



# БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ ЛИСТОК

№ 5 (18). Май 2009.



Тропарь Благовещению, глас 4  
Днесь спасения нашего главизна, и еже от  
века таинства явление; Сын Божий Сын  
Девы вываает, и Гавриил благодать  
благовествует. Темже и мы с ним  
Богородице возопиим: радуйся,  
Благодатная, Господь с Тобою



## ПАСХА



ряду подвижных Господних праздников Праздник Пасхи занимает центральное место, а в ряду всех христианских праздников Пасха Христова есть высочайший, радостнейший и торжественнейший праздников праздник и торжество торжеств.

Светлый праздник Воскресения Христова наименован Пасхой по внутреннему соотношению с ветхозаветным праздником Пасхи, который, в свою очередь, так был назван в воспоминание того события, когда при исходе евреев из Египта ангел, погублявший первенцев египетских, видя кровь пасхального жертвенного агнца на дверях еврейских жилищ, проходил мимо (евр. «песах»), оставляя неприкосновенными первенцев еврейских. Сообразно с этим ветхозаветным воспоминанием и Праздник Воскресения Христова, обозначая прохождение от смерти к жизни и от земли к небу, получил наименование Пасхи.

Воскресением Господа Иисуса Христа из мертвых завершился Богочеловеческий подвиг спасения, воссоздания человека. Воскресение явилось свидетельством того, что Иисус Христос есть истинный Бог и Господь, Искупитель и Спаситель. Христос умер плотию, но плоть Его соединена в одну Ипостась неслитно, неизменно, нераздельно, неразлучно с Богом Словом. Христос воскрес, ибо смерть не могла удержать в своей власти тела и души Христовых, находящихся в ипостасном единстве с Источником вечной жизни, с Тем, Кто по Своему Божеству есть Воскресение и Жизнь. В Домостроительстве спасения Воскресение Христово есть явление Божественного всемогущества: Христос по смерти Своей сошел во ад, «яко восхоте», ниспровергнул смерть, «яко Бог и Владыка». Воскрес тридневен и с Собой воскресил Адама и весь человеческий род от адовых уз и тления. Сломив врата (твердыню) смерти, Христос показал путь к жизни вечной.

Иисус Христос воскрес, как начаток умерших, перворожденный из мертвых (Кол. 1, 18). Воскреснув, Он освятил, благословил и утвердил общее воскресение всех людей, которые восстанут от земли во всеобщий день воскресения, как

из семени вырастает колос.

Воскресение Господа Иисуса Христа свидетельствует, что Он воистину есть Сын Божий – «воскрес яко Бог». Оно открыло славу Его Божества, сокровенную до того под покровом уничижения.



Тело Иисуса Христа восстало во славе. В Нем совершается великое и спасительное новотворческое действие. Он в Себе Самом обновляет наше естество, подпавшее тлению.

Воскресением Господа завершается победа над грехом и его следствием – смертью. Ниспровергнута смерть. Отвергнуто, осуждено древнее осуждение смерти. Растрогнуты узы ада, и мы избавлены от ада мучительства. Смерть после Воскресения Христова не обладает благочестно жившими и умершими, ибо Христос предразорил державу (власть) смерти Своей смертью и подал жизнь в Воскресении.

Христос воскрес, победив смерть. Но и после Его Воскресения смерть в человечестве временно еще продолжает уносить свои жертвы. Но она только переплавляет сосуды нашей души – тела для воссоздания в день воскресения в новом, духовно обновленном виде. И так как плоть и кровь не могут наследовать Царствия Божия и тление не наследует нетления, то наша душевно-телесная жизнь есть только зерно для посева, которое должно согнить – в смерти, чтобы дать колос – новую жизнь. Наше тление в смерти есть путь к нетлению. Как Христос умер по плоти и ожил духом, так и мы освобождаемся Им от закона греха и смерти по закону духа и жизни в Нем (Рим. 8, 2).

