## Этапы отлучения от груди

Для того чтобы отлучение от груди было безболезненным лучше действовать по такому плану:

1. **Убрать все промежуточные кормления**. Кормление грудью остается утром, в обед, вечером и ночью. Если раньше ребенок имел доступ к груди в любое время, то теперь на его желание «приложиться» к груди внепланово – вы переключаете его внимание на что-нибудь другое.
2. **Убрать дневные кормления**. Как правило, обеденное кормление грудью, является, прежде всего, убаюкивающим способом уложить ребенка на дневной сон. Теперь вы придумываете другие способы: рассказываете сказки, поете, качаете. Я начала укладывать ребенка спать в коляске на улице. И для здоровья полезен сон на свежем воздухе, и для меня это самый легкий способ, потому что сказки, песни и пляски не оказывали на сына никакого усыпляющего действия.
3. **Убрать утренние кормления**. Здесь, я думаю не должно быть сильных проблем. Как только ребенок проснулся, вы легко переключаете его внимание – ведь в мире столько всего интересного и малыш с удовольствием готов познавать новые горизонты.
4. **Убираем вечернее кормление перед сном**. Это практически завершающий и довольно таки сложный этап отлучения от грудного вскармливания. На этом этапе используйте всю свою фантазию, также не пренебрегайте помощью папы, бабушек и дедушек. Ваша задача научить ребенка засыпать без груди. Сознаюсь, этот этап мы не смогли осуществить и соединили его с пятым, последним этапом.
5. **Завершение грудного вскармливание – убираем ночные кормления**. Это самый сложный этап, но как мне помнится, вы приняли ТВЕРДОЕ решение, а значит, у вас все получится! Ведь рано или поздно все дети отучаются от грудного вскармливания.

Переходите от одного этапа к другому не спеша, так чтоб отлучение от груди было мягким – приблизительно через 2-3 недели. Если же вам нужно экстренно отучить ребенка от груди, то постарайтесь переходить к следующему этапу, хотя бы через 2-3 дня.

- во-первых, в дневное время маме следует уделять особое внимание играм и занятиям с малышом, чтобы он имел возможность убедиться в том, что она его не бросила, что с ней можно продолжать общаться, но уже по-другому, хотя и не менее интересно и увлекательно;

 - во-вторых, настойчиво попросить свое ближайшее окружение воздержаться от комментариев и оценок по поводу длительности и сроков грудного вскармливания, объяснив, что для ребенка важно сохранить положительные воспоминания об этом этапе отношений.

Ребенок, который знает, что «титя хорошая», в ответ на негативные замечания будет лишь настойчиво стремиться проверить этот свой опыт, убедиться в его правильности, и ложь взрослых вызовет только агрессию, усилит и без того нарастающий негативизм в поведении.

Не стоит говорить, что «титя заболела» или кто-то (птичка, дядька с мешком, милиционер и проч.) унес молочко с собой - образ болезни или опасной внешней фигуры может спровоцировать у ребенка страхи и вызвать проблемы с засыпанием.

Основная рекомендация, связанная со стратегией «единовременного отлучения», - оставаться в контакте с ребенком. Очень важно, чтобы это был эмоциональный контакт, связанный с совместными играми, общением, а также контакт физический, телесный: объятия матери, массаж ножек и ручек, поглаживания, причесывание волосиков, купание, веселая возня - все это с успехом может заменить ребенку в возрасте после года те ощущения, которые были ценны и значимы при общении с материнской грудью.

**К чему нужно быть готовым после того, как произошло «полное» отлучение от груди:**

Самые невинные уловки, на которые может пойти ребенок, чтобы вернуть эту форму контакта, - невзначай забраться на колени, начать ласкаться, ворковать и лепетать, как это было ранее, провоцируя мать к тому, чтобы она, потеряв бдительность, согласилась дать ему грудь.

Самый конструктивный вариант - перевести это в веселую возню, сопровождающуюся объятиями, легкой щекоткой, потешками и смехом. Если же это происходит перед сном, то лучше спеть малышу колыбельную, покачав на руках. По сути, ребенок в такой форме просит внимания, общения, и он имеет полное право их получить тогда, когда ему это нужно, а не когда у взрослых появится время или чувство вины, связанное с тем, что они давно не занимались малышом.

Более сложный прием, которым может неоднократно воспользоваться ребенок, - это крики, истерики, прямое требование все вернуть. Здесь полезно вспомнить, что дети - отличные манипуляторы, они тренируются ежеминутно и ставят эксперименты, конечно же, на самых близких людях - своих мамах и папах. Сочувствуя его трудностям, мы должны придерживаться принятого решения - чтобы малыш понял, что в жизни и в общении есть границы и не всегда он будет их устанавливать.

