

## **Μητρικός θηλασμός: τα οφέλη του στον ψυχισμό του παιδιού!**

Ο μητρικός θηλασμός είναι δικαίωμα κάθε παιδιού και τα οφέλη του είναι αναρίθμητα!

Το γάλα της κάθε μανούλας είναι η καλύτερη τροφή για το μωρό της. Το μητρικό γάλα παρέχει αντισώματα και τονώνει την ανοσοποίηση του μωρού. Θα μπορούσα να το χαρακτηρίσω δώρο ζωής για κάθε παιδί, μιας και τα οφέλη του είναι πολλαπλά έχουν μεγάλη διάρκεια στο πέρασμα του χρόνου.

Τι γίνεται όμως με τον ψυχισμό του παιδιού και του μελλοντικού ενήλικα? Με ποιόν τρόπο άραγε επηρεάζει ο μητρικός θηλασμός θετικά τον ψυχισμό του παιδιού?

Οι τρόποι είναι πολλοί και θα μοιραστώ μαζί σας τους πιο σημαντικούς!

1ον Ο μητρικός θηλασμός μαζί με την πρώτη αγκαλιά και επαφή της μητέρας με το μωρό της μόλις αυτό έχει γεννηθεί είναι καθοριστικής σημασίας για να δημιουργηθεί ο πρώτος συναισθηματικός δεσμός μεταξύ τους. Ο δεσμός αυτός χρειάζεται καθημερινή φροντίδα και τα πλεονεκτήματά του είναι η αμοιβαία σύνδεση της μητέρας με το παιδί της καθώς και το αίσθημα ασφάλειας του νεογέννητου μωρού. Αυτές οι δύο αξίες είναι η βάση του παιδιού για όλη του την ζωή και η ποιότητα αυτού του δεσμού θα είναι αυτή που το παιδί θα δημιουργεί στις επόμενες σχέσεις του!

2ον Ο μητρικός θηλασμός μέσα απο την σωματική επαφή και την αγκαλιά της μητέρας με το μωρό της, βοηθάει στην διαμόρφωση των πρώτων ορίων που βιώνει το παιδί χρησιμοποιώντας την αίσθηση του δέρματος, δηλαδή τα σωματικά όρια που είναι το ίδιο το δέρμα μας. Τα όρια συνεχίζουν να διαμορφώνονται στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού όμως τα σωματικά όρια είναι το βασικό δομικό υλικό πάνω στο οποίο θα χτιστούν και οι υπόλοιπες κατηγορίες όπως τα προσωπικά και τα κοινωνικά όρια.

3ον Ο μητρικός θηλασμός προάγει την βαθύτερη αναπνοή. Η κίνηση με την οποία πραγματοποιείται το βήζαγμα συνδέεται με την βαθεία αναπνοή και το μωρό που θηλάζει είναι πιθανότερο να αποκτήσει ένα βαθύτερο τρόπο αναπνοής και να είναι λιγότερο ευάλωτο σε αναπνευστικές ασθένειες και το άσθμα. Όσο πιο βαθειά αναπνέει κανείς τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες να κρατάει θαμμένα μέσα του τα συναισθήματα.

4ον Ο ελεύθερος μητρικός θηλασμός, δηλαδή ο θηλασμός που γίνεται κατ'απαίτηση του μωρού αποφεύγοντας οποιοδήποτε πρόγραμμα, ενισχύει την έγκαιρη ικανοποίηση αναγκών θρέψης του μωρού. Εμπειρίες θηλασμού όπου το γάλα δεν είναι αρκετό ή το μωρό μένει πεινασμένο μπορεί να είναι ένα απο τα πρώτα τραύματα του παιδιού. Είναι σημαντικό να ικανοποιηθούν οι στοματικές

ανάγκες, διότι ένας συνεχής ανεπαρκής χειρισμός οδηγεί συχνά σε νευρώσεις στοματικής εξάρτησης.

**<https://www.nannuka.com/blog/mitrikos-thilasmos-ta-ofeli-tou-ston-psixismo-tou-paidiou/>**