**Психологические аспекты грудного вскармливания**

 **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 матери осуществляется постепенное усложнение форм общения, углубление психологической связи, любви и поддержки.

Связь матери младенца в процессе грудного вскармливания и ухода формирует базу будущей **социализации ребенка в обществе**. 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. И это **важно как для ребенка, так и для матери**!

Психологические исследования показывают, что самые благополучные дети вырастают у мам, которые, ухаживая за младенцем, получали от этого удовольствие**.**

Еще одна способность, которая формируется во время кормления малыша, – это способность получать удовольствие от процесса и от достижения цели.

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 грудничком, появляется сразу, 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 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. Он, 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. За счет этого кормящей матери всегда хватает душевных сил на преодоление бытовых неурядиц, и даже хронический недосып переносится ею гораздо легче. 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.

**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 выше настрой беременной и родившей женщины на кормление, тем больший срок она кормит грудью своего ребенка в реальности. Отсутствие заболеваний и осложнений у женщины, нормальное течение беременности и родов увеличивает, как желание кормить ребенка, так и реальные сроки вскармливания.

**Будьте здоровы и дарите здоровье своим детям!**

Заведующая отделением

медико-социальной помощи

ДПО №12 СПб ГБУЗ ГП №37

Врач-педиатр высшей категории

Манькова Т.Ю.