

МЯГКОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



DOULA_LIZZY



Оглавление

Мягкое завершение грудного вскармливания (ГВ)

Для кого этот материал?

Что значит "мягкое" завершение?

Что важнее всего помнить на нашем пути?

По каким причинам мамы принимают решение завершить грудное вскармливание?

Чувство вины. Как не причинить вред?

План действий

Этап 1

Наблюдаем за кормлением

Создаём новые ритуалы

Этап 2

Совмещаем ритуалы с кормлением

Исследуем мамин ресурс

Этап 3

Заменяем первые кормления ритуалом

А что если малыш плачет?

Практика для мамы: страхи нам на пользу

Практика для мамы: слова заботы

Сложности на пути и право на шаг назад

Этап 4

Закрепляем ритуалы вместо отменённых кормлений: советы

Помните, теряя грудное вскармливание, ребенок не теряет маму, а развивает и расширяет с ней отношения.

Психологическая практика для мамы: наблюдатель

Этап 5

Одно или два последних кормления

Этап 6

Праздник взросления или день X

Подарите себе целый день!

Мягкое завершение грудного вскармливания (ГВ)

Для кого этот материал?

Для мам и их деток старше полутора лет.

Для малышей старше полутора лет грудное вскармливание ценно не только с точки зрения питания, но с точки зрения взаимоотношения с мамой.

Завершая грудное вскармливание, мы будем очень внимательны к эмоциональным потребностям мамы и малыша. **Мы плавно и мягко завершим кормление, сохранив здоровую привязанность, мамину заботу и чувство безопасности.**

Что значит "мягкое" завершение?

Мягкое завершение грудного вскармливания подразумевает процесс в несколько недель или месяцев, на протяжении которого мы отлучаем ребенка от груди, постепенно даем и маме, и малышу возможность привыкнуть и плавно перейти на новый уровень общения.

На протяжении всего процесса будем помнить, что **завершение грудного вскармливания никак не значит завершение маминой ласки и заботы**. Мамино присутствие, уверенность, тепло и забота помогут малышу приспособиться к изменениям - и во время завершения ГВ, и в дальнейшем взрослении малыша.

Что важнее всего помнить на нашем пути?

- **Вы самая лучшая мама для своего малыша**, и никто другой так не знает и не чувствует его, как вы.
- Мы помним, что **детки от 1.5 до 3 лет часто плачут, и слёзы полезны**. А мы всегда рядом, в глазах ребенка мы большие и надёжные мамы, и с нами можно погорюстить.
- Мы учитываем и **трепетно относимся к потребностям малыша**.
- **Завершение грудного вскармливания это процесс, и у нас всегда есть право на шаг назад**. Иногда мы делаем два шага вперёд, а потом нам нужно сделать один шаг назад. Так бывает, это совершенно нормально. Главное - постепенно двигаться в выбранном направлении, слушая себя и своего малыша, и помнить, что темп у нас всех разный.

По каким причинам мамы принимают решение завершить грудное вскармливание?

Завершение грудного вскармливания очень естественное желание для любой кормящей мамы. **У решения завершить ГВ есть мотивация, чувства радости, предвкушения, а также страхи, и волнения.**

Эти чувства и мысли есть у каждой мамы. Вот **несколько из самых частых мотиваций и переживаний.** Часто мамы говорят:

- *«Я устала кормить, мечтаю о своей независимости и автономности»;*
- *«Я больше не могу, мне надоело, малыш уже подрос и у него много зубов»;*
- *«Я выхожу на работу, буду не дома, хочу, чтобы малыш перестроился на новый режим».*

Завершение ГВ - это новый опыт для мамы. И **решение завершить кормления несёт и переживания.** Мамы пишут:

- *«Я боюсь, что ночные укладывания станут очень долгими»;*
- *«Я волнуюсь, что не справлюсь, и ребенок будет капризничать»;*
- *«А вдруг моё решение отразится на психологическом развитии малыша?»*

Чувство вины. Как не причинить вред?