Конструктивным вариантом в этом случае будет поведение по схеме: назвать чувства ребенка, подтвердить, что он имеет право переживать отрицательные эмоции, а затем твердо повторить то, что было сказано изначально: больше он титю кушать не будет. Например, в ответ на истошные крики: «Дай! Нядя! (= надо)» стоит сказать что-то вроде: «Ты сейчас сердишься. Ты злишься, что я не даю тебе титю. Ты имеешь право сердиться, но я больше не хочу давать тебе титю - она устала». Если ребенок стал кричать чуть меньше - стоит переходить ко второму этапу совладания с истерикой - переключить его на что-то интересное.

И наконец, самый изощренный способ, который может сильно поколебать решимость мамы прекратить грудное вскармливание, это болезнь ребенка. Вялость, слабость, высокая температура, отказ от еды и совершенно жалкий вид - очень сильный комплекс приемов, который у любой матери обостряет чувство вины и сомнения в том, что она поступила правильно, лишив ребенка поддержки. Если женщина «сдастся без боя», ребенок сразу поймет, что, изображая или действительно испытывая физические страдания, он может ловко управлять мамой, быстро получая желаемое. Такая форма поведения сразу войдет в привычку и будет использоваться по любому поводу.

В таком случае нужно исключить вероятность серьезного заболевания: пригласить врача, обязательно сообщить ему, что только что произошло отлучение ребенка от груди и обсудить, не являются ли симптомы болезни реакцией на происходящее. Далее следует предложить ребенку новые (или, наоборот, проверенные, любимые) игры - такие, которые смогут отвлечь его от переживаний. Очень важно подчеркивать, как много он уже может, скольким вещам уже научился - это побуждает ребенка принимать роль взрослого, убеждает в том, что окружающие ценят, когда он демонстрирует свои способности умения.

Вероятнее всего, ребенок, склонный путем болезни реагировать на изменения в окружающем мире, еще не раз попробует таким образом повлиять на ситуацию. При этом важно, чтобы близкие люди научили малыша иным, более конструктивным и менее разрушительным для него самого приемам совладающего поведения, когда, потеряв что-то важное, ребенок приобретает нечто новое - более полезное, удобное, значимое или интересное.

**Рекомендации маме, намеренной завершить грудное вскармливание**

Если вы уверены в правильности своего решения, оставайтесь твердой до конца. Ребенок может плакать и устраивать истерики. Окружающие, те самые, кто говорил про «плохое молоко», будут настаивать, чтобы вы дали, наконец, ребенку грудь и «не мучили его». Ваша задача - сохранять спокойствие и твердо придерживаться принятого решения. Вы имеете полное право решать, как долго ребенок будет нарушать границы вашего тела и как вы это будете регулировать – постепенно или единовременно.

Потребность в физическом контакте можно восполнить через массаж, пальчиковые игры, просто чаще обнимая и поглаживая ребенка, называя при этом все, к чему прикасаетесь. Это позволит малышу сформировать адекватное представление о себе, улучшит способность контролировать, управлять различными частями своего тела, чувствовать их, переживать радость и удовольствие благодаря им.

Хвалите себя за то, что вы уже дали своему ребенку, и за те новые способы взаимодействия, общения, игры, которые изобретаете и пробуете, окончив кормить малыша грудью.

Не провоцируйте (одевайтесь закрыто, меньше сидите на месте).

Отвлекайте. Например, бросайте все дела и вместе бегите смотреть, не пришел ли домой папа - предложите малышу самому посмотреть в «глазок», можно даже открыть дверь и проверить. Потом бегите в ванную слушать сверчка. Потом смотреть белого голубка за окном в большой комнате, потом - ворону с зеленым хвостом из окна кухни... Чем сильнее бурлят эмоции, чем интересней малышу - тем лучше эффект.

Используйте тактику «приду через 5 минут».

Отказывая ему в доступе к груди, мать не лишает его своего внимания! «Ты подошел ко мне и просишь грудь, но я вижу, что титя тебе сейчас не нужна, ты недавно поел, ты не хочешь молока. Я так решила – сейчас тити не будет» - и переключить внимание ребенка на другой предмет. Мама не должна полностью растворяться в ребенке, ни в коем случае, иначе она сойдет с ума! Потому что не только она сама, но и ребенок теряет свои границы. Если она сама не знает своих границ, то как она ребенку даст представление о границах своего и чужого «Я»?

