

إن تحديد ما إذا كان يجب اللجوء إلى القطام - التوقف عن الرضاعة الطبيعية - وموعد فعل ذلك خيار شخصي. ولا يوجد عمر "مناسب" للقطام. وتوجد أسباب عديدة قد تدفعك إلى اتخاذ قرار بالقطام، وهناك الكثير من الأسباب لمواصلة الرضاعة. والأمر متروك لك لتقري متى تلجئين إلى القطام. وعادةً ما يكون أداء الرضع والأطفال الصغار أفضل عند القطام عندما تكون عملية القطام بطيئة، وتتم على مدار عدة أشهر. ضعي ذلك في الاعتبار عندما تفكرين في هذه النصائح.

## تحويل إلى نهج "عدم العرض، عدم الرض" .

يمكنك أن تبدئي ببساطة بعدم تقديم الحليب. ثم تنتظري وتنظري كيف يتفاعل طفلك. فقد لا يفكر في طلب الحليب لفترة طويلة! ومن الممكن أن يؤدي هذا النهج إلى تمديد الأوقات بين الوجبات. وقد يكون من المفيد أيضًا ارتداء ملابس ذات رقبة عالية خلال هذا الوقت لصرف انتباه الطفل عن تلك المنطقة.

## اختاري رضعة واحدة في اليوم لإيقافها وللإنقاص التدريجي لعدد الرضعات.

يُفضل إلغاء وقت الرضعة التي يبدو أنه من الأسهل التخلي عنها. وإذا بدأ طفلك بتناول الأطعمة الصلبة، فيمكن محاولة إيقاف مرة الرضاعة التي يمكن "استبدالها" بوجبة أخرى. وبمجرد أن يتكيف طفلك الصغير مع فقدان إحدى الرضعات، يمكنك اختيار رضعة أخرى للتنازل التدريجي عنها. وقد يكون من الصعب إيقاف الرضاعة قبل فترة القيلولة أو وقت النوم!

## إذا تعذر إيقاف الرضاعة بالصورة المرجوة، فحاولي تقصير مدة الرضاعة.

قد يتسبب إيقاف إحدى الرضعات في رد فعل كبير من طفلك. وإذا حدث ذلك، فحاولي تقصير وقت الرضاعة بمقدار 5 إلى 10 دقائق. ويمكن تقصير وقت الرضاعة في كل مرة حتى تتمكني من التخلص من الرضاعة تمامًا.





### توحي التذمر واستعدي للمعاناة مع طفلك.

من الطبيعي أن يقاوم الرضع والأطفال الصغار التغييرات في روتين حياتهم. كوني مستعدة لبعض الاحتياجات. وحاولي التحلي بالصبر وتقديم كلمات مهدئة. وابذلي ما في وسعك لتلبية احتياجاته بطريقة أخرى. ربما من خلال إعطاؤه شيئاً ليشربه أو الاهتمام به أو احتضانه. وقد يكون الأمر صعباً عليك أيضاً! ومن الشائع الشعور بالحزن والأسف على فقدان العلاقة الخاصة أثناء الرضاعة الطبيعية.

### املئي أوقات الرضاعة بالمرح والأنشطة الأخرى.

قد يكون الإلهاء مفيداً! جربي القليل من اللعب الخشن أو غناء الأغاني أو اللعب بالأصابع. وإذا استطعت، أوقفي أوقات الرضاعة التي يمكنك استبدالها بأنشطة أخرى. وتخطي وجبة منتصف الصباح وتوجهي للنزهة بدلاً منها.

### اعتمدي على أفراد أسرتك البالغين الآخرين أثناء فترة الفطام.

اجعلي الآخرين ينضمون إلى خطتك. واطلبي منهم إبقاء طفلك الصغير أو طفلك الذي بدأ المشي مشغولاً بأشياء أخرى. وإذا كان وقت القيلولة صعباً جداً بدون الرضاعة المنتظمة، اطلبي من الجدة أو الأب أو العمة تقديم زجاجة أو احتضان الطفل.

يرجى المسح الضوئي للمزيد  
من المعلومات



المراجع

.HealthyChildren.org. Meek, J. Y. (n.d.).

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Weaning-Your-Baby.aspx>

How To. (n.d.). La Lèche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/weaning-how-to/>: الفطام