Чувство вины бывает двух видов - полезное и патологическое. **Полезное чувство вины быстро проходит, оно помогает вам заглянуть внутрь себя, и мотивирует помнить, что главная ценность для ребёнка - это связь с мамой и ощущение безопасности.** С такой мотивацией вы будете помнить о важности ритуалов и близости к ребёнку.

А патологическое чувство вины основано на страхе, оно не даёт вам вернуться к себе, и отдаляет вас от малыша. Из патологического чувство вины иногда рождается страх нанести ребёнку травму.

Давайте подумаем про основу эмоциональной связи с ребёнком.

Основа ваших взаимоотношений — это забота, внимание, прикосновения и совместное времяпровождение, а не только в грудное вскармливание.

А травма - это не событие, а реакция на событие. **Даже без грудного вскармливания у вашего малыша есть заботливая, внимательная мама, а значит, есть и тепло, и поддержка, нужные для здоровой надёжной связи.**

Помните, что мама ребёнку важнее, чем грудное вскармливание.



План действий

Каждый этап может занимать от нескольких дней до нескольких недель.

Возможно, будут моменты, когда нужно сделать шаг назад. Если так произойдёт, это не значит, что вам придётся начать всё с самого начала. **Прислушивайтесь к себе и к малышу. Всё непременно получится!**

Этап 1

Задачи на первый этап: наблюдаем за кормлением, выбираем и добавляем новые ритуалы.

Наблюдаем за кормлением

В течении нескольких дней внимательно понаблюдаем за тем, как проходят кормления.

- Сколько прикладываний/кормлений у малыша в день?
- Присутствуют ли и дневные и ночные кормления?
- В каких ситуациях ребенок чаще всего просит грудь?
- А в каких - Вам тяжелее всего отказать?

Создаём новые ритуалы

Понаблюдав за кормлениями, придумываем и добавляем к кормлению ритуалы, которые в дальнейшем будут нам помогать.

Ритуалы - это новые привычки. **Сначала мы будем выполнять новые ритуалы вместе с грудным вскармливанием; а потом, наши ритуалы постепенно будут заменять кормления.** Грудное вскармливание даёт малышу возможность побыть рядом с мамой, вместе провести время. Нам нужно придумать ритуалы, в которых мама и малыш с радостью будут участвовать вместе. Ритуалы на дневной и ночной сон могут отличаться.

*Например, **днём** ритуалом могут стать игры, музыка, книги, обнимашки, общение с домашними животными или прогулка. А **вечером** ритуалом могут быть покачивание на фитболе, книжки, обнимашки, массаж или пальчиковые игры.*

***Ночью** ритуалом может быть покачивание малыша на животе, проглаживание по спинке, песенка или даже определенная фраза, например: «Мама тут, всё хорошо, давай дальше спать.»*

Когда вы придумали подходящие для вас ритуалы, ничего не меняем в кормлении, просто добавляйте их к кормлениям.

После 1го этапа:

- **У нас появились ритуалы**, которые станут нашими большими помощниками.
- **Мы внимательно проследили за тем, как у нас выстроено кормление.**

Этап 2

Задачи на второй этап: начинаем чередовать ритуалы с кормлением; обращаем внимание на мамин ресурс, делаем то, что помогает нам восполнить силы.

Совмещаем ритуалы с кормлением

Мы пока не заменяем кормления ритуалом, а просто добавляем ритуал в процесс.

Предлагаем грудь, затем через какое-то время забираем (можно на счет, если ребенок большой) и делаем ритуал. Если ребенок требует грудь, то опять даём грудь на некоторое время, потом забираем и снова повторяем ритуал.

В процессе смешивания грудного вскармливания с ритуалом не доводим малыша до истерики: если ребенок сильно нервничает, то даём грудь. Здесь, главное, не переусердствовать.

Вскоре мы будем заканчивать кормление ритуалом; но на данном этапе пока не важно, заканчиваем ли мы кормление ритуалом или нет, особенно, если кормление перед сном.

Исследуем мамин ресурс

Наблюдаем и узнаем какие потребности есть у вас как у мамы и продумываем, как эти потребности удовлетворить.

- Напишите минимум 5 потребностей, которые помогают вам набраться сил.
- К каждой потребности опишите, с помощью чего или кого эту потребность можно успешно удовлетворить.

