убежал. Ну почему, почему нужно прожить уже такую длинную жизнь, наделать кучу ошибок, родить, наконец, дитя, чтобы это понять и обрадоваться? Глядя на вышагивающую детку, уверенное, и самый самоуверенный человек не скажет: это я сделал. Но куда девается это радостное смирение удивления, когда мы начинаем учить дитя мыслить, читать, писать? Почему в школьных буднях эти мысли возникают так редко? Ведь и там не все зависит от учителя, от метода, от ученика. Не все. Помни об этом, помни.

13 февраля

«Бабм-бабм!»

Анин словарь пополнился новым странным выражением — «бабм-бабм», что означает: «Мама, это очень вкусно, дай скорее еще!» А если мама медлит, Анна нетерпеливо подпрыгивает на месте.

14 февраля

Слова и люди

Анна уже хорошо и часто выговаривает «папа», «мама» и «баба», причем это не просто слова, как раньше, а обращения к совершенно конкретным людям. Вчера папы долго не было дома, малышка взяла мамин мобильник, бродит с ним по комнате и грустно так зовет: «Папа! Папа!» И как же обрадовалась, когда папа пришел!

Вместо эпилога

А потом был первый день рождения. Подарки, наряды, пирог с одной свечкой. Анна, конечно, потянулась к свечке и, конечно, обожгла пальцы...

Как изменилась за эти двенадцать месяцев (нет, двадцать один месяц!) наша дочурка! Наверное, больше никогда в ее жизни, даже очень занятой, взрослой, не будет такой плотности событий на единицу времени. Изменились и мы. Сейчас смешно и грустно вспоминать первые самые страхи, и неумелость, и упоенность собственными переживаниями. Как хотелось бы многое забыть и исправить, но это было бы уже нечестно — что написано пером... Ведь это все — наша жизнь.

Сейчас Анна ни минуты не сидит без дела. Не хнычет, не бродит по пятам за мамой, как еще несколько дней назад, а находит себе занятие сама. То варит кашу для медвежонка и куклы, то разгружает грузовик, полный кубиков, то выдвигает один за другим ящики комода и опустошает их, то катает по полу вязаный мячик, то примется за книжки. А в книжках ей уже интересны не только отдельные изображения животных, ягод, фруктов, но целые рисованные истории. С меньшим удовольствием она возится с кубиками-буквами. Мы подумали: раз Нюсе нравится «читать» карточки со словами, почему бы не познакомить ее и с отдельными буквами? Глядишь, потихоньку догадается, что слова из этих самых букв состоят.

Анин день длинный, полный хлопот. Только сон, сражающий ее внезапно, может остановить в познании мира нашу ненасытную дочурку. Закончен первый класс родительской школы. Иногда кажется — сколько всего мы теперь знаем и можем. А ведь так всегда кажется первоклассникам.

Жизнь продолжается, слава Богу.

И мы снова хотим ребенка.

Слово доктора

Радость познания жизни и любви

Вообще, я очень долго думала, что любовь — это такое прекрасное, возвышенное состояние души, когда все тебе мило. А на самом деле... Оказывается, это действие, а не состояние, притом действие часто совершенно обыкновенное, рутинное, ежедневное, чего я раньше никогда не понимала и не ценила. Анна с Андрюшей потихоньку учат меня любить.

**Е. Литвяк. Небо над колыбелью. Дневник мамы,
24 октября**

С глубоким интересом прочел книгу «Небо над колыбелью. Дневник мамы». В ней проникновенно описана жизнь матери во время беременности и на протяжении первого года жизни ребенка. Сокровенные чувства, радость, переживания, личные открытия... Мне кажется, что главное открытие Елены Литвяк записано в дневнике от 24 октября, которое вынесено мною в эпиграф. Взрастить и воспитать ребенка — тяжелый труд, который, конечно же, должен сочетаться с любовью и верой.

Господь дает человеку Дух, но формирование бессмертной души и тела происходит при активном участии матери как во время беременности, так и в первые дни, месяцы и годы жизни. Очень ценны записи об общении с ребенком во время беременности. Яркие и поэтические рассказы о красоте мира, чтение стихов и сказок, пение и игра на флейте для ребенка и вместе (!) с ним... Мир в это время становится другим, он открывается нам в свете материнского тепла и заботы. Автор в процессе анализа своих чувств приходит к удивительному выводу — ребенок

учит мать любви, радости познания, привносит в жизнь полноту и понимание ее главной цели. Жизнь становится настоящей тогда, когда живешь ради другого, живешь в вере, надежде и любви.

