

Кормить, но не навредить

Грудное вскармливание имеет значительные преимущества не только для физического здоровья малыша и матери, но и оказывает положительное влияние на их психическое здоровье. Но есть нюансы. Какие? Рассказывает Юлия Валерьевна Малафеева, клинический психолог филиала Свердловской областной клинической психиатрической больницы «Детство».

Любовь важнее процесса

- Грудное вскармливание обладает приоритетом над искусственным не само по себе, а в контексте эмоционального взаимодействия ребёнка и матери. Можно «бездушно» кормить ребёнка грудью: 1) по правилам, потому что это полезно, при этом не получать удовольствия, терпеть и раздражаться в процессе. Ребёнок это чувствует и тревожится; 2) «затыкая» грудью рот по любому поводу, лишь бы ребёнок молчал. Он мог плакать в связи с другой потребностью: замёрз, испугался, соскучился..., — но грудью его «успокоили». Такой ребёнок впоследствии может не дифференцировать свои телесные потребности и поэтому есть, пить, курить, чтобы заполнить эмоциональную пустоту, справиться со страхом, дискомфортом.

А можно кормить из бутылочки, но нежно, с любовью, чувствуя ребёнка. И такой ребёнок будет более эмоционально благополучен, чем тот, кого кормили грудью только потому, что так надо или так удобно, без эмоциональной связи.

Всему своё время

- Грудное вскармливание новорождённого идеально. До 6 месяцев — прекрасно. Дальше кормление ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО грудью уже препятствует психологическому и физиологическому развитию ребёнка.

Грудь после года — это не источник еды, а способ общения, проявления любви и близости. Это очень нужно ребёнку, но если его не учить другим способам общаться и успокаиваться, его психологическое развитие задерживается. Ребёнок остаётся в симбиозе с мамой, и ему сложнее социализироваться.

Преобладание сосания над жеванием нарушает развитие артикуляционного аппарата. Такие дети позже начинают говорить, так как речевой аппарат слабо развит, а мама часто и без слов угадывает, что ребёнок хочет.

Кормление на ночь, в поездках бывает полезно сохранять и до 2-3 лет, если это приятно ребёнку и матери, но с учётом, что ребёнку транслируется: грудь не его, а мамина, и она решает, когда её давать. А ребёнку дают другие способы успокоиться — обняться, поговорить, послушать музыку, умыться, переключиться на игру...

О пользе в целом

- Физический и эмоциональный контакт во время кормления грудью способствует формированию прочной привязанности между матерью и ребёнком, даёт малышу чувство безопасности и уверенности. Сосание груди успокаивает ребёнка. Молоко содержит вещества, которые также способствуют расслаблению и хорошему сну.

Некоторые исследования показывают, что груднички вырастают более умными. Возможно, это связано с содержанием в грудном молоке необходимых жирных кислот и других питательных веществ, важных для развития мозга.

Во время кормления грудью в организме матери вырабатываются гормоны окситоцин и пролактин, которые вызывают чувство любви, расслабления и благополучия. Грудное вскармливание помогает снизить риск развития послеродовой депрессии и укрепить материнский инстинкт. Кроме того, успешное грудное вскармливание повышает уверенность матери в своих силах и способностях.

Грудное вскармливание может быть сложным, особенно в первые недели. Важно, чтобы мать получала поддержку от семьи и медицинских работников. Если по каким-либо причинам грудное вскармливание невозможно или нежелательно, нельзя винить себя. Самое главное – заботиться о ребёнке, любить его, обеспечивать необходимый уход и питание.