Например, мои потребности, которые позволят набраться сил:

- *мне важно высыпаться полноценно хотя бы один раз в неделю;*
- *мне важно чувствовать своё тело;*
- *мне важно тратить несколько часов в неделю на себя.*

Как эти потребности можно удовлетворить?

- *Можно попросить мужа проводить с ребенком утро субботы, чтобы я смогла выспаться.*
- *Можно возобновить поход в йога-студию или в бассейн, чтобы улучшить контакт с телом.*
- *Договориться с няней раз в неделю пару часов посидеть с ребёнком и посвятить это время себе и своим делам.*

Зачем задумываться о пополнении собственных сил?

Когда у мамы много сил, она более внимательна, терпелива и расслаблена в взаимоотношении с малышом. Во время завершения грудного вскармливания важно проявлять особую заботу о маме и малыше.

На втором этапе обязательно:

- Побаловать себя: массаж, прогулка в одиночку, свидание с мужем, баня и что-нибудь, что вам доставит радость;
- Побаловать ребёнка: побольше телесного контакта с ним.

После 2го этапа:

- **Мы успешно стали смешивать кормления с ритуалом.**
- **Мы прописали программу пополнения собственных сил.**
- **Мы побаловали себя и ребёнка.**

Этап 3

Задачи на третий этап: выбираем кормления, которые будем отменять, заменяя их ритуалом, и продолжаем заботиться о себе, прибавляя себе уверенности.

Заменяем первые кормления ритуалом

Важно выбрать **те кормления, которые не так важны для ребенка, а для мамы желательно их убрать**. Заменяем выбранные кормления ритуалом. Если ребенок не соглашается на замену сразу, тогда чередуем 1-2 кормления с ритуалом без кормления.

Нам **важно всегда заканчивать именно ритуалом**. Даже если мы чередовали кормление с ритуалом, пусть в конце всегда будет ритуал.

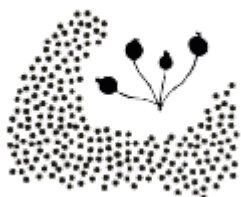
На этом этапе **важно дать себе и малышу, минимум неделю, чтобы перестроиться и привыкнуть к новому режиму**. Успешная отмена нескольких кормлений на этом этапе даст возможность для дальнейшей работы.

А что если малыш плачет?

Дети в возрасте от полутора лет до трёх плачут много. **Плач важен для малышей: таким образом они эмоционально разряжаются**.

Нам важно поговорить о «слезах тщетности». **Слёзы тщетности - это плачь, который проявляется при столкновении с неизбежностью. Слёзы тщетности помогают нам принять то, что нам не изменить**. Когда мы достигаем нужного состояния во время плача, мы смиряемся с происходящим, принимая ситуацию. Для ребенка очень важно выплакать слёзы тщетности. Если слёзы тщетности не проплаканы, и эмоции подавлены, эмоциональное состояние перерастает в агрессию и гнев, это может вызвать психосоматические заболевания.

Так сложилось, что вокруг нас существует культура «слёзо-боязни». На самом деле, **слёзы помогают нам и нашим детям излить страхи, слёзы нас лечат**.



Важно, чтобы ребёнок выплакал слёзы тщетности. Без них - никуда. Для ребёнка важно, чтобы в такие моменты рядом был «большой», надёжный человек, который его выслушает. **Малышу важно, чтобы рядом был тот, с кем можно погрустить.** Важно плакать в любящих руках. Будьте для вашего ребёнка этим человеком, либо попросите о помощи другого близкого для ребёнка взрослого. Постарайтесь заметить те моменты, когда малышу удаётся выплакать слёзы тщетности, поймите ощущение спокойствия и эмоциональной разрядки.

В процессе у вас тоже могут всплывать разные эмоции. Обращаем внимание на себя, относимся к себе с заботой и выполняем следующие практики.

Практика для мамы: страхи нам на пользу

Представьте, что происходит срыв в программе отказа от грудного вскармливания или появляется страх по поводу выполнения программы. Подумайте, что является причиной страха. Найдите её, и представьте ситуацию в подробностях.