Через Свое Воскресение Христос соделал нас победителями смерти, и жизнью во Христе мы получаем предначатки дарованного Его воскресением бессмертия нашему смертному естеству: «Никто же да убоится смерти, – восклицает святой Иоанн Златоуст – свободи бо нас Спасова смерть».

Это – поистине Пасха великая, Пасха, двери райские нам отверзающая, ибо проходит смерть, являются нетление и вечная жизнь.

По материалам сайта <http://www.days.pravoslavie.ru/>





# ЕВАНГЕЛИЕ ОТ ИОАННА

(Зачало 1, глава 1, стихи 1-17)



**В**З НАЧАЛѢ БѢ СЛОВО, И СЛОВО БѢ КЗ БГ҃У,  
И БГ҃Ъ БѢ СЛОВО. СЕИ БѢ ИСКОНН КЗ БГ҃У:  
ВСѦ ТѢМЪ БЫША, И БЕЗЪ НЕГѸ НИЧТОЖЕ  
БЫСТЬ, ЖЕ БЫСТЬ. ВЪ ТОМЪ ЖИВОТЪ БѢ, И  
ЖИВОТЪ БѢ СВѢТЪ ЧЕЛОВѢКѸМЪ: И СВѢТЪ ВО  
ТМѢ СВѢТИТСѦ, И ТМѦ СГ҃Ѹ НЕ ѠБѢАЕТЪ. БЫСТЬ  
ЧЕЛОВѢКЪ ПОСЛАНЪ Ѡ БГ҃А, ИМѦ СМѸ ІѠАННЪ: СЕИ  
ПРІИДЕ ВО СВИДѢТЕЛСТВО, ДА СВИДѢТЕЛСТВУЕТЪ Ѡ  
СВѢТѢ, ДА ВСИ ВѢРЮ ИМѸТЪ СМѸ. НЕ БѢ ТОИ  
СВѢТЪ, НО ДА СВИДѢТЕЛСТВУЕТЪ Ѡ СВѢТѢ: БѢ  
СВѢТЪ ИСТИННЫИ, ИЖЕ ПРОСВѢЩАЕТЪ ВСѦКАГО  
ЧЕЛОВѢКА ГРАДѸЩАГО ВЪ МІРѢ: ВЪ МІРѢ БѢ, И  
МІРЪ ТѢМЪ БЫСТЬ, И МІРЪ СГ҃Ѹ НЕ ПОЗНА: ВО  
СВОѦ ПРІИДЕ, И СВОИ СГ҃Ѹ НЕ ПРІАША. БЛ҃НЦЫ ЖЕ  
ПРІАША СГ҃Ѹ, ДАДѢ ИМЪ ѠБЛАСТЬ ЧАДѸМЪ  
БЖІИМЪ БЫТИ, ВѢРЮЩЫМЪ ВО ИМѦ СГ҃Ѹ, ИЖЕ  
НЕ Ѡ КРѠВѢ, НИ Ѡ ПОХОТѢ ПЛОТСКІА, НИ Ѡ  
ПОХОТѢ МДЖЕЕКІА, НО Ѡ БГ҃А РОДИШАСѦ. И СЛОВО  
ПЛѢТЬ БЫСТЬ И ВСЕЛІСѦ ВЪ НЫ, И ВНДѢХОМЪ  
СЛАВѸ СГ҃Ѹ, СЛАВѸ ІАКѸ СДННОРОДНАГѸ Ѡ ѠЦѦ,  
ИСПѠЛНЪ БЛ҃ГТИ И ИСТИНЫ. ІѠАННЪ  
СВИДѢТЕЛСТВУЕТЪ Ѡ НЕМЪ И ВОЗЗВА ГЛАГОЛА: СЕИ  
БѢ, СГ҃ѸЖЕ РѢЧЪ, ИЖЕ ПО МНѢ ГРАДЫИ, ПРЕДО  
МНОЮ БЫСТЬ, ІАКѸ ПЕРВѢЕ МЕНѢ БѢ. И Ѡ  
ИСПѠЛНЕНІА СГ҃Ѹ МЫ ВСИ ПРІАХОМЪ И БЛ҃ГТИ ВОЗ  
БЛ҃ГТИ: ІАКѸ ЗАКОНЪ МОУСЕѸ ДАНЪ БЫСТЬ,  
БЛ҃ГТИ (ЖЕ) И ИСТИНА ИИСУ ХРІТОМЪ БЫСТЬ.

