

УДК 613.953.11+616-053.2+612.664+618.73+159.9
DOI: 10.56871/CmN-W.2023.36.11.012

МЕТОДИКА ПРЕКРАЩЕНИЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ ЛАКТАЦИИ

© Мария Владимировна Гмошинская, Ирина Владимировна Алешина

Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. 109240, г. Москва, Устьинский проезд, 2/14

Контактная информация:

Мария Владимировна Гмошинская — д.м.н., ведущий научный сотрудник лаборатории возрастной нутрициологии.
E-mail: mgmosh@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-9932-4720

Для цитирования: Гмошинская М.В., Алешина И.В. Методика прекращения длительной лактации // Children's medicine of the North-West. 2023. Т. 11. № 2. С. 113–115. DOI: <https://doi.org/10.56871/CmN-W.2023.36.11.012>

Поступила: 06.03.2023

Одобрена: 11.04.2023

Принята к печати: 28.04.2023

Резюме. *Актуальность.* При прекращении грудного вскармливания часто отмечается аффективная привязанность к матери. С целью разрешения данной проблемы был разработан метод бережного прекращения лактации. Основу метода составляет предметная деятельность с детьми старше шести месяцев и начало сотворчества матери и ребенка, что способствует «эмоциональной перестройке» матери и оказывает важное влияние в период отлучения ребенка от груди. *Цель.* Разработка методики бережного прекращения лактации, не оказывающей психотравмирующего влияния на диadu «мать–ребенок». *Материалы и методы.* Сотворчество матери и ребенка — методика «младенческого рисования» (не является методикой обучения рисованию). Под наблюдением находилось 47 пар «мать–ребенок», начавших совместное творчество с 6–8 месяцев жизни ребенка, и 30 кормящих матерей, желающих прекратить лактацию, но имеющих психологические трудности в ее прекращении. *Результаты.* Разработана методика прекращения продолжающегося грудного вскармливания, не оказывающая психотравмирующего влияния на диadu «мать–ребенок». Методика предполагает развитие контакта матери и ребенка посредством сотворчества, помогает снятию стресса у матерей и детей при отлучении от груди. *Выводы.* В данной ситуации сотворчество играет роль отвлекающего фактора, способствующего переходу от общения матери и ребенка в процессе кормления ребенка грудью к общению через творчество, причем чем раньше оно начато (на первом году жизни), тем выше ее эффективность.

Ключевые слова: продолжающееся грудное вскармливание; прекращение лактации; сотворчество матери и ребенка.

THE METHOD OF STOPPING PROLONGED LACTATION

© Maria V. Gmoshinskaya, Irina V. Aleshina

Federal Research Center of Nutrition, Biotechnology and Food Safety. Ust'inskiy proyezd, 2/14, Moscow, Russian Federation, 109240

Contact information:

Maria V. Gmoshinskaya — Doctor of Medical Sciences, Leading Researcher, Laboratory of Age-Related Nutrition.
E-mail: mgmosh@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-9932-4720

For citation: Gmoshinskaya MV, Aleshina IV. The method of stopping prolonged lactation. Children's medicine of the North-West (St. Petersburg). 2023;11(2):113–115. DOI: <https://doi.org/10.56871/CmN-W.2023.36.11.012>

Received: 06.03.2023

Revised: 11.04.2023

Accepted: 28.04.2023

Abstract. *Relevance.* When breastfeeding is stopped, an affective attachment to the mother is often noted. In order to solve this problem, a method of gentle cessation of lactation was developed. The basis of the method is objective activity with children older than six months and the beginning of co-creation of mother and child, which contributes to the “emotional restructuring” of the mother, and has an important impact during the period of weaning the child. *Aim.* Development of a method of careful cessation of lactation, which does not have a psycho-traumatic effect on the “mother–child” dyad. *Materials and methods.* Co-creation of mother and child — the method of “infant drawing” (not a method of teaching drawing). Under observation were 47 pairs of “mother–child”, who began joint creativity from 6–8 months of a child's life and 30 breastfeeding mothers who want to stop lactation but have psychological difficulties in stopping it. *Results.* A technique has been developed for stopping ongoing breastfeeding, which does not have a psycho-traumatic effect on the “mother–child” dyad.

The technique involves the development of contact between mother and child through co-creation, helps to relieve stress in mothers and children during weaning. *Conclusions.* In this situation, co-creation plays the role of a distracting factor that contributes to the transition from communication between mother and child in the process of breastfeeding to communication through creativity, and the earlier it is started (in the first year of life), the higher its effectiveness.

Key words: *continued breastfeeding; lactation cessation; co-creation of mother and child.*

Усилия врачей направлены на поддержку грудного вскармливания и его сохранения на протяжении первых 1,5–2 лет жизни [1]. Однако прекращение грудного вскармливания неизбежно. Способы завершения лактации различны. Рекомендуют и медикаментозное прекращение лактации — в тех случаях, когда молока у матери уже мало, но мать и/или ребенок не готовы к отлучению от груди матери и ребенку требуется психологическая помощь. С этой целью совместно с психологами был разработан метод бережного прекращения лактации.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В основу метода была положена возможность предметной деятельности и начала сотворчества матери с ребенком. Как следствие — происходит «эмоциональная перестройка» женщины, что является очень важным в период отлучения от груди. Данная методика «младенческого рисования» не является методикой обучения рисованию. Она предполагает развитие контакта посредством сотворчества. Данная методика создана для снятия стресса у диады мать–дитя при отлучении от груди.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Ситуации, при которых была использована разработанная методика прекращения длительной лактации, следующие:

- 1) психологические трудности при прекращении лактации;
- 2) повторная беременность;
- 3) прекращение лактации по медицинским показаниям;
- 4) мать считает продолжительность лактации достаточной.