Надеюсь, прочтение книги доставит удовольствие и радость многим читателям. В то же время у меня, как врача-педиатра, возникли некоторые комментарии, которые изложены ниже.

Целесообразность разъяснений позиций детского врача объясняется не только записью от 11 апреля «Поликлиника», но и возникшим у меня при чтении дневника ощущением возникающих противоречий между требованиями веры и советами медицины. А это не так.

В разделе XI «Здоровье личности и народа» «Основ социальной концепции Русской Православной Церкви», принятых на Юбилейном Архиерейском Соборе, прошедшем в Москве 13-16 августа 2000 г., сказано: «Библейское отношение к медицине наиболее полно выражено в книге Иисуса сына Сирахова: *Почитай врача честью по надобности в нем, ибо Господь создал его, и от Вышнего — врачевание... Господь создал из земли врачевства, и благоразумный человек не будет пренебрегать ими. ...И дай место врачу, ибо и его создал Господь, и да не удаляется он от тебя, ибо он нужен. В иное время и в их руках бывает успех* (Сир. 38:1-2; 4,12,13)».

Автор в дневнике от 11 апреля пишет: *«Вроде бы врачи должны наблюдать и лечить, а не загружать своими соображениями о жизни...»*

В настоящее время считается, что основной задачей педиатрии является профилактическое направление, формирование здоровья ребенка, раннее выявление отклонений в состоянии здоровья и реабилитация (восстановление состояния здоровья).

Мой друг, выдающийся отечественный педиатр, профессор И.М. Воронцов (1935-2007), в своей программе «Восхождение к здоровью» подчеркивал, что программа

должна носить государственный характер, предусматривая ответственность государства за здоровье гражданина, за «здоровые» продукты питания и окружающую среду, медицинское образование — в детском саду, школе, средних и высших учебных заведениях. У нас в стране все это переложено на плечи медиков. Например, Елена пишет, что, как только она осознала, что беременна, стала принимать препараты фолиевой кислоты, йода и т.д., но... поздно. Все это надо принимать за два месяца до зачатия, т.е. до начала беременности. Согласно данным The Micronutrient Initiative (США, 1995): законодательное обогащение поваренной соли йодом, молочных продуктов витаминами А и D, хлебобулочных изделий витаминами В_а, В₂, РР, В_с, а также Fe, приводит к: предотвращению четырех из десяти детских смертей; снижению материнской смертности более чем на треть; позволяет повысить работоспособность на 40%; увеличить IQ населения на 10-15 пунктов; увеличить валовой национальный продукт на 5%. Все это делается в США, Европе, но почему-то не у нас.

Участковый педиатр, в свое время лечившая и автора книги, и ее брата, *«...видимо, на правах старой знакомой... посчитала нужным ругать... за домашние роды, а также и за отказ от прививок»*. Отчуждение автора от советов врача очевидно, но чем же руководствовалась педиатр? Почему медицинское образование населения у нас возложено только на медиков и почему Лена узнала азбучные истины лишь от участкового педиатра?

Роды на дому. Действительно, прежде в течение веков женщины рожали в бане, дома или даже в поле и т.д., но какая в то время была смертность новорожденных — в десятки раз большая, чем в настоящее время! Согласно официальным данным, 1-5% рождающихся даже в срок детей нуждаются в медицинской помощи при рождении. Причем, если для 4% достаточна помощь, которую может оказать и высококвалифицированная акушерка (например, такая, как Наталия, описанная в книге), то для 1% новорожденных — необходима высокотехнологичная врачебная помощь. Слава Богу, что у Елены Литвяк все обошлось хорошо. В то же время в Санкт-Петербурге

ежегодно в реанимационные отделения новорожденных поступают дети с переломами, с тяжелым охлаждением из числа рожденных на дому.

С другой стороны, Елене при высокой миопии советовали кесарево сечение, но она пожертвовала возможным ухудшением зрения в пользу ребенка, и опять-таки — слава Богу! — все обошлось. Это ее выбор, и врачи обязаны выполнить желание женщины*.

