

Грудное вскармливание и поступление в детский сад.

Процесс грудного вскармливания, когда он запущен и налажен обычно не вызывает трудностей у мамы. Но рано или поздно каждая мама понимает, что его необходимо заканчивать — ребенок уже вырос и его нужно отучать от груди. Как сделать это не навредив малышу и наименее травматично для мамы?

Итак, поговорим о наиболее значимых факторах отвыкания от груди.

1. Важно понимать, что традиционный возраст который проставлен, также, как и с приучением к горшку, это возраст год. Он не физиологичен, он не связан ни с чем, кроме окончания послеродового отпуска в советский период. Другими словами нужны были рабочие силы, и женщинам, просто некогда было заниматься воспитанием детей. Закончился декретный отпуск- закончилось кормление грудью. В Библии сказано что вскармливали младенцев до 5 лет. Но и тут есть важный аспект- ребенок пока сосет грудь- он сыт. Прогнатичная, бытовая функция длительного кормления. Сейчас это не действует. А в те времена в принципе было мало еды. И это конечно вторая крайность, длительное кормление грудью, которое стало модно в последние 20 лет. Ее мы можем наблюдать в некоторых этнических культурах. Не подкрепленные никакой мотивацией. Если бы убрать это миф, о рубеже кормления в год, мне кажется, многим мамам было бы проще. Т.к. в паре ребенок-мама всегда индивидуально проходит эта история. И даже разных детей в одной семье отучают от груди в разном возрасте.

Универсальным показателем того, что пора прекращать кормление грудью это не возраст, а состояние мамы на данный момент. На сколько для мамы сейчас это комфортно, удобно и приятно. То есть когда мама не с умилением относится к этому процессу, а испытывает раздражение. Но этот показатель работает только тогда, когда изначально процесс кормления был гармоничным, вы какое-то время кормили полностью или фактически полностью. Этот возраст точно не меньше года, потому, что считается что пока малыш не окреп. Не пошел сам ножками, для него крайне важно грудное молоко, т.к. в нем весь иммунитет мамы. Большой плюс грудного вскармливания- это такая глубокая психо-эмоциональная связь мамы и малыша.

Но вот универсального возраста когда отучать- его нет. Считается, что позже двух, в основном сейчас по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, после двух как-то уже считается, что поздновато.

2. Что если кормить ребенка от года до двух как младенца? То есть по требованию как сейчас принято. Тут могут быть перекосы в воспитании и развитии крохи. Другими словами кормить можно и нужно если мама не устала и не раздражается, но после двух лет лучше кормить иначе. Может быть это странно звучит, но полезно объяснить двухлетке, что кормление — это очень личный процесс, очень интимный и мамочка тебя покормит грудью, но не в детском саду, не на лавочке в парке... и не здесь на занятиях, когда ты этого потребовал. То есть, кормление может быть, но оно может быть несколько иным, и тогда можно кормить второй год. Важно, что теперь частота кормления не должна регулироваться ребенком. Т.к. ребенок уже кушает не только молоко и связь молоко- еда теряет смысл. Остается связь мама- ребенок. То есть, он на четырех-пяти разовом питании, и соответственное, если он же будет регулировать сосание молока, это будет уже не кормление, а что-то близкое к психологической манипуляции. То есть, тут вы можете кормить тогда, когда вы считаете правильным, и уместным. Например,

после просыпания ночного, перед засыпанием дневным, после просыпания, там перед укладкой.