Отказывая ребенку в чем либо, мы не должны оставлять его без своей психологической поддержки. Неважно, что за правила и ограничения мы вводим, в каждой семье это свои традиции. Наверное, везде есть общие моменты (например, нельзя лезть вилкой в розетку), но в каких-то семьях дают ребенку поиграть сотовым телефоном, и это считается нормальным, а где-то такой вариант недопустим… Но в любом случае, когда мы начинаем ребенку эти правила объяснять, естественно, он может начать сердиться и даже плакать. Тогда мы ему говорим: «я вижу, что ты сердишься». Мы даем понять, что уважаем то, что с ним происходит: «иди, я тебя пожалею». Важно в такие острые моменты не терять контакт – зрительный и телесный. Мы не гневаемся, не кричим, не пугаем ребенка – наоборот, мы его жалеем, гладим, и мягко говорим: «сюда нельзя, к сожалению». Если мы говорим «нет», это должно быть твердое «нет», а не то, что сегодня мы запрещаем это, а завтра «дали слабину» и позволили. Это очень важный элемент воспитания, который идет из семьи: у ребенка до 3 лет закладывается самооценка, и семья первичная структура, где это происходит. И поскольку с титей контакт самый тесный, то именно на примере тити мы учим его взаимоотношениям с другими людьми. Он учится осознавать, что «не всегда в жизни ты получаешь то, что хочешь, но это не страшно, это не катастрофа».

Опасность длительного грудного вскармливания (более 3-4 лет) в болезненной эмоциональной привязанности. Ребенок не учится чувствовать границы своего «Я», своей личности, и не чувствует границ других людей, что впоследствии затрудняет налаживание коммуникаций с окружающими. По Фрейду, психологическое развитие человека в детстве проходит три этапа:

* оральная стадия (с рождения и до полутора лет человек познает мир на вкус, все предметы «тянет в рот»);
* анальная стадия (после полутора и до трех лет человек овладевает способностью делиться и отдавать, в том числе сознательно учится пользоваться горшком (то есть, по сути, «отдавать» то, что ему не нужно));
* генитальная (в возрасте от трех до пяти лет человек проявляет здоровый интерес к половым различиям и идентифицирует себя по половому признаку).

Излишнее затягивание того или иного этапа развития (как, кстати, и лишение его), приводит к фиксации сознания в той или иной стадии. Так, фиксация на оральной стадии (к чему относится и болезненное, затянувшееся, превращенное в зависимость грудное вскармливание) может способствовать к дальнейшем к появлению другого рода зависимостей (таким, как курение или переедание). Но подчеркну: как дефицит приводит к этому (когда мама не кормит грудью или кормит слишком мало), так и избыток (затянутое вскармливание) тоже. Важно придерживаться золотой середины.

Важно сохранять физический контакт с мамой в периоде отучения от груди, как бы оно ни происходило. У него есть уже не титя, но отношения с мамой другого уровня. И от мамы требуется больше изобретательности – нужно почувствовать, придумать, как дать проявить свою любовь к нему, не используя грудь. Ведь грудь – это очень простой способ. Дал титю – малыш счастлив. И маме ничего не потребовалось делать для этого. Разве что позаботиться о своем здоровье и питании, чтобы в груди было молоко. Рай – грудное кормление – закончился, после кризиса (а отказ от груди – это все равно кризис для обоих), наступил момент отрыва от мамы (еще одно рождение ребенка) – то есть, начало автономного существования. Ему по-прежнему важна поддержка мамы, но это уже не такой тесный симбиоз, как прежде. Теперь вы скорее сотрудники, и тем более важно сохранять эмоциональный контакт с ребенком и на этапе отучения от грудных кормлений, и после него.

Наилучшим возрастом для отлучения от груди является 2-3 года. Самым благоприятным временем года для отлучения считается осень – в этот период организм не испытывает нехватки витаминов и минералов, погода не жаркая и не холодная. Весной и зимой происходит обострение простудных заболеваний, снижение иммунитета и нехватка витаминов и минералов. В этот период грудное молоко необходимо для поддержания иммунитета. Лето – пора жары, повышается активность патогенной микрофлоры, более часты кишечные инфекции.

Выдержки из статей:

*Ларисы Головей - Развитие личности ребенка от 1 года до 3 лет*

*Ирины Котульской - Как отучить ребенка от грудного вскармливания?*

*Екатерины Крушиниской - Отучение от груди: насильный отрыв или постепенное отвыкание*?