**Психологические особенности грудного вскармливания.**

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

Ежегодно, **с 1 по 7 августа** Всемирной организацией здравоохранения проводится неделя поощрения и поддержки грудного вскармливания. Грудное вскармливание является одной из самых важных составляющих материнского поведения, оно обеспечивает полноценный физический и эмоциональный контакт матери и малыша - это начало взаимоотношений ребенка с окружающим миром.   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 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**.**

Ребенок, находящийся на грудном вскармливании, быстрее учится выражать свои желания и быть понятым**, он** не только утоляет голод, но и успокаивается, засыпает. В этот период 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.

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.

**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 и дали своему малышу все самое лучшее, что было задумано природой.

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

Врач-педиатр высшей категории

Манькова Т.Ю.

Июль 2023г