3. Можно ли предложить грудь как утешение? Как утешение, только, когда не работают все другие способы. Как раз утешать во второй год очень важно уметь не только с грудью. Ведь очень часто, вопрос отучения от груди встает раньше, чем он мог бы встать, потому что малыш начинает «засасывать» маму, то есть, сосать слишком часто, слишком интенсивно, желая утешиться. А у мамы возникает усталость, раздражение и она хочет закончить грудное вскармливание раньше, чем если бы она сама регулировала это прикладывание к груди. Кроме того, если сократить количество кормлений грудью вот таким вот образом, малышу и отвыкать то будет легче.
4. Таким образом процесс кормления грудью на втором году должен плавно сходить на нет. И мне кажется, что если вы хотите отучить ребенка от груди не травматично, очень советую попробовать не приучать засыпать с грудью, пытаться от этой привычки отойти. Это довольно сложно, потому что привычку не засыпать с грудью, можно сформировать либо очень рано, либо потом уже при отучении, но иногда бывает в районе года такой момент, когда ребенок в принципе пососав, он готов заснуть и без груди. И этот момент нужно не упустить, а дать ребенку такую возможность, и вполне возможно, что это войдет в привычку, он действительно научится засыпать, погружаться в сон без сосания, и это будет большим освобождением для мамы и ребенку будет гораздо проще засыпать.
5. И так какие же меры должна принимать мама при отучении от груди? - принять для себя решение что пора отвыкать, – сократить объем кормлений, количество,- попытка не засыпать с грудью. Значит эти моменты должны быть заменены чем-либо. Это может быть песенка, массаж, массажная игра «рельсы, рельсы, шпалы, шпалы». Либо спать укладывает папа, а не мама. Хорошо придумать короткую сказку куда делось молочко. Вот эта сказка, она поможет ребенку, создаст ментальную картинку, которая сможет помочь справиться с этим естественным скучанием по сисе. Значит, и дальше наступает четвертая стадия, собственно, когда вы уже принимаете решение не кормить, самое сложное – это не давать ночью, или в течение дневного сна.
6. И это сама сложная стадия, последняя. Не давать грудь среди ночи. Насколько длительная будет эта стадия зависит от темперамента малыша. Тут, конечно, редкий ребенок не сопротивляется. И важно проявить настойчивость. Твердость принятого решения, бесповоротного. И тут очень важна поддержка семьи. прежде всего нужно договариваться с членами семьи, чтобы, когда малыш просыпается и требует грудь, у вас была подстраховка, очень желательно, чтобы тут вообще мамы не было, а брал ребенка папа и укачивал его. Но мама в доме, где-то рядом. Если родители решили, если у родителей нет внутри таких раздирающих сомнений – правильно я делаю, или не правильно, пора, или не пора, то ребенку довольно просто отвыкнуть, чувствуя эту родительскую уверенность.
7. В такое время маме лучше носить закрытые майки. Чтобы не будоражить чувства ребенка. Он все еще будет скучать по сисе и тут важно не демонстрировать грудь. Хорошо работают разные хваталки, обималки, щекоталки, покачивания, поглаживания. Еще важно знать, что ребенок, который отучается от сосания ночью, очень сложно отучиться сразу в никуда, иногда, действительно, малышу, который только отвыкает от груди, важно, что-то съесть, что-то пососать, выпить глоток какой-нибудь жидкости. Прямо среди ночи можно предложить бутылку, поильник, там я не знаю, кусочек яблочка, там, да, кусочек бананчика, что-то, что ребенку, какой-то вкусовой стимул, который ребенку поможет успокоиться.

8. Самое хрупко в период отлучения от груди- это дневной сон. Его важно сохранить до 5-6 лет. особенно внимательно продумывайте, как вы будете себя вести при дневном сне, и хочу напомнить, что ребенок, который отучился от сосания груди, совсем не готов отвыкнуть от дневного сна, его нужно сохранять, как можно дольше. И хочу сказать, что все дети пробуют от него отказаться в период отучения от груди, но грамотные родители умеют вернуть сон, прекратив грудное вскармливание. И важно, что этот мерный, уверенный мамин настрой и поддержка членов семьи, и достаточное количество впечатлений по возрасту для ребенка, сделают процесс отучения от груди гораздо более мягким.

Прекращение грудного кормления для ребенка это не потеря, это новый виток в его развитии. Ваш малыш вырос.

С уважением педагог-психолог Сбруева И.В.