Естественное вскармливание как основа психологического благополучия и здоровья ребёнка

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА**

 Одним из важных периодов, когда закладывается физическое и психическое здоровье человека, являются внутриутробный период и раннее детство. Состояние здоровья ребенка на этих этапах развития самым тесным образом связано с его психологическим комфортом. В свою очередь психологический комфорт младенца определяется благополучным состоянием женщины-матери во время беременности, родов и, что чрезвычайно важно, в период грудного вскармливания. Нет, и не может быть для новорожденного ребенка продукта более естественного, чем материнское молоко. Оно имеет несомненное преимущество перед любым другим продуктом, точно воспроизвести его невозможно. Молоко матери вырабатывается специально для пищеварительной системы младенца и развивает иммунитет ребенка против болезней и инфекций.  Кроме того физический контакт между мамой и младенцем во время кормления создает чувство защищенности: ребенок испытывает положительные эмоции и успокаивается.  Грудное молоко называют материализованной нежностью мамы.

 Процесс грудного вскармливания является не только средством обеспечения младенца идеальной пищей, но и элементом перинатальной психологии, связанным с неразрывным телесным, зрительным, речевым и психическим контактом «мать — дитя», приносящим радость и успокоение. Полноценное грудное вскармливание младенца формируется из положительного, осознанного отношения женщины к материнству, и  в этом отношении важную роль играет ее эмоциональное состояние**.**

 Кормление грудью способствует  развитию интеллекта малыша - к такому выводу пришли эксперты из Королевского колледжа Лондона (Великобритания), университетов Дьюка (США) и Отаго (Новая Зеландия).

 Положительное влияние грудного вскармливания на нервно-психическое развитие детей и интеллекта в дошкольном возрасте было отмечено ещё в 1929г. C. Hoeter. В конце XX века P. Rodgers обследовал более 5000 детей и выявил, что к 15 годам дети, получавшие естественное вскармливание, в большинстве тестов на определение нервно-психического развития  имели явные преимущества перед детьми на искусственном вскармливании. Кроме того, те, кто в грудном возрасте находился исключительно на грудном вскармливании хотя бы 3 месяца, имели более высокие способности к обучению и социальной адаптации. Исследователи из Дании и США получили убедительные данные в поддержку гипотезы, согласно которой грудное молоко способствует умственному развитию ребенка.

 Эти выводы базируются на результатах тестирования более трех тысяч молодых жителей Копенгагена обоих полов. Средний коэффициент интеллекта респондентов, получавших материнское молоко лишь на протяжении первого месяца жизни, оказался несколько ниже 100 пунктов. Если ребенок питался грудью в течение двух-трех месяцев, этот показатель составлял 101,7 пункта, четырех-шести месяцев - 102,3 пункта, а при грудном вскармливании до 7- 9 месячного возраста - уже 106 пунктов.

 Немаловажным эффектом продолжительного грудного вскармливания без прикорма является закрепление эмоционально-положительного отношения к процессу кормления и к общению, на основе формирования стойких нейроэндокринных реакций в организме матери. Прекращение кормления грудью в младенческом возрасте выступает для ребенка стрессовой ситуацией в связи с разрушением физического и психологического «убежища», любви и защиты.

 Ребенок, растущий на естественной пище, привыкает к  тому, что когда ест, прижимается к теплому мягкому телу, привыкает к сильным и надежным рукам матери. При таких условиях ребенок спокоен, правильно развивается и легко адаптируется к новым условиям жизни вне материнского организма. Кроме того, кормление грудным молоком в полной мере способствует развитию у малыша способности дарить и принимать любовь. А это очень важно для того, чтобы он стал счастливым [взрослым](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/).

 Для женщины  естественное вскармливание ребенка является наилучшим и почти единственным путем формирования материнского чувства.

 Как же формируется тесная взаимосвязь ребенка и матери?

 Когда малыш находится в утробе матери, он связан с мамой через пуповину и плаценту. Его окружают мамины звуки, запахи, вкусы, прикосновения. В этот момент он переживает состояние блаженства, единения с мамой и со всем миром. Поэтому мама и после рождения является для ребенка источником счастья и безопасности. После рождения малыш оказывается в новом, совершенно незнакомом мире, который служит для него источником тревоги и беспокойства. И только, оказавшись на руках у мамы, прижатым к ее груди, особенно если у нее обнажены грудь и колени, ребенок оказывается максимально приближен к условиям внутриутробного пребывания. Мамина грудь для малыша в этот момент служит связью, соединяющей его с мамой, вместо пуповины. И только в таких условиях младенец переживает ощущение надежности и безопасности.