**В** начале было Слово, и Слово было  
у Бога, и Слово было Бог. Оно  
было в начале у Бога. Все чрез  
Него начало быть, и без Него  
ничто не начало быть, что начало  
быть. В Нем была жизнь, и жизнь была  
свет человеков. И свет во тьме светит,  
и тьма не объяла его. Был человек,  
посланный от Бога; имя ему Иоанн. Он  
пришел для свидетельства, чтобы  
свидетельствовать о Свете, дабы все  
уверовали чрез него. Он не был свет, но  
[был послан], чтобы свидетельство-  
вать о Свете. Был Свет истинный,  
Который просвещает всякого человека,  
приходящего в мир. В мире был, и мир  
чрез Него начал быть, и мир Его не  
признал. Пришел к своим, и свои Его не  
приняли. А тем, которые приняли Его,  
верующим во имя Его, дал власть быть  
чадами Божиими, которые ни от  
крови, ни от хотения плоти, ни от  
хотения мужа, но от Бога родились. И  
Слово стало плотью, и обитало с нами,  
полное благодати и истины; и мы  
видели славу Его, славу, как Единород-  
ного от Отца. Иоанн свидетельствует  
о Нем и, восклицая, говорит: Сей был  
Тот, о Котором я сказал, что Идущий  
за мною стал впереди меня, потому что  
был прежде меня. И от полноты Его все  
мы приняли и благодать на благодать,  
ибо закон дан чрез Моисея; благодать  
же и истина произошли чрез Иисуса  
Христа.







**В начале было Слово.** – Иоанн говорит нам о Сыне, упоминает и об Отце. Он указывает на вечность Единородного, когда говорит: "в начале было Слово", то есть было от начала. Ибо что существует от начала, у того, без сомнения, не найдется времени, когда бы оно не существовало.

**И Слово было у Бога.** Дабы ты не подумал, что Отец был некогда без Сына, он говорит, что Слово было у Бога, то есть у Бога в недрах отеческих. Должно верить, что Сын, Сый сияние Отца, как говорит Павел (Евр. 1, 3), всегда блистает вместе с Отцом, а не позднее Его.

**И Слово было Бог.** Видишь ли, что и Слово Бог! Значит, у Отца и Сына едино естество, как и едино божество.

**Оно было в начале у Бога.** Сей Бог Слово никогда не отделялся от Бога и Отца. Хотя Слово есть и Бог, однако же Оно опять у Бога и Отца, вместе с Ним пребывает и никогда не отделялось от Него.

**Все чрез Него начало быть.** Как тот, кто говорит, что город построен сыном царя, сына царева не низводит в раба, но показывает, что этот сын и отца имеет, и не один только, так и здесь евангелист, сказав, что все сотворено Сыном, показал, что Отец, так сказать, употребил Его посредником к сотворению, не как меньшего, но напротив, как равносильного и как могущего выполнить столь великое поручение.

**И без Него ничто не начало быть, что начало быть.** Поелику евангелист сказал, что Слово сотворило все, то, дабы кто не подумал, что и Дух Святого Оно же сотворило, прибавляет: все Тем было. Что же все? – сотворенное. Но Дух не принадлежит к сотворенной природе; посему Он не от Него и бытие получил.

**В Нем была жизнь, и жизнь была свет человеков.** Евангелист называет Господа "жизнью" как потому, что Он поддерживает жизнь всего, так и потому, что Он подает жизнь духовную всем разумным существам, и "светом", не столько чувственным, сколько умным, просвещающим самую душу.

