**Психологические особенности грудного вскармливания.**

**Психолог Никифорова Е.М., педиатр высшей категории Рослова З.А.**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП№37**

Каждый год с 1 августа по 7 августа по инициативе Всемирной организации здравоохранения более чем в 170 странах мира проходят мероприятия, посвященные **Неделе поддержки грудного вскармливания.**

**Цель** – информирование женщин о пользе грудного вскармливания для здоровья ребенка.

 Грудное вскармливание является одной из самых важных составляющих материнского поведения, оно обеспечивает полноценный физический и эмоциональный контакт матери и малыша.

       Первый объект, с которым после появления на свет ребенок вступает в контакт, - это материнская грудь. Первое прикладывание - это начало взаимоотношений с окружающим миром. Поэтому самое важное в кормлении - это не только само кормление, но и контакт матери и ребенка.    Акт кормления имеет большое значение для общения матери и ребенка, при условии его достаточной длительности и повторяемости. Общаясь с матерью, ребенок подражает ей, и, уже на этом этапе усваивает законы общения. Именно у груди и на руках у матери осуществляется постепенное усложнение форм общения, углубление психологической связи, любви и поддержки.

Связь матери и младенца в процессе грудного вскармливания и ухода формирует базу будущей социализации ребенка. Благодаря этой связи мать может понимать язык ребенка, каждый его жест, гримасу, каждый издаваемый звук. Впоследствии зависимость ребенка от материнского молока и самой матери будет уменьшаться, но сформированные отношения мамы и ребенка останутся пожизненной основой внутрисемейных отношений.

Психологические исследования показывают, что самые благополучные дети вырастают у мам, которые, ухаживая за младенцем, получали от этого удовольствие. **Да, во время такого простого действия, как кормление грудью, закладывается способность взрослого человека переживать сложные и тяжелые события своей жизни.**

Ребенок, находящийся на грудном вскармливании, быстрее учится выражать свои желания и быть понятым**.** Сосание груди, как известно, не только утоляет голод. Оно успокаивает ребенка, помогает ему заснуть. Закладываются отношения младенца к окружающему миру. Если мама чутко и ласково ухаживает за грудным ребенком, откликаясь на его зов, дает грудь в ответ на его характерный поворот головы, то весь мир воспринимается ребенком, как доброжелательный. Такой малыш вырастет смелым, уверенным в себе, креативным, деятельным человеком.

 Находясь с мамой лицом к лицу, слыша ее сердцебиение и ощущая множество других, самых незаметных составляющих настроения, ребенок познает радость и печаль, веселье и гнев. Подрастая, подобно зеркалу перенимает мамины эмоциональные реакции – так же улыбается или хмурит брови. Отражая мамины реакции, малыш понимает: что такое «хорошо» и что такое — «плохо».

 Маме грудное вскармливание тоже приносит свои бонусы.

**1. Устойчивость к стрессам** и профилактика депрессивных состояний. Гормоны, вырабатывающиеся при [лактации](http://www.e-motherhood.ru/laktacionnyj-kriz/), вызывают чувство удовлетворения, снижения тревоги и дают спокойствие. Женщины, кормящие грудью, реже встречаются с такой проблемой, как [послеродовая депрессия](http://www.e-motherhood.ru/poslerodovaya-depressiya-2/).

**2. Развитие материнской интуиции.** Кормящие матери настраиваются на одну волну с малышом, быстрее начинают понимать его потребности. Многие женщины замечают, что им легко быть внимательными, заботливыми и отзывчивыми во время кормления грудью.

**3. Приобретение «права на отдых».**Кормление грудью, когда оно уже налажено и многие проблемы позади, дает женщине несколько минут «заслуженного отдыха». Только нужно действительно позволять себе в эти мгновения отрешиться от домашних дел и проблем. Будьте здесь и сейчас, со своим Малышом!

**4. Возможность заложить основы воспитания.**При грудном вскармливании ребенок познает первые жизненные запреты. Например – «нельзя кусать грудь». Годовалым малышам свойственны частые перепады настроений. Но если он может прильнуть к маминой груди, ему легче успокоиться, а маме легче найти с ним общий язык, сохраняя мир и любовь в семье.

**5. Мамы** испытывают **чувство гордости**за то, что вскормили ребенка грудью, воплотив свою женскую сущность. Дали своему малышу все самое лучшее, что было задумано природой.

 Состав и свойства молока зависят не только от того, что ест мама, но и от её состояния. Например, если мать обеспокоена и волнуется, то это передается малышу с молоком. Он также начинает вести себя беспокойно, нарушается его пищеварение. Поэтому фразу "впитал с молоком матери" следует понимать скорее буквально, чем иносказательно.

          Доказано, что чем больше настрой беременной и родившей женщины на кормление, тем больший срок она кормит грудью своего ребенка в реальности. Нормальное протекание родов, отсутствие осложнений увеличивает, как желание кормить ребенка, так и реальные сроки вскармливания.

    Большое значение так же имеет отношение отца к кормлению. Выражая восхищение и благодарность жене, способной влить жизненные силы в ребенка, мужчина поможет женщине полюбить себя как мать и продлить период грудного кормления.

**ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ЭТО РАДОСТЬ ДЛЯ МАМЫ И РЕБЕНКА!**

**НЕ ЛИШАЙТЕ СЕБЯ УДОВОЛЬСТВИЯ!**

**20.07.16г**