

Естественное вскармливание как основа психологического благополучия и здоровья ребёнка

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.

Покормить грудью легче и быстрее - еда для ребенка всегда с собой, чем покупать смесь, кипятить бутылочки и соски, насыпать смесь, перемешивать, остужать, и т.д. Сохранить ребенку при естественном вскармливании гораздо легче. Однако по статистике только треть матерей в нашей стране кормят грудью более 3 месяцев. Отсутствие молока для некоторых матерей не трагедия - ведь многие дети благополучно выросли и без материнского молока...

Маме может показаться, что малышу не хватает молока, и он не наедается. Чаще всего симптом недоедания матери считают плач малыша. Однако известно, что бывают периоды спада лактации. И если в этот период не прекращать грудное кормление, а наоборот, чаще прикладывать ребенка к груди, молока будет больше. Сработает *принцип спроса и предложения*, когда молока будет вырабатываться столько, сколько высасывается ребенком. Количество молока зависит от двух гормонов - пролактина и окситоцина. Выделение молока зависит от окситоцина, а за молока отвечает гормон пролактин: его количество зависит от сосательной активности ребенка.

Пролактин заставляет клетки молочной железы вырабатывать молоко. Когда малыш начинает сосать грудь, через некоторое время количество пролактина начинает расти. Выработка окситоцина зависит от эмоционального состояния матери - именно поэтому чувство тревоги и эмоциональные переживания сказываются на количестве молока. Чтобы определить, хватает ли ребенку молока, необходимо заметить, сколько пеленок он мочит в день, если не менее 6 при этом прибавляет в весе, спокоен и доволен, то всё в порядке. Специалисты ВОЗ изучали эффект от напитков, по мнению многих мам, улучшающих лактацию. Однако исследователи определили, что эффективность этих напитков невысока: больше играет роль психологический настрой и вера в то, что они помогают. Еще одной причиной, по которой мамы не кормят грудью, заключается в том, что женщины просто не умеют кормить грудью! Учиться им, увы, не у кого. Впервые увидев новорожденного, не знает, как его прикладывать к груди. Проблемы с грудным молоком чаще всего вызваны всего-навсего с отсутствием информации о правильной организации грудного вскармливания.

В таких случаях необходима помощь консультанта по грудному вскармливанию или более опытной кормилицы, успешно выкормившей своих собственных детей. *Исключительно грудное вскармливание* в наибольшей степени зависит от психологической поддержки, получаемой

кормящей матерью от окружающих. Лучше всего дела с грудным вскармливанием обстоят в тех странах, где после выписки из роддома, в котором маму обучают всему необходимому, женщину направляют в местную группу материнской поддержки, куда она может обратиться с любым вопросом или проблемой, связанной с грудным вскармливанием. В нашей стране существует **Межрегиональная Общественная Организация «Ассоциация консультантов по естественному вскармливанию и групп поддержки кормящих матерей»** основанная для того, чтобы помогать всем мамам, желающим кормить грудью. Целями Организации являются: пропаганда, распространение и поддержка естественного вскармливания, распространение рекомендаций Всемирной Организации Здравоохранения по кормлению грудью, информационная и методическая поддержка консультантов по естественному вскармливанию, содействие развитию сети консультантов и групп поддержки кормящих матерей по всей России. В Иркутске формируются такие общественные группы материнской поддержки при поликлиниках города. Группа объединяет несколько матерей, имеющих положительный опыт ухода за ребенком и грудного вскармливания более 1 года. В задачи такой группы входит консультирование по телефону молодых мам, столкнувшихся с проблемами при уходе за новорожденным и грудным вскармливанием, организация встреч для обмена опытом и поддержки. Такая форма работы групп имеет большое значение для увеличения продолжительности грудного вскармливания, для расширения образования молодых родителей и оказывает эффективную помощь медицинским работникам. 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. При свободном вскармливании ребенок получает 10–12 и более кормлений в сутки и проводит у груди матери более 6 часов. Кормление грудью способствует развитию интеллекта малыша - к такому выводу пришли эксперты из Королевского колледжа Лондона (Великобритания), университетов Дьюка (США) и Отаго (Новая Зеландия). Рассмотрев эффекты жирных кислот, содержащихся в женском молоке, ученые обнаружили, что эти кислоты способствуют познавательному развитию на ранних стадиях жизни человека. Помимо известных биологически активных факторов в составе молока следует отметить недавно открытые — в частности, опиоиды, имеющие прямое отношение к поведению и интеллектуальной деятельности ребенка, и «факторы роста нервов» в регуляторных белках молока, осуществляющие межнейронную связь между периферической и центральной нервной системой. Положительное влияние грудного вскармливания на нервно-психическое развитие детей интеллекта в дошкольном возрасте было отмечено ещё в 1929г. С. Ноетер. В конце XX века Р. 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.

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