**И свет во тьме светит, и тьма не объяла его.** "Свет", то есть Слово Божие, светит "во тьме", то есть в смерти и заблуждении. И в языческом заблуждении сияет проповедь. "И тьма Его не объяла". Ни смерть не преодолела Его, ни заблуждение. Ибо свет этот, то есть Слово Божие, непреборим. Некоторые "тьмою" считали плоть и земную жизнь. Тьмою называется плоть не потому, будто она такова по естеству (да не будет!), но по причине греха.

**Был человек, посланный от Бога, имя ему Иоанн.** Когда слышишь, что он послан был от Бога, то знай, что он ничего не говорил от себя или от людей, но все от Бога. Посему и называется он ангелом (Мф. 10, 11; Мал. 3, 1), а преимущество ангела – ничего не говорить от себя. Так как он послужил проповеди и предвозвестил Господа, то за сие и назван ангелом.

**Он пришел для свидетельства, чтобы свидетельствовать о Свете, дабы все уверовали чрез него.** Чтобы кто-нибудь не подумал, что верно нужно было свидетельство его для Единородного, как бы нуждающегося в чем-нибудь, евангелист присовокупляет, что Иоанн пришел засвидетельствовать о Сыне Божием не потому, будто бы Он нуждался в его свидетельстве, но чтобы все уверовали чрез него.

**Он не был свет, но был послан, чтобы свидетельствовать о Свете.** Так как часто случается, что свидетель бывает выше того, о ком свидетельствует, то чтобы ты не подумал, что и Иоанн, свидетельствующий о Христе, был выше Его, евангелист в опровержение этого лукавого помысла говорит: "он не был свет". Ибо сам он не есть свет в собственном смысле, но свет по причастию, имеющий сияние от истинного света.

**Был Свет истинный, который просвещает всякого человека, приходящего в мир.** Чтобы кто-нибудь не подумал, что Он не существовал прежде Воплощения, для сего возводит мысль к бытию

прежде всякого начала и говорит, что Свет истинный был и прежде Воплощения. Посему мы создания истинного Света.

**В мире был, и мир чрез Него начал быть, и мир Его не познал.** Говорит: что я говорю, что был в мире, когда не было бы и мира, если б Он не сотворил его? Со всех сторон доказывает, что Он – Творец. Но "мир, – говорит, – Его не познал", то есть худые люди, занявшиеся мирскими делами. "Мир Его не познал", то есть люди, приверженные к земле. Но все святые и пророки познали.

**Пришел к своим, и свои Его не приняли.** Здесь евангелист, очевидно, ведет речь о Домостроительстве спасения во плоти, и весь порядок мысли такой: Свет был истинный в мире, без плоти и не был познан, потом пришел к Своим с плотью.

**А тем, которые приняли Его, верующим во имя Его, дал власть быть чадами Божиими.** Для сохранения чистоты не достаточно креститься, но нужно много старания, чтобы сохранить неоскверненным образ сыноположения, начертанный в крещении. Посему многие, хотя приняли благодать сыноположения чрез крещение, но по нерадению не пребыли до конца чадами Божиими.

**Которые не от крови, ни от хотения плоти, ни от хотения мужа, но от Бога родились.** Делает некоторым образом сравнение Божественного и плотского рождения, не без цели напоминая нам о плотских родах, но чтобы мы, чрез сравнение познавши неблагородство и низость плотского рождения, устремились к Божественной благодати.

**И Слово стало плотью.** Когда слышишь, что Слово стало плотью, не подумай, что Оно оставило собственную Свою Природу и превратилось в плоть (ибо Оно не было бы и Богом, если бы превратилось и изменилось), но что, оставаясь тем, чем было, Оно стало тем, чем не было. Ибо если воплотившееся Слово не приняло души человеческой, то души наши еще не исцелены, ибо чего Оно не приняло, того и не освятило.

**И обитало с нами.** Словами: "обитало с нами" научаемся верить, что в одном Христе два Естества. Ибо хотя Он и един по Ипостаси, или по Лицу, но по Естествам двояк – Бог и Человек, а Божеское естество и человеческое не могут быть одним, хотя и соизмеряются в одном Христе.