Что же вызвало нежелание автора рожать в родильном доме? *«Я не хочу в роддом — мы с малышом будем там объектами воздействия, "материалом", а мне важно, чтоб все таинственное действие родов совершилось по-Божески и по-человечески — тепло и интимно»*. В современном роддоме многое изменилось: имеются индивидуальные родильные комнаты, и приветствуется присутствие отца на родах, ребенок прикладывается к груди матери сразу после рождения и все время находится рядом с ней. Медики в роддоме учат мать ухаживать за ребенком, правильно узнавать его желания, кормить не по часам, а по потребности. Родовой сертификат, который получает беременная в женской консультации, позволяет матери выбрать роддом, предварительно обговорить условия родов и рожать там, где, по ее мнению (и мнению мужа, семьи), ей будет оптимально комфортно.

Профилактические прививки. Согласно статьям 32, 33, 43 вышеупомянутого федерального закона, родители имеют право отказаться от медицинского вмешательства и профилактических прививок ребенку. Однако жизнь на Земле — жизнь в мире микробов, и из истории известно, как вымирали миллионы людей от эпидемий чумы, холеры, оспы и других болезней. Одним из величайших достижений человечества XX века была разработка профилактических прививок. Ушли в прошлое упомянутые выше инфекции. В настоящее время на грани уничтожения находится полиомиелит, а следующей задачей Всемирная Организация

* Согласно статье 23 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан» (приняты Указом Президента РФ 1.12.2004 г. № 151-ФЗ).

Младенческая смертность (смерть детей в течение первого года жизни) в начале XXI века по сравнению с началом XX века у нас в стране и других развитых странах снизилась более чем в двадцать раз. Основной причиной этого явилось снижение частоты эпидемий инфекционных заболеваний вследствие введения профилактических прививок. Прав известный отечественный эпидемиолог академик Валентин Иванович Покровский, говоря, что «человечество — зависимая от вакцин цивилизация». Известно, что для исчезновения эпидемических вспышек необходимо, чтобы иммунитет (невосприимчивость) имели, т.е. были привиты или переболели, 95% людей. В конце 70-х — начале 80-х годов в России, когда охват детей профилактическими прививками составлял около 90-95%, регистрировались лишь единичные случаи заболеваний дифтерией. Под влиянием неграмотных и агрессивных публикаций в средствах массовой информации о побочных эффектах и о «вреде» прививок, охват ими снизился до 50-60%, и мгновенно возникли вспышки дифтерии, охватившие тысячи детей.

Анализ ВОЗ показал, что регулярно и правильно проводимые профилактические прививки не только предотвращают развитие инфекций, но и снижают заболеваемость неспецифическими респираторными и кишечными инфекциями. Имеют ли прививки побочные эффекты? Да, конечно, но как за рубежом, так и в нашей стране ведется их строгий учет, изготовление прививочного материала также строго контролируется, и при первых же сведениях об увеличении частоты необычных реакций производится строжайший анализ. Ежегодно в нашей стране в транспортных катастрофах гибнет около тридцати тысяч человек, но... все мы пользуемся автомобилем.

Ползунки. Обратил внимание, что Елена лишь в 3 недели перестала пеленать Анну и надела ползунки, а это надо делать уже через несколько дней после рождения.

Кормление по часам или аппетиту ребенка, ночные кормления. Выше уже было сказано, что сразу после

рождения надо прикладывать ребенка к груди по его желанию, в том числе и ночью, но практика показывает, что к первому месяцу около 90% детей «требуют грудь» примерно через 3 часа и не пробуждаются ночью для еды. Безусловно, и далее надо учитывать желания ребенка. Некоторые дети выбирают четырех-, а некоторые — пятичасовой промежуток между кормлениями. Причем эти промежутки — не строгие и вполне допустимы вариации.

Соски. Конечно, постоянное пребывание соски во рту ребенка — нонсенс, и делать этого не следует. Однако кратковременная дача соски при сильном беспокойстве — не преступление.

Дополнительная вода или сладкий чаек. При грудном вскармливании нежелательно давать дополнительно кипяченую воду, ибо это уменьшает активность сосания молока. Исключение составляет слишком высокая температура окружающей среды, когда у ребенка появляются признаки жажды: беспокойство, сухость губ, языка, слизистых, субфебрильная лихорадка (небольшое повышение температуры тела — не более 37,5°C). Считается, что никогда не надо приучать ребенка к сладкому — подслащать чаек.

Памперсы или пеленки. Борьба против прогресса — бессмысленно. Памперсы прочно вошли в нашу жизнь и облегчили труд матери. Необходимо лишь помнить, что памперсы надо своевременно менять (так же, как и пеленки) и длительное нахождение в мокрых памперсах увеличивает частоту дерматитов ягодиц, а отсюда и инфекций мочевых путей, а также оттягивает приучение ребенка к гигиеническим навыкам туалета.

