



0-2 месеца

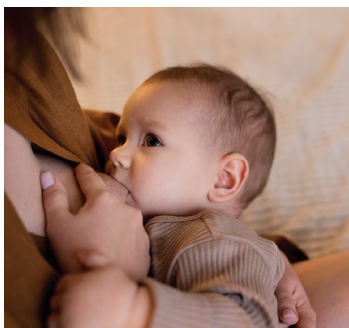
Още от раждането си бебетата търсят подкрепа и имат повишена нужда от близък физически контакт. Кърменето по напълно естествен начин осигурява тази потребност. Важно е да се откликва на сигналите на бебето за кърмене толкова често, колкото то има нужда и да не се следва график – това

няма да го „разглези“. Кърменето удовлетворява не само физическата потребност от храна, но и редица емоционални потребности: успокоение, близост, приспиване и др. и помага за справяне с различни видове емоционален и физически дискомфорт.

3-6 месеца

Бебето вече е по-голямо, започва да имитира, да отговаря на израженията, да издава звуци. Затова:

- Може да правим смешни физиономии, да му се усмихваме, да повдигаме вежди – всичко това ще го стимулира да „отговори“.
- По време на кърмене да насърчаваме опитите му за общуване – игра с ръката на мама, докосване до лицето и.
- Добре е да отговаряме на сигналите и реакциите на бебето, за да научи, че поведението му е важно и има смисъл, а родителите са там, за да го подкрепят.



След първата година

Ползите от кърменето след първата година са не само в по отношение на физическото, но в голяма степен и на психологическото развитие на детето. То продължава да осигурява необходимата близост, утеха при справяне с болка и негативни преживявания и да е лесен начин за приспиване. Кърменето подкрепя детето по пътя на естественото съзряване на механизмите за справяне с психологически предизвикателства. Успоредно с това е важно да започне изграждането на граници и трениране на уменията на детето да отлага посрещането на нуждата (кърменето не е вече „на поискване“ от страна на бебето, а когато майката прецени, че е подходящо).

Постепенно трябва да се стимулира и изграждането на механизми за по-самостоятелно справяне със заспиването. Ритуалите преди сън (четене на книжка, пеене на песен, галене по гръбчето и др.) могат да са изключително полезни, защото дават усещане за сигурност и предвидимост и осигуряват изграждане на необходимите невронни връзки в мозъка.

Любопитството

С порастването естествена част от развитието е бебетата да стават по-любопитни към заобикалящия ги свят. В резултат от това кърменето в по-шумна и интересна среда може да стане трудно. Затова е добре майката:

- да избира по-тихи, тъмни и спокойни места за кърмене.
- да използва на шалове, гerdани за игра по време на кърмене.





Бebешкият сън

Както по отношение на много други свързани с развитието неща, така и по отношение на съня бебето не е „умален възрастен“. Бебешкият сън протича по много по-различен начин и това има своя смисъл. По-честата нужда

да от хранене, характерна за кърмените бебета, има връзка с особеностите на съня. В първите дни и месеци тези особености включително са свързани с оцеляването – характерния за възрастните дълбок и дълъг сън може да наруши ритъма на дишане.

Сънят при бебетата е:

- с по-кратки цикли (около час-два);
- по-плитък;
- повече като количество за цялото денонощие, но на малки порции.

Кратките дремки по време на кърмене също трябва да се отчитат – те влизат в общия сбор часове сън за денонощието.

Спането в близост до мама в периода на кърмене е не просто улесняващо – то е изключително полезно за физиологичната регулация и спокойствието на бебето. Кърменето намалява значително риска от Синдрома на внезапна детска смърт (СВДС).



След 6-месечна възраст (а понякога и по-късно) бебетата вече могат да прекарат по-дълги периоди в непрекъснат сън (примерно около 6 часа).

Относителното стабилизиране на съня и способността да се спи по цяла нощ се случва след поникване на всички зъбки – може би след 2,5-3-годишна възраст.



Кърменето и психосоциалното и емоционално развитие на бебето през първите 1000 дни

Първите 1000 дни от живота на детето обхващат деветте месеца вътреутробно развитие и продължават до края на втората година. Това е ключов период в много аспекти и кърменето има своята важна роля в него.

През първата година от живота на бебето най-важната социално-емоционална потребност е изграждането на връзка на доверие. От решаващо значение през този период е дали родителите удовлетворяват своевременно физиологичните и емоционалните му потребности – храна, топлина, чистота, близост, утеха и т.н. Ако това се случва, детето развива чувството за базисно доверие към обкръжаващия го свят – че той не е лошо и враждебно място и е свързан със сигурност. Започва да се изгражда вярата в постижимостта на най-значимите желания въпреки трудностите.

Затова е важно от самото начало:

- Бебето да се носи, гушка, люлее, за да се създаде връзка и да се изгради доверие.
- Когато бебето е нервно или плаче, да се реагира с нежност, за да усеща, че нуждите му ще бъдат винаги посрещани с грижа. Това ще го научи как безопасно да задоволява нуждите си, как работи любящата връзка и как да се разбира с другите.
- Да се установява често зрителен контакт, включително по време на кърмене.
- Да се говори на бебето, сякаш то разбира и може да отговори, с мимики и естествени разговорни паузи. Така то ще научи ритъма на общуване и как да различава нечий емоции от изражението.