**Полное благодати и истины; и мы видели славу Его, славу, как Единородного от Отца.** Слово "полное благодати" потому, что и учение Его было, так сказать, облагодатствовано, как и Давид говорит: "благодать излилась из уст Твоих" (Пс. 44,

3), и евангелист замечает, что все дивились "словам благодати", исходящим из уст Его (Лк. 4, 22), – и потому, что Он подавал исцеления всем нуждающимся в оных.

**Иоанн свидетельствует о Нем и, восклицая, говорит: Сей был Тот, о Котором я сказал, что Идущий за мною стал впереди меня, потому что был прежде меня.** "Идущий за мною", по рождению от Девы во плоти, "стал впереди меня", стал славнее меня и почтеннее по чудесам, которые совершались над Ним, по Рождеству, по воспитанию, по мудрости.

**И от полноты Его все мы приняли и благодать на благодать.** Он имеет благодать не такую, какую имеют духовные люди, но, будучи источником всякого добра, всякой мудрости и пророчества, обильно изливает ее на всех достойных и при таком излиании остается полон, и никогда не истощается.

**Ибо закон дан чрез Моисея, благодать же и истина произошли чрез Иисуса Христа.** Закон дан чрез Моисея, то есть Бог употребил посредником человека, именно Моисея, а Новый Завет дан чрез Иисуса Христа. Сей Новый Завет, называемый и благодатию и истиною, имел посредником не простого человека, но Сына Божия. "Произошла" – знак самостоятельности, "дан" – рабства.

По книге свт. Феофилакта Болгарского "Благовестник"

Материалы с сайта [www.wco.ru](http://www.wco.ru)





# Бодрствуйте и молитесь...



Мы начинаем цикл паломнических заметок о Святой Земле. Первая публикация приурочена к неделе Святых Жен Мироносиц, празднуемой в третье воскресенье по Пасхе.

Русский монастырь святой равноапостольной Марии Магдалины расположен в Гефсимании, напротив Золотых

Ворот, через которые за неделю до Пасхи Спаситель вошел в Иерусалим. На территории монастыря есть небольшая пещерка, по одному из преданий именно здесь Христос оставил учеников, когда отошел от них для молитвы.

Живя в Гефсимании, молясь святой Марии Магдалине, сестры много размышляют, осмысливают ее образ. Сестра Амвросия делится с паломниками своими мыслями, проникнутыми огромной любовью и верой.

«Святая Мария Магдалина не была с Господом в Гефсимании. Не была потому, что не знала, где Он находился. А если бы была, она бы, конечно, не уснула, а бодрствовала и молилась. При ее горячности, она могла бы помешать взятию Господа под стражу; еще и по этой причине ее там не было.

Когда Христа увели, апостолы рассеялись, они были в страхе. Мария Магдалина и Иоанн Богослов – единственные из учеников, кто стоял при Кресте. Вместе с Матерью Божией они видели весь этот ужас, прожили его, сораспялись Христу. И потом, в конце жизни, все апостолы приняли мученическую смерть, кроме Марии Магдалины и Иоанна Богослова. И, конечно, мирного Успения Матери Божией. Им это стояние у Креста зачлось за мученичество. Ученики обрели твердость, готовность к страданиям только после Сошествия Святого Духа, а жены уже тогда, около Голгофы, не оставляли Господа.

И не случайно именно Мария Магдалина сподобилась первой видеть Воскресшего Господа. Она стала

Апостолом для Апостолов, принеся им Благою Весть; но они ей не поверили. Они, не бывшие при Распятии, не поверили ей, которая **там** стояла и **все** видела. Но она их



не укоряет, она идет обратно; и только Иоанн и Петр бегут ко Гробу. И вот они прибегают, но не видят Господа, а лишь пелены. Им тогда не явился Господь, только Мария Магдалина сподобилась этой радости.

Женщина имеет горячее сердце – в этом плюс, но есть и минус – женская гиперчувствительность. Сильная сторона мужчин – разум, но им подчас не хватает открытого сердца, чтобы поверить в чудо».