Единая кровать для родителей и ребенка. Как я понял из дневника, Анечка спала в первые месяцы жизни вместе с родителями на одном диване. Это опасно. На Руси говорили: «прислала ребенка» — страшная ситуация, когда мать неловким движением во сне придавливает ребенка, а малыш задыхается и умирает. К сожалению, такие случаи регистрируются почти ежегодно. Уставшая и обессиленная, погруженная в глубокий сон, мать может не почувствовать усилий ребенка освободиться от ее придавливающего тела.

Колыбель ребенка должна стоять рядом с кроватью родителей, и желательно, чтобы ребенок не спал вместе с ними на одной кровати.

И, наконец, последнее — наша боль, боль врачей. Любые эпизоды дневника, связанные с медицинскими контактами, отдают отчуждением, холодом со стороны автора. Нет сомнения (и это общепринято), что нравственный уровень у нас в стране в конце прошлого и начале нынешнего века упал и, конечно, медики, как часть общества, не избежали этого. Но... уж больно часто и средства массовой информации, и наши люди сосредоточены на «медицинском негативе». Кто не ошибается? Не ошибается лишь один Господь! Безусловно, медицинские ошибки самые болезненные для людей. Работая врачом четыре с половиной десятка лет, я сделал вывод, что подавляющее большинство врачей переживает (тяжело, а иногда и очень тяжело) свои ошибки — не случайно врачи стоят в группе населения с наименьшей продолжительностью жизни.

Вместе с тем наряду с ответственностью врача за здоровье обратившегося к нему пациента, существует и ответственность человека за свое здоровье, ответственность родителей за здоровье ребенка. Как часто свою ответственность и свою вину родители перекладывают на плечи медицины, врача. У нас нет закона об ответственности родителей за здоровье ребенка, и они по своему разумению решают, делать прививки или не делать, проводить профилактику рахита или не проводить, когда давать докорм или прикорм ребенку.

С другой стороны, всегда ли психологически правильно врач беседует с больным? Многим нашим отечественным медикам приписывают в разных вариациях положение: «Если больному после беседы с врачом не стало легче, значит беседовавший — не врач». Это типично российское изречение, и не столь важно, кто его сформулировал впервые. Из опыта ясно, что человек из беседы нередко запоминает лишь то, что хочет (принципиально важно — может) запомнить. Мать больного ребенка (скорее всего и любого ребенка) часто запоминает лишь то, что называется

«плохое», а хорошее пропускает мимо ушей. Необходимость всесторонней психологической подготовки врачей очевидна, но кафедры (курса) медицинской психологии пока в медицинских вузах нет. Например, стоило ли в данном случае участковому педиатру «ругать» мать за роды на дому? Ведь все уже произошло, и произошло благополучно. В последнее время происходят глубокие изменения преподавания в медицинских институтах. В частности, большое внимание с первых курсов учебы уделяется этике и деонтологии (учение о должном), истории отечественной медицины и т.д. Особый акцент на этих проблемах делают на практических клинических занятиях, в учебниках для старшекурсников. В качестве примера, учитывая направленность книги, привожу текст из моего учебника «Неонатология» из раздела «Профилактика перинатальной патологии».

Перинатальное воспитание (*пери* — около, вокруг; *натус* — роды; перинатальный период начинается в 23 недели беременности и оканчивается первой неделей жизни после рождения).

В середине 70-х годов прошлого века во многих странах мира возникли *общества дородового воспитания*, основанием для создания которых послужили многочисленные работы и гипотезы ученых прошлого, обобщенные Мишелем Оденом в 1962 году в понятие *перинатальная психология*.

Уже при создании семьи необходимо иметь грамотные представления о гигиене брачных отношений, чрезвычайной важности подготовки к беременности, «здоровому зачатию», рождению ребенка, т.е. о планировании семьи. В связи с этим медицинское образование подростков, посещение молодыми супругами центров планирования семьи — существенное звено профилактики перинатальной патологии.

При возникновении беременности в настоящее время считают целесообразным посещение супругами совместно школы будущих отцов и матерей. Слово «будущих» здесь не вполне уместно, ибо *плод — человек с интересами, с правами которого необходимо считаться*.

Установлено, что кожная чувствительность обнаруживается уже с 7 недель с момента зачатия, функция вестибулярного аппарата — с 12-ти, вкусовых сосочков — с 14-ти, органов зрения и слуха — с 16-18-ти недель, а это значит, что задолго до рождения плод способен воспринимать информацию из окружающего мира.