 Прикладывание ребенка к груди – это начало его взаимоотношений с внешним миром. И от того, насколько комфортно и безопасно чувствовал себя младенец в самые первые месяцы жизни, от того насколько долго он находился у маминой груди, зависит, вырастет ли он благополучным, уверенным в себе, отзывчивым человеком, воспринимающим окружающий мир не как враждебную среду, а как родной дом.

 Контакт с мамой настолько важен для малыша, что сама природа помогает ему в этом: расстояние, на которое новорожденные младенцы могут фокусировать свой взгляд, равно расстоянию от глаз ребенка до глаз матери; только что родившиеся дети могут долго, не мигая рассматривать понравившийся им объект. Известно, что уже в первые часы жизни новорожденные предпочитают лицо матери остальным лицам и выделяют голос матери среди других окружающих их голосов. А к шестому дню жизни дети уже узнают запах молока своей матери и предпочитают именно его.

 Доказано, что прикладывание к груди является мощным средством для снятия стрессов у грудных детей. Если малыш плачет от боли или страха, стоит матери дать ему грудь, и он быстро успокаивается, забыв о своем горе. Сосание груди – это не только питание младенца, но и переживание им телесного и психологического комфорта, непосредственное общение мамы и ребенка. Поэтому так важно не ограничивать время пребывания малыша у груди и позволить ему сосать столько, сколько он хочет, а это значит и сколько ему необходимо.

 Если ребенок заплакал, а мама выжидает и не подходит к нему, чтобы якобы его не избаловать, у ребенка постепенно формируется уверенность, что бесполезно звать на помощь, когда тебе плохо – все равно к тебе никто не подойдет. В последствии такой ребенок учится сам справляться со своими трудностями, и это было бы не плохо, если бы он всю свою последующую жизнь не доказывал всем и вся, что он сильный и ему никто не нужен. Будучи уже взрослым человеком, ему будет очень трудно создать теплые близкие отношения в своей

собственной семье, так как у него отсутствует детский опыт любви и принятия. В его подсознании на всю жизнь сформируется убеждение: «раз меня не любила моя мама – самый близкий мне человек, значит я, действительно, не достоин любви, и все остальные люди, тем более не будут меня любить». Такие люди либо всю жизнь чувствуют себя неудачниками, либо, наоборот, очень агрессивны к окружающим и всему миру в целом. Поэтому именно от материнского поведения зависит, увеличится ли с приходом ее ребенка в мир количество любви или количество агрессии. Не случайно психологи отмечают, что дети, длительное время находившиеся на грудном вскармливании, гораздо спокойнее ведут себя в незнакомой обстановке, более уверенны в себе, легче налаживают контакты с окружающими, чем их сверстники, вскормленные искусственно.

 Замечено так же, что сами матери, кормящие своих детей грудью, намного спокойнее и доброжелательнее в общении со своими детьми, чем женщины, не кормящие грудью. Это связано с тем, что при стимуляции соска во время кормления ребенка, в организме мамы вырабатываются гормоны «радости» – эндорфины, которые помогают женщине быть более добродушной, уверенной в себе и спокойной. Конечно, и малышу с ласковой, улыбчивой мамой намного комфортнее и веселее, чем с озабоченной и нервозной. Поэтому, дорогие мамочки, не лишайте себя удовольствия тесного общения со своим ребенком, подарите радость и здоровье себе и малышу! И ваши усилия не замедлят окупиться сторицей, вы увидите счастливые и любящие глаза своих детей!

Если Вас заинтересовала эта тема, если Вы готовитесь стать родителями

СОВЕТУЕМ ПОЧИТАТЬ книгу:

# Винникотт Дональд Вудс «Маленькие дети и их матери» [http://bookap.info/psyanaliz/vinnikott\_malenkie\_deti\_i\_ih\_materi/](http://bookap.info/psyanaliz/vinnikott_malenkie_deti_i_ih_materi/%20)

 В книге собраны лекции знаменитого английского детского психиатра и психоаналитика, которые адресованы педиатрам, терапевтам, акушерам-гинекологам, медсестрам и, конечно, родителям. Для родителей — будущих и настоящих мам и пап — такая книга бесконечно важна, потому что снимает беспочвенные тревоги и вселяет уверенность. Она описывает и анализирует материнство как оно есть, без ужасов и прикрас. Например, чувство полной поглощенности новорожденным, граничащее с исчезновением собственной личности, депрессию и раздражение, страх оказаться «плохой матерью», непонятное поведение ребенка...Профессионалы же будут приятно удивлены или, наоборот, озадачены и несколько шокированы, зато получат пищу для размышлений.