На освящении храма святой Марии Магдалины в 1888 году присутствовал великий князь Сергей Александрович с супругой, великой княгиней Елизаветой Федоровной, тогда еще не принявшей православие. Увидев этот храм, она сказала: «Как я хотела бы быть похороненной здесь».

Воля великой княгини Елисаветы осуществилась после ее мученической кончины в шахте под Алапаевском. В 1921 году ее святые мощи, а также мощи инокини Варвары, добровольно разделившей с ней страдания, были положены в усыпальнице храма святой Марии Магдалины в Гефсимании; а после их прославления в лике святых в 1981 году торжественно перенесены в храм, где и покоятся по сей день.



Надпись у входа в пещеру:  
«Бодрствуйте и молитесь, чтобы не впасть в искушение» (Мк. 14:38)







## СВЯТАЯ ЗЕМЛЯ



Так получилось, что преподобно-мученица Елисавета основала не только Марфо-Мариинскую, а две обители. Ведь обитель в Гефсимании возникла в 1930-е годы, когда в России массово закрывались храмы и обители. А здесь, на Святой Земле, у мощей Великой Княгини, затеплилась монашеская жизнь...





ПРАЗДНИКИ

# Светлое Христово Воскресение в храме Благовещения



19 апреля 2009 г.



# Наше паломничество в Ново-Спасский монастырь



1 мая наша паломническая группа совершила очередную поездку в Московский мужской ставропигиальный Ново-Спасский монастырь. Монастырь первоначально был основан св. блгв. князем Даниилом Московским в XIII в. у Серпуховской заставы и затем перенесен в Кремль на Боровицкий холм, а в конце XV в., по повелению Иоанна III, был перемещен на свое нынешнее место на берегу р. Москвы, близ местечка Крутицы, получив по этой причине наименование Ново-Спасского.

Мы с большим интересом осмотрели монастырь – его могучие стены с бойницами, величественный Преображенский собор, совершили молебен в храме-усыпальнице царского рода Романовых, расположенном в крипте главного Преображенского собора, узнали много об истории созидания этой прекрасной древней обители нашей столицы. Не миновала нас и монастырская трапеза, а погода была просто великолепная.



# Кормление как духовное общение



Кормление – это великая святость! Всякая мама знает, что такое «впитать благочестие с молоком матери». Тогда освящается младенец материнским молоком, когда мама, прижав младенца к груди своей, прислушиваясь к нежным звукам, издаваемым устами младенца, молится радостно и несленно.

Материнское молоко чрезвычайно важно для здоровья новорожденного. Оно содержит огромное количество антител и защищает малыша от инфекции. Женское молоко – это наиболее живительная и полноценная пища для грудных детей, ведь оно содержит, наряду с основными питательными веществами, драгоценные ферменты и витамины, а также обеспечивает организм всем необходимым для повышения сопротивляемости к различного рода инфекциям. Кормить может каждая женщина в любой ситуации – после тяжелых родов, после кесарева, – главное, выполнять определенные правила.

Сосание материнской груди – это один из первых способов общения родившегося ребеночка с самым близким человеком, с матерью. Кормление грудью должно стать источником радости и для матери, и для младенца. Для матери кормление грудью не менее важно, чем для ребенка. Кормящая мама с молоком отдает большое количество питательных веществ и калорий, что позволяет ей снизить вес тела до такого, который был у нее до беременности. Поэтому, если мама заботится о своей фигуре, грудное кормление ей просто необходимо.

Важное экономическое преимущество грудного вскармливания: материнское молоко совершенно бесплатно. Если мама путешествует или находится в таком месте, где нет возможности приготовить смесь, то грудное молоко всегда готово. Когда мама прикладывает к груди плачущего малыша, ее раздражение и усталость проходят. Мама и сами удивляются тому, что ребенок является врачом, лекарем собственной мамы. Какое большое счастье для мамы в период грудного вскармливания – знать, что кормлением она помогает формированию здорового и счастливого малыша. За счет хорошего грудного вскармливания можно в значительной мере снять последствия не очень удачных родов.

