**«Особенности психологического состояния женщины**

**в период грудного вскармливания ребенка»**

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

Рождение ребенка большое счастье для женщин. Именно с рождением ребенка женщина расцветет и ее жизнь наполнится радостью, теплом и светом. Но бывает большой неожиданностью после родов понимать и чувствовать, что никакого счастья так и не случилось. Женщина находится под воздействием «гормонального взрыва», т.е. меняется ее гормональное состояние, которое и оказывает определенное влияние на нервную систему молодой мамы. Тоска и угнетенность проявляется в текущих монотонных днях, похожих друг на друга. После двух месяцев после родов состояние женщины должно измениться, и если этого не происходит - существует угроза развития послеродовой депрессии. Наряду с гормональными изменениями, происходящими в период беременности и после родов, развитие депрессии могут спровоцировать и другие факторы: неполноценное и недостаточное питание, бедное витаминами; злоупотребление алкоголем и наркотиками; тяжелая жизненная ситуация, вызванная острой нехваткой или отсутствием средств к существованию, жилья для себя и ребенка; события в жизни, вызывающие стресс (смерть близких людей, постоянные скандалы в семье, неприятности на работе, переезд на новое место жительства); отсутствие поддержки со стороны мужа (отца ребенка), семьи и друзей; хронические инфекции, передающиеся половым путем; излишняя тревожность в отношении собственного здоровья и здоровья будущего ребенка.

Многие женщины, испытывающие депрессию в послеродовой период, связывают свое настроение с грудным вскармливанием малыша. Но учеными доказано, что это не так. При грудном вскармливании у женщины в организме вырабатывается гормон радости -окситоцин, который является природным антидепрессантом. Многие мамы, прекратившие грудное вскармливание ребенка из-за начавшейся депрессии, не только не чувствуют себя лучше, но и отмечают ухудшение состояния.

В первые три месяца после родов определенный эмоциональный кризис переживают большинство матерей и он считается вариантом нормы. Это и есть период адаптации ему характерны такие симптомы как: подавленное настроение, повышенная тревожность, сильная усталость, раздражительность.

Пик снижения психологического комфорта молодой матери приходится на период 9-15 месяцев после рождения ребенка, ухудшение ее состояния, и тем более послеродовая депрессия, к сожалению, способствуют невротизации ребенка. Данные проявления носят поведенческие реакции и хорошо поддаются коррекции, но, оставленные без внимания, могут усугубляться и приводить к серьезным конфликтам между мамой и ребенком, особенно в период кризиса трех лет и позже. Если же ваше эмоциональное состояние на пределе и вы не можете разобраться в ситуации – не бойтесь обратиться за помощью к перинатальному психологу. Всего несколько консультаций могут вернуть мир и спокойствие в вашу семью.

Хорошее самочувствие мамы очень важно для нее самой и для малыша, поэтому необходимо использовать любую возможность отдохнуть - спать вместе с ребенком во время дневного сна, гулять на свежем воздухе и общаться с друзьями и близкими, правильно и качественно питаться.

Пугающее состояние для молодой мамы может вызвать и недостаточное количество молока. Это вопрос времени и перестройки организма, переход на «новый уровень», а не конец кормления.

Как пережить лактационный кризис?

Не смотря ни на что, если есть силы, желание и поддержка близких. продолжать кормить ребенка грудью.

Не боятся просить помощи у родственников и друзей, если вам тяжело организовать свой быт.

Стараться больше отдыхать, пить жидкости, усиленно кушать, а главное часто давать грудь, чтобы выработалось достаточное количество молока, и тогда через 3 – 4 дня, молока прибавится и ребенок будет сыт и доволен.

И помните, здоровье Ваших детей полностью зависит от Вас.

**Берегите себя и своих близких!**