

断奶

决定是否以及何时断奶 — 停止母乳喂养/胸部喂养 — 是个人的选择。没有“正确”的断奶年龄。决定断奶的原因有很多，继续喂奶的原因也很多。何时断奶取决于你自己。断奶是一个缓慢的过程，需要几个月的时间，在婴儿期和学步期断奶的效果通常会更好。在考虑这些小贴士时，请记住这一点。

改用“不提供, 不拒绝”的方法。

你可以先不供奶。然后静观孩子的反应。他们可能过一段时间才会想起要喝！这种方法可以延长喂食间隔时间。在这段时间里，穿高领衣服也能帮助分散对该部位的注意力。

每天选择一个喂食时间, 停止并逐渐减少。

停止看起来最容易放弃的喂食时间。如果你的宝宝已经开始吃固体食物，可以尝试停止一个可用正餐“代替”的喂食时间。一旦你的宝宝或学步期宝宝适应了一个喂食时间的停止，你就可以选择逐步停止另一个喂食时间。午睡或睡前喂食可能是最难停止的！

如果停止喂食不顺利, 可以尝试缩短喂食时间。

停止喂食可能会引起孩子的强烈反应。如果是这样，可以尝试将喂食时间缩短 5-10 分钟。每次缩短的时间越长越好，直到可以不进行母乳喂养为止。



这对于你和你的宝宝来说预计都会很困难,请做好准备。

婴儿和学步期幼儿抗拒改变作息是正常的。要做好宝宝吵闹的准备。尽量保持耐心,并用言语安抚。尝试用另一种方式满足他们的需求。也许可以给他们一些饮料、关注或拥抱。这对你来说可能也很艰难!因失去母乳喂养/胸部喂养关系而感到悲伤和难过是很正常的。

用其他有趣的活动来填补母乳喂养时间。

分散注意力会起到帮助!试着来点打闹、唱歌或做手指游戏。如果可以,停止喂食时间,用其他活动代替。跳过中午的喂食时间,转而外出散步。

在断奶期间依靠家中的其他成年人。

让其他人参与支持你的计划。请他们让婴儿期宝宝或学步期宝宝忙于其他事情。如果因为没有定时喂食,午睡时间太难熬,可以让奶奶、爸爸或阿姨给宝宝用奶瓶喂食或抱抱宝宝。



扫描以获取更多信息



参考资料

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.llli.org/breastfeeding-info/weaning-how-to/>