

Cai Sữa



CHĂM SÓC NHI KHOA • HỖ TRỢ • NUÔI DẠY CON CÁI
Một Chương Trình thuộc ZERO TO THREE

Quyết định xem có nên cai sữa—dừng cho con bú—hay không và khi nào là lựa chọn cá nhân. Không có độ tuổi “đúng” để cai sữa. Có nhiều lý do khiến quý vị có thể quyết định cai sữa, và có rất nhiều lý do để tiếp tục cho bú sữa. Quyết định thời điểm cai sữa là tùy thuộc vào quý vị. Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi thường cai sữa tốt hơn do đó là một quy trình chậm rãi và diễn ra trong vài tháng. Hãy ghi nhớ điều đó khi quý vị cân nhắc các mẹo này.

CHUYỂN SANG CÁCH TIẾP CẬN “KHÔNG MỜI, KHÔNG TỪ CHỐI”.

Quý vị có thể bắt đầu chỉ đơn giản bằng việc không cho trẻ ăn sữa. Sau đó hãy chờ đợi và xem con quý vị phản ứng thế nào. Chúng có thể không nghĩ đến việc đòi sữa trong một khoảng thời gian! Cách tiếp cận này có thể kéo dài thời gian giữa các lần cho ăn sữa. Cũng có thể giúp ích nếu mặc áo cổ cao trong khoảng thời gian này để đánh lạc hướng trẻ khỏi chỗ đó.



CHỌN MỘT LẦN CHO ĂN MỖI NGÀY ĐỂ DỪNG VÀ GIẢM DẦN.

Bỏ khoảng thời gian cho ăn mà có vẻ dễ bỏ nhất. Nếu con quý vị đã bắt đầu ăn thức ăn đặc, hãy thử dừng một lần cho ăn sữa lúc mà có thể được “thay thế” bằng bữa ăn. Sau khi em bé hoặc trẻ mới biết đi của quý vị đã quen với việc bỏ một lần ăn sữa, quý vị có thể chọn một lần cho ăn khác để giảm dần. Thời điểm cho ăn sữa ngay trước khi ngủ trưa hoặc đi ngủ có thể khó dừng nhất!

NẾU DỪNG HẸN BÚ KHÔNG DIỄN RA SUÔN SẼ, HÃY THỬ RÚT NGẮN THỜI GIAN BÚ.

Việc dừng hẸn một lần bú có thể khiến con quý vị phản ứng mạnh. Nếu vậy, hãy thử rút ngắn thời gian ăn sữa khoảng 5-10 phút. Hãy rút ngắn thêm thời gian qua mỗi lần ăn cho đến khi quý vị có thể dừng cho ăn sữa hẸn.

HÃY DỰ KIẾN VÀ CHUẨN BỊ CHO SỰ VÙNG VÃY—CỦA CON QUÝ VỊ VÀ CỦA CHÍNH QUÝ VỊ.

Việc trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi phản đối những thay đổi trong thói quen của mình là điều bình thường. Hãy chuẩn bị cho việc trẻ có thể quấy khóc. Hãy cố gắng kiên nhẫn và đưa ra những lời nói xoa dịu. Cố gắng đáp ứng nhu cầu của trẻ bằng cách khác. Có thể cho trẻ thử gì đó để uống, quan tâm đến trẻ, hoặc ôm trẻ. Điều đó cũng có thể khó khăn cho quý vị! Việc cảm thấy buồn bã và tiếc nuối khi mất đi mối quan hệ cho con bú là điều bình thường.

HÃY BÙ ĐẮP THỜI GIAN CHO ĂN SỮA BẰNG NHỮNG NIỀM VUI VÀ HOẠT ĐỘNG KHÁC.

Đánh lạc hướng có thể giúp ích! Hãy thử chơi đùa, hát bài hát hay chơi bằng ngón tay. Nếu có thể, quý vị hãy dùng thời gian cho ăn sữa mà có thể thay thế được bằng các hoạt động khác. Hãy bỏ qua lần cho bú giữa buổi sáng và thay vào đó hãy ra ngoài đi dạo.

HÃY NHỜ CẠY THÀNH VIÊN NGƯỜI LỚN KHÁC TRONG GIA ĐÌNH TRONG THỜI GIAN CAI SỮA.

Thu hút những người khác tham gia vào kế hoạch của quý vị. Yêu cầu họ giữ em bé hoặc trẻ mới biết đi của quý vị bận rộn bằng những việc khác. Nếu thời gian ngủ trưa quá khó khăn khi không cho ăn sữa định kỳ, hãy yêu cầu Bà, Bố hoặc Dì cho bé bú bình hoặc ôm bé.



Tham khảo

Meek, J. Y. (n.d.). Weaning Your Baby. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Weaning-Your-Baby.aspx>

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