Заранее, **в спокойном состоянии, продумайте план действий для выхода из состояния стресса.**

В состоянии стресса вам будет легче вспомнить этот план и действовать.

Практика для мамы: слова заботы

В любой трудной ситуации важно не забыть о себе. **Подумайте, что бы вы сказали в трудной ситуации своей любимой подруге, сестре, или маме, как бы вы поддержали человека, которого любите и которому желаете только добра.** Что сказали бы вашей взрослой дочери в будущем, которая завершает грудное вскармливание ребенка?

Скажите эти слова заботы, поддержки и любви себе. Каждый раз говорите эти фразы себе. С искренностью и любовью!

Сложности на пути и право на шаг назад

Хочу напомнить, что у вас всегда есть право на шаг назад. Если нужно, можно сделать паузу, или вернуться на предыдущий этап на какое-то недолгое время, и потом продолжить работу.

Третий и четвертый этап - они самые непростые.

Может сложиться ощущение, что ничего не происходит, хотя на самом деле происходит очень большая работа. **Возможно, это не очевидно сразу, но у малыша перестраиваются нейронные связи, и формируются новые привычки. Если вы двигаетесь маленькими шагами к цели, значит вы к ней приближаетесь.**

После 3го этапа:

- **Мы выбрали кормления, которые мы чередуем или заменяем уже полностью ритуалами.**
- **Мы узнали о слезах тщетности и их важности.**
- **Мы попрактиковали заботу о себе, и мы знаем, как поддержать в сложной ситуации себя и своего малыша.**
- **Мы вспомнили о том, что у нас всегда есть право на шаг назад**

Этап 4

Задачи на четвёртый этап: закрепляем отмену выбранных кормлений, полностью заменив их ритуалом.

Закрепляем ритуалы вместо отменённых кормлений: советы

Есть несколько советов, которые помогут нам закрепить отмену выбранных кормлений, полностью заменив их ритуалом.

- **Носим закрытую одежду**, чтобы ребенок сам не мог достать грудь.
- **Обязательно выстраиваем ритм еды и питья для ребенка.**
 - Если убираем дневные кормления, то в оставшиеся дневные важно покормить малыша достаточно, в соответствии с его потребностью.
 - Если убираем ночные кормления, то важно накормить ребенка на ночь.
 - Маленьким детям, возможно, придётся предложить перекус ночью.
- **Переносим привычные места для кормления на «диванчик».** У нас должно быть только одно место для кормления.
- Если убрали ночные кормления, то давайте ребенку сколько угодно сосать днём, чередуя грудное вскармливание с ритуалом.
- **Важно позаботиться о том, чтобы у ребенка на этом этапе не было ничего нового**, требующего адаптации - переезды, сад, гости с проживанием, няня новая, или папа в командировке. Вообще, ничего совсем нового не начинайте.

- **Выдерживаем слезы тщетности и/или делим эту ответственность с другими близкими для ребенка взрослыми.** Утешайте и жалеите искренне, от самого сердца. Можете поплакать вместе. Помните фразы и мысли из предыдущего этапа, они вам помогут поддержать саму себя и привнесут уверенности. **Проявляйте заботу и сочувствие к себе.**

На этом этапе задача удержать без кормлений ту часть дня, которая вам важна.

Важно говорить с ребёнком о новых отношениях, о том что он вырастет, и что теперь у вас есть новые игры, новое совместное интересное времяпровождения. Важно больше контактировать с ребёнком, продолжать ритуалы, и не бояться иногда отступить от выполняемой программы.

Помните, теряя грудное вскармливание, ребенок не теряет маму, а развивает и расширяет с ней отношения.

Психологическая практика для мамы: наблюдатель

Эта практика поможет вам удержать ясность мыслей.

Постарайтесь внимательно понаблюдать за окружающим вас миром через все органы чувств. Старайтесь отмечать всё, что происходит вокруг вас.

- Какие запахи вас окутывают?
- Чувствуете ли вы, как воздух соприкасается с вашим телом?
- Чувствуете ли вы своё сердцебиение?
- Что вы слышите?
- Замечаете ли вы мысли, которые пролетают мимо?

