

# Социално-емоционално развитие в първите 1000 дни и ролята на кърменето

13 - 17 май 2024

ЕВРОПЕЙСКА СЕДМИЦА  
НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ



**Първите 1000 дни от живота на детето са ключов период за неговото развитие.**

От решаващо значение за разгръщане на пълния потенциал от способности на детето е родителите през този период да удовлетворяват своевременно физиологичните и емоционалните му потребности – от храна, топлина, близост, внимание, взаимодействие, активност.

Ако това се случва, детето изгражда базисно доверие към обкръжаващия го свят, което определя чувството му за сигурност и увереност в своите възможности и е гаранция за неговата успешна социална реализация. Подкрепата на специалистите в изпълнение на отговорната функция на родителите е необходима, което включва и консултиране за кърменето.

## Преди раждането

Създаването на емоционална връзка с бебето е възможно още в майчината утроба и това влияе благоприятно на неговото емоционално и социално развитие. Много преди да се роди бебето има усещания, реагира на звуци и затова майката и бащата могат да започнат да общуват и да изразяват чувствата си към него. Важно е то да усеща, че го обичат. Влияние оказва и емоционалното състояние на майката, поради което се препоръчват позитивни преживявания и избягване на стресови ситуации през бременността. Периодът на бременността е добре да се осмисли и чрез подготовка за майчинството, което включва и кърменето.

## Раждане

Раждането е важен момент в живота на детето, както и свързаните с това преживявания. Ритъмът на сърцето, топлината на тялото и гласът на майката действат успокояващо и помагат на новороденото да се адаптира към рязката промяна на средата и свързания с това стрес. Затова е препоръчително бебето да се постави на гърдите на майката до първите 20 минути след раждането.

## Първите шест месеца

Още от раждането си бебетата търсят подкрепа и имат потребност от близък физически и емоционален контакт.

Кърменето по естествен начин задоволява тази потребност. Важно е да се откликва на сигналите на бебето за кърмене толкова често, колкото то има нужда, дори без да се следва график – това няма да го „разглези“. Освен за удовлетворяване на потребностите от пълноценна храна, кърменето помага за справяне с различни видове емоционален и физически дискомфорт.

Общуването с близък възрастен, който се грижи за бебето, най-често майката, помага за изграждането на привързаност, особен вид любяща връзка, която определя способността за създаване на социални контакти и позитивни взаимоотношения със социалното обкръжение и в по-късна възраст.

Затова е важно от раждането (особено през първите шест месеца) да се общува с бебето - да го носят, гушкат, да му се говори, да има контакт с поглед и да се реагира с любов на всеки негов призив. То отговаря с усмивки, звуци, мимики и може да инициира контакт. Отзивчивостта на родителите на неговите сигнали му дава сигурност и увереност, че поведението му е важно и има смисъл и че родителите го подкрепят.

Кърменето осигурява пълноценно общуване с разнообразни средства - говор, усмивки, допир, зрителен контакт и всеки опит за общуване от страна на бебето е добре да се насърчава - игра с ръката на мама, докосване до лицето ѝ.

Достатъчният и качествен сън също е от значение за емоционалното състояние на бебето. Кърменето допринася за спокойствието на бебето - освен че е винаги сито, то се успокоява с кратки дremки на ръцете на майката.

## До края на първата година

През второто полугодие нараства активността на бебето. То проучва заобикалящия го свят чрез различни действия с играчките и предметите, а по-късно и чрез игри. Ролята на обгрижващите го възрастни е да му осигурят подходящи условия за това – разнообразни играчки, да организират безопасни места за придвижване и игри, да му показват бебешки игри и да партнират („криеница“, „подай“, „хвърли“ и др.). Малкото дете овладява и първите социални отношения по подражание - казва „довиждане“ с ръка, имитира звуци на животни по подражание, пляска с ръчички за „браво“.

Във взаимодействията бебето развива важни социални умения – да говори, да разбира, да се съобразява.

Поради нарасналото любопитство към околния свят, кърменето в по-шумна и интересна среда може да стане трудно. Затова е добре майката да избира по-тихи, закътани и спокойни места за кърмене, както и да използва шалове, гердани и други свои аксесоари за игра по време на кърмене.

## През втората година

Детето може да ходи стабилно, да изследва обектите в стаята и навън самостоятелно. Това му дава увереност и то се стреми към независимост – иска всичко да върши без намесата на възрастния. Вече може да изпълнява дейности с правила, да твори (рисува, строи, моделира) под ръководството на възрастния. Общуването с връстници става необходимост, но е и предизвикателство - често възникват конфликти по повод играчки и затова е добре възрастният да е наблизо и да поощрява положителните контакти.

В случаите, когато продължава, кърменето може да подкрепя развитието на социални умения - да започне изграждането на граници и трениране на уменията на детето да отлага посрещането на нуждата (кърменето не е вече „на поискване“ от бебето, а когато майката прецени, че е подходящо). Кърменето преди сън може постепенно да се замени с изграждането на механизми за по-самостоятелно справяне със заспиването - ритуали (четене на книжка, пеене на песен), които дават усещане за сигурност и предвидимост.

Издание на НЦОЗ