Ультразвуковые исследования беременных показали, что уже к 6-7-й неделе эмбрион может двигать руками и туловищем, головой, кивками и гримасами выражая свои положительные и отрицательные эмоции. Все экраны мира обошел фильм «Безмолвный крик», в котором с помощью ультразвукового изображения отражена реакция ребенка на приготовление (!) к аборт.

К 5-му месяцу у ребенка появляется способность улыбаться и хмуриться в ответ на поглаживания отцом живота матери с целью общения с ним. С 16-ти недель появляется чувствительность к свету, и ребенка беспокоит свет, направленный на обнаженный живот матери. Все сказанное позволяет начать дородовое воспитание ребенка.

Основой дородового воспитания является перестройка всего уклада жизни семьи с постоянным акцентом на интересы ребенка, общим уважением его прав и добротой, любовью к нему. В литературе приводят примеры дифференцированного отношения плода в третьем триместре* беременности к разной музыке. Обычно Моцарт и Вивальди успокаивают плод, а Бетховен и Брамс — возбуждают, что сказывается на частоте его сердцебиений и двигательной активности. В то же время рок-музыка плохо действует на плод! Крупный нейрофизиолог академик Н.П. Бехтерева заключает, что рок-музыка «подкачивает подкорку», отрицательно влияя на состояние коры головного мозга. Аудиолог Мишель Клементе в результате своих исследований пришла к выводу, что у ребенка до рождения есть своя любимая и нелюбимая музыка и мать должна это почувствовать (!) и чаще слушать именно любимые им произведения. Позвонки плода вибрируют в

* Третий триместр (28-38 нед.) — период становления резонанс со звуками, которые окружают мать. Крайне

желательно слушать произведения классиков, ибо гении отражают внеземную гармонию и красоту.

Считают, что пение матери (особенно сопрано) для плода способствует хорошему развитию верхних конечностей и мелких движений кисти у ребенка, а пение отца (басом) — развитию нижних конечностей ребенка (дети раньше начинают ходить, ходят не уставая). Пение матери дуэтом с отцом наиболее благоприятно стимулирует психомоторное развитие ребенка — дети вырастают сильными, уравновешенными. Есть точка зрения, что если на последних месяцах беременности мать и отец говорят на иностранном языке, то и ребенок в дальнейшем легче осваивает этот язык.

Мать должна установить творческий контакт с плодом, рассказывать ему о красоте и гармонии, о том, какие качества она наиболее ценит в человеке и хотела бы видеть у него в будущей жизни. Она должна извиняться перед ребенком, если предстоит физическая нагрузка или если она недовольна, ругает его отца. Отец тоже должен беседовать с плодом, но основное его влияние на плод через мать — создание оптимальной психологической обстановки для беременной. В то же время ультразвуковыми исследованиями показано, что голова ребенка в утробе движется за рукой отца, поглаживающего живот матери.

Показано также, что не только химический состав пищи (рациональное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминный и электролитный, микроэлементный), но и обстановка приема пищи, качество ее приготовления и продуктов могут оказать влияние на аппетит, пищевые привычки и даже вероятность пищевой аллергии у ребенка во внеутробной жизни. Женщина должна испытывать удовольствие при еде. Необходимо избегать в третьем триместре беременности продуктов промышленного консервирования, высокоаллергенных продуктов (шоколада, крепкого чая и кофе, «желтых» и «красных» фруктов, орехов, рыбы, фасоли, свинины и баранины, избытка молочных продуктов, яиц и др.), некачественных продуктов.

И все же главное — это положительный психоэмоциональный тонус беременной женщины, радостное ожидание всей семьей рождения ребенка, творческий подход матери к установлению контакта с плодом. Внутриутробный ребенок находится в психоэмоциональном резонансе с матерью, ощущая ее отношение к себе, психическое напряжение. Желательно, в частности, резкое ограничение просмотра телевизионных передач, отказ от фильмов ужасов, передач с насилием, жестокостью, ибо это порождает у ребенка равнодушие к насилию над другим и «принятие насилия как факта нормальной жизни». Сюзан Лудингтон-Хоз в своей книге «Как иметь более умного ребенка» пишет: «Если и нельзя считать пока полностью доказанным, что специальные пренатальные занятия улучшают интеллект ребенка, бесспорно, однако, что эти занятия значительно укрепляют эмоциональную связь матери и отца (если он принимал в них участие) с ребенком». Такие дети более спокойны, меньше плачут без повода, активны, более коммуникабельны, раньше начинают улыбаться, сидеть, говорить, ходить.