Не удерживайте приходящие мысли, отмечайте их присутствие и отпускайте дальше. Попробуйте прочувствовать свой мир, например, в рамках комнаты. **Сначала попробуйте понаблюдать за собой в расслабленном, спокойном состоянии. А потом побудьте наблюдателем, когда вы что-нибудь делаете.** Что вы замечаете и чувствуете?

После 4го этапа:

- **Часть кормлений полностью завершена.**
- **Оставшиеся кормления вернулись в обычный ритм, после «подвисания» и откатов назад.**
- **У нас в арсенале теперь есть ещё одна практика, которая помогает нам сохранить ясность мыслей.**

Поздравляю! По окончании четвертого этапа подготовительные работы проведены, вы прошли самые сложные из этапов!

Этап 5

Задача на пятый этап: оставляем 1- 2 кормления, заменив все остальные полностью ритуалами.

Одно или два последних кормления

Находим одно главное кормление для ребенка, можно оставить два. **Эти кормления на данный момент оставляем, пока они священны.** Остальные прикладывания, а их наверняка осталось немного, заменяем полностью на ритуал, как в предыдущем этапе. Прибегаем максимум к 1-2 чередованиям.

Если остались дневные кормления, то хорошо здесь пойдет внедрение необычного, но приятного времяпровождения ребенка с вами или другим значимым взрослым. Если остались ночные, то терпеливо, внимательно и с заботой заменяем на ритуал.

Пятый этап может быть самым продолжительным из всех. Но он намного легче предыдущих, так как у вас остаётся одно или два самых важных кормлений, и малыш уже привык к ритуалам. Вы уже очень близки к полному завершению грудного вскармливания.

К этому этапу у вас должна сложиться устойчивая картина из 1-2 прикладываний в сутки, ребёнок легко укладывается спать с другими значимыми взрослыми или с вами, но без груди.

После 5го этапа:

- **Осталось только одно или два кормления в течении дня.**
- **Все остальные кормления заменены на ритуалы.**
- **Ребёнок легко укладывается спать с другими значимыми взрослым.**
- **Вы себя чувствуете увереннее и спокойнее ☺**
- **Полное завершение грудного вскармливания уже близко.**

Этап 6

Задачи на шестой этап: завершаем грудное вскармливание и вместе празднуем.

Праздник взросления или день X

Договариваемся с ребенком о празднике перехода в большого ребёнка, после которого больше не будет прикладываний.

Можно придумать конкретный день, найти какой-то подарок в честь инициации, особенно, если ребенок что-то конкретное любит и ждёт.

Можно сделать из этого дня приятный семейный праздник, а можно и не заморачиваться. Важно обозначить ребенку, что он сможет иногда приходить и дотрагиваться до груди или гладить её (не волнуйтесь, это продлится недолго).

Если ребенок попросит грудь после этого дня, то можно позволить ему прикоснуться языком, если вас это устраивает, а можно и не позволить совсем. **Здесь важно ваше спокойствие и расслабленность.**

Я вас поздравляю! Вы проделали этот путь. Уверена, через годы вы будете вспоминать его с улыбкой. Обнимите своего ребенка. И обязательно выделите себе время для себя.

Подарите себе целый день!

Подарите себе день или хотя бы, полдня, когда вы уедете не с подругами, а в полном одиночестве в любимое место. Не по делам, а просто для себя. С книжкой или просто в удобной обуви походить. Поблагодарите свое тело и себя за этот период.

Надышитесь воздухом! Запомните это состояние и в новый путь!

P.S. В течение нескольких месяцев ещё может подтекать молоко в груди, это нормально. Никаких дополнительных процедур и медикаментов при таком медленном и мягком завершении грудного вскармливания не требуется.

И сдайте анализ крови, если давно не сдавали. На железо-ферритин, витамины группы В и витамин D. Здоровья вам и всего самого тёплого!



Мои страницы в социальных сетях:

Instagram: @doula_lizzy

Facebook: Doula Lizzy - Cyprus Doula

YouTube: Doula Lizzy

Наш совместный с Марьяной Олейник доульский подкаст - ТЕПЛО ТИХО ТЕМНО

Можно слушать в любом приложении для подкастов. Instagram: @podcast.ttt