Отлучение от груди не рекомендовали проводить при:

- 1) острым заболеванием ребенка;
- 2) во время проведения профилактических прививок;
- 3) в летний период;
- 4) при переезде ребенка в другую климатическую зону.

Перед началом занятий мать и ребенок консультировались психологом, но во всех случаях кормящая мать сама принимала окончательное решение о необходимости прекращения лактации.

При наличии аффективной привязанности к матери у ребенка старше полутора лет проводилась психологическая подготовка не только матери, но и ребенка. Беседа с ребенком проводилась в игровой форме. До начала занятий матери посещали 4-часовой семинар, который состоит из теоретической и практической частей. На семинаре родители знакомятся с целями и задачами данной методики, технологией ее проведения. Большое внимание уделяется безопасным художественным материалам. Семинар сопровождается видеофильмом и презентацией. Родителям давали возможность на практике ознакомиться с техникой младенческого рисования. После семинара родители начинали посещать занятия с детьми. Частота занятий — 2–3 раза в неделю. «Младенческое рисование» создает благоприятный фон для прекращения длительной лактации. Основное условие — процесс «младенческого рисования» вызывает интерес у матери ребенка.

Разработанная методика была использована для прекращения длительной лактации у 30 кормящих матерей, желающих прекратить лактацию, но имеющих психологические трудности в ее прекращении. Работа проводилась в группе кратковременного пребывания детей с матерями.

Сам процесс прекращения лактации состоит из двух этапов.

1. Подготовительный этап, когда мать психологически готовится к прекращению лактации. Продолжительность этого периода составляла от нескольких дней до нескольких месяцев.
2. Этап собственно прекращения прикладывания ребенка к груди. Продолжительность этого этапа составляет 1–3 дня при условии психологической готовности диады мать–дитя.

Новизна данного исследования состоит в том, что мы предложили методику совместной деятельности матери и ребенка, когда они участвуют вместе в творческом процессе.

Роль матери:

1. Мать участвует своей эмоциональной поддержкой, проявлением интереса к тому, что делает ребенок.
2. Рисовать за ребенка не следует. Если мать хочет рисовать, она может рисовать на отдельном листе, ребенок будет подражать ей.

3. Обучающая роль матери: познакомить ребенка с материалом (краской, бумагой), показать различные приемы «рисования».
4. Мать общается с ребенком в процессе деятельности.
5. Присутствие матери создает у ребенка ощущение свободы, защищенности. Это оказывает еще большее влияние на развитие их контакта и взаимопонимания. Совместное творчество рассматривается как способ общения.

Разработанная методика установления творческого контакта между матерью и ребенком, начиная с первого года жизни, была использована в группе матерей, дети которых находились на грудном вскармливании. Данное исследование проводилось в группе кратковременного пребывания ребенка первого–второго года жизни вместе с мамой. Наряду со специальными занятиями — музыкой, физкультурой были созданы условия для совместной игры и творческой деятельности. Разработана специальная методика «Творчество с младенчества», которая позволяет вступить в творческий контакт. Созданная среда и проводимые занятия позволили выявлять у матерей интерес к совместной деятельности, эмоциональные проявления у них по отношению к ребенку. Из числа детей, посещающих дошкольные организации, была выделена группа из 91 ребенка, которые находились на грудном вскармливании свыше года. В зависимости от начала занятий дети были разделены на две группы: первую группу составили 47 матерей и детей, начавших совместное творчество с 6–8 месяцев жизни ребенка, вторую группу составили 44 матери и ребенка, начавших совместное творчество с матерями на втором году жизни. Частота посещений занятий составляла 2–3 раза в неделю. Дома родители проводили занятия с детьми самостоятельно. Основным критерием оценки эффективности является частота возникновения психологических трудностей со стороны матери или ребенка в период прекращения лактации.

Средний срок прекращения лактации был примерно одинаковым в обеих группах и составил $16,0 \pm 0,7$ месяцев в первой и $18,1 \pm 0,9$ месяцев во второй группе соответственно ($P > 0,1$). Трудности в прекращении лактации имели место у 6 (12,8%) детей первой группы и 16 (44%) детей второй группы ($P = 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ситуации отлучения от груди сотворчество играет роль отвлекающего фактора, способству-

ющего переходу от общения матери и ребенка в процессе кормления ребенка грудью к общению через творчество, причем чем раньше оно начато (на первом году жизни), тем выше его эффективность.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вклад авторов. Все авторы внесли существенный вклад в разработку концепции, проведение исследования и подготовку статьи, прочли и одобрили финальную версию перед публикацией.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

Информированное согласие на публикацию. Авторы получили письменное согласие пациентов на публикацию медицинских данных.

ADDITIONAL INFORMATION

Author contribution. Thereby, all authors made a substantial contribution to the conception of the study, acquisition, analysis, interpretation of data for the work, drafting and revising the article, final approval of the version to be published and agree to be accountable for all aspects of the study.

Competing interests. The authors declare that they have no competing interests.

Funding source. This study was not supported by any external sources of funding.

Consent for publication. Written consent was obtained from the patient for publication of relevant medical information within the manuscript.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Методические рекомендации. ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. М.: б.и., 2019.

REFERENCES

1. Programma optimizatsii vskarmlivaniya detey pervogo goda zhizni v Rossiyskoy Federatsii [The program for optimizing the feeding of children in the first year of life in the Russian Federation]. Metodicheskiye rekomendatsii. FGAU «NMITs zdorov'ya detey» Minzdrava Rossii. Moskva: b.i., 2019.