Строгий режим – самое опасное для грудного вскармливания! Очень важно часто кормить, особенно в первые дни после родов. Маме нужно больше быть в контакте с ребенком – носить его на руках, тискать, обнимать, делать с ним зарядку и пр. Кормить нужно в позе, в которой маме было бы удобно отдыхать – лучше всего лежа. Совместный сон с ребенком способствует выработке молока и позволяет маме лучше выспаться.

Сцеживаться нельзя. Исключение составляют только две ситуации: в первые несколько дней молока приходит больше, чем ребенок успевает съесть и во избежание застоя молока требуется слегка подцедить набухшую грудь; и второе – когда застой молока уже возник – при этом грудь твердая, болит и поднимается высокая температура. В этой ситуации нельзя прекращать кормить и бесполезно принимать антибиотики; нужно всего лишь полностью расцедиться. В других случаях сцеживание вредит лактации.

Как ни странно, все дело тут в удовольствии. Процесс кормления обычно приятен для мамы. Это не случайно.

Удовольствие – признак выделения гормонов, стимулирующих лактацию. Сцеживание – процесс малоприятный и стимулирующих гормонов при этом практически не выделяется. Одновременно нарушается естественное отлаживание взаимодействия мама-ребенок: организм никак не может понять, сколько молока требуется.

Ребенку до полугода лучше ничего не есть и не пить, кроме грудного молока. Добавление искусственных смесей и воды (воду обычно считают безвредной, а это глубокое заблуждение) практически гарантируют недолгий период вскармливания, потому, что они снижают чувство голода, а самое главное – сосать из бутылочки намного легче, чем из груди. И ребенок начинает лениться – отворачивается от груди и требует, чтобы дали «то, что само течет в рот».

Кстати, этот механизм потом тоже закрепляется – человек и дальше предпочитает идти по пути наименьшего сопротивления и довольствоваться худшим, лишь бы не нужно было прикладывать усилий. В отношении этого правила часто возникают сложности, т.к. часто ребенка еще в роддоме приучают к докорму (смесями) и допою (водой). Возникает порочный круг: ребенок не наедается и плачет, а молока у мамы в итоге все меньше и меньше. Эта проблема очень многих!

Выход здесь только один – переломить порочный круг. То есть сразу убрать и смеси, и питье. Оставить ребенка голодным. Это может показаться жестоким, но, в сущности, оставлять ребенка без маминой груди еще более жестоко. К тому же, имеется один важный плюс – ребенок так устроен, что сосание для него – универсальный успокоительный механизм. И поэтому успокаивать его нужно грудью. Постоянно, почти круглосуточно; в эти дни ребенок буквально «висит на сиське». Он побрыкается – и начнет сосать. И молоко придет – никуда не денется. А у ребенка закрепляется положительная психологическая модель: «Я страдал, боролся (сосал!) и, в конце концов, получил награду!»

Маме нужно обычно потерпеть пару дней, а иногда и того меньше. Потом все образуется. Иначе в подавляющем большинстве вскармливании заканчивается к 3-4 месяцам.

К сожалению, сейчас очень многие мамы перестают кормить, когда мама заболевает гриппом, и врач требует изолировать ребенка и кормить его сцеженным молоком. На самом деле, если мама болеет, она уже давно заразила ребенка (ведь инфекция распространяется с инкубационного периода), зато в молоке очень много антител (в сцеженном их меньше, в замороженном почти не остается) и болеющая мама выделяет антитела именно против той инфекции, которой болеет. Поэтому, как правило, грудные дети или не болеют инфекциями вообще или болеют достаточно легко.

В результате грудного вскармливания обоих – и маму, и младенца ждет награда разделенной любви, глубокое эмоциональное удовлетворение. Такие отношения способствуют духовному и физическому здоровью ребенка, формируют чувство уверенности и здоровое отношение к жизни.

**По книге игумена Евмения (Перистого) «Здравствуй, малыш!»**

Получить грамотную консультацию по грудному вскармливанию можно на сайте [www.materinstvo.ru](http://www.materinstvo.ru)