Чрезвычайно важна также организация оптимальных условий сразу после рождения. Исключительное значение имеет ранний (сразу после рождения) контакт матери и ребенка (оптимально выложить новорожденного на живот матери). Прикосновения, «кожа к коже», «глаза в глаза», «душа в душу», тепло, голос, запах способствуют ощущению защищенности, нужности в этом мире и любви, «запечатлению» (импринтинг) образа матери. Такой контакт чрезвычайно полезен и для матери. Отметим, что присутствие отца на родах способствует оптимальному импринтингу (запечатлению) сразу после рождения.

Исследования в институте педиатрии РАМН показали, что классическая музыка, особенно произведения Моцарта, улучшает у детей самочувствие и адаптацию к окружающей среде и даже способствует повышению активности ферментов в лейкоцитах. Показано также, что у детей первых дней жизни включение фонограммы сердцебиений матери (для внутриутробного ребенка самый радостный

звук — это сердцебиения матери!) способствует «успокоению». Французский акушер Ф. Лебойе писал об идеальных родах, при которых в родильной комнате рассеянный, неяркий свет, тепло и приглушены звуки, а ребенка сразу после рождения выкладывают на живот матери. Говоря о роли матери в родах, он писал: «Ничего не нужно. Только терпение. И скромность. Мир в сердце. Тишина. Немного понимания, внимания к "Другому"... Нужна любовь». Важно, чтобы женщина чувствовала гордость за выполнение великого предназначения — продолжения жизни на Земле, сопричастность к великому чуду — рождению новой жизни.

Л.Н. Толстой вспоминал, что «вначале было все темно», а потом его спеленали, ограничив возможность движений, и тогдашний протест против этого он сохранил на всю жизнь. Давайте не будем так пеленать и оставим возможность новорожденному двигать ручками и ножками!

Подчеркнем, что изложенное выше — лишь гипотеза и, конечно, огромную роль в формировании особенностей психики и сознания, умственных способностей человека играет воспитание в первые месяцы и годы жизни. События перинатального периода — условие необходимое, но недостаточное для решающего значения в процессе оптимального формирования особенностей психики и сознания человека. Вспомним слова Иисуса Христа: *Истинно, истинно говорю вам: если пшеничное зерно, пав в землю, не умрет, то останется одно; а если умрет, то принесет много плода* (Ин. 12: 24). Не так ли и с перинатальными чувствами? Нелишне напомнить и притчу Иисуса Христа о сеятеле и зернах, упавших на дорогу, в каменистую почву, тернии и почву добрую (См.: Мф. 13: 3-9). Взрасти может лишь зерно, упавшее в добрую почву, но ведь и без зерна нет растения!

Заведующий кафедрами детских болезней Военно-Медицинской Академии и педиатрии с курсами перинатологии и эндокринологии факультета постдипломной переподготовки Санкт-Петербургской педиатрической медицинской академии, заслуженный деятель науки, профессор Николай Шабалов

Содержание

<u>Предисловие. Радость неизглаголанная</u>	3
<u>Пролог. В ожидании</u>	10
<u>Небесное и земное</u>	21
<u>Вместо эпилога</u>	87
<u>Послесловие. Слово доктора</u>	
<u>Радость познания жизни и любви</u>	88

Литературно-художественное издание

Литвяк Елена Викторовна

Небо над колыбелью

Дневник мамы

Ответственный за выпуск *монахиня Матрона (Лукашова)*

Редактор *Игорь Полевиков*

Корректор *Алла Колесникова*

Дизайн обложки *Виктор Санько*

Верстка *Анатолий Пляскин*

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика | | .03.2008
Формат 84x Ю8'/32. Бумага мелованная. Гарнитура «OfficinaSansC»

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,3. Уч.-изд. л. 4,48.

Тираж 1 1 340 экз. Заказ 746.

Свято-Елисаветинский женский монастырь в г. Минске

ЛИ № 02330/0131806 от 30.04.2004

Республика Беларусь, 220053, г. Минск, ул. Выготского, 2

Тел./факс: (+375 17) 289-02-47

E-mail: elis_mon_izd@mail.ru [Http://www.obitel-minsk.by](http://www.obitel-minsk.by)

Отпечатано в Республиканском унитарном предприятии

«Издательство «Белорусский Дом печати».

Республика Беларусь, 220013, Минск, пр. Независимости, 79.