

Desmame



Decidir se e quando desmamar (interromper a amamentação) é uma escolha pessoal. Não existe uma idade "certa" para o desmame. Há muitos motivos para decidir desmamar, assim como muitos motivos para continuar. Cabe a você decidir quando. Bebês e crianças pequenas geralmente lidam melhor com o desmame quando ele ocorre de forma gradual, ao longo de vários meses. Tenha isso em mente ao considerar estas dicas.

ADOTE UMA ABORDAGEM DE "NÃO OFERECER, NÃO RECUSAR". Você pode começar simplesmente deixando de oferecer o leite. Depois, observe como a criança reage. Ela pode demorar para pedir novamente. Essa abordagem pode aumentar o intervalo entre as mamadas. Também pode ajudar usar roupas com gola mais alta durante esse período para reduzir os estímulos visuais e táteis.



ESCOLHA UMA MAMADA POR DIA PARA INTERROMPER E REDUZA GRADUALMENTE.

Comece pela mamada que pareça mais fácil de eliminar. Se o bebê já iniciou a alimentação sólida, tente interromper uma mamada que possa ser substituída por uma refeição. Depois que o bebê ou a criança pequena se adaptar à perda de uma mamada, você pode eliminar outra. A mamada antes da soneca ou do sono noturno costuma ser a mais difícil de retirar.

SE INTERROMPER UMA MAMADA NÃO FUNCIONAR BEM, TENTE ENCURTÁ-LA.

Interromper pode gerar uma grande reação na criança. Se isso acontecer, reduza o tempo da mamada em 5–10 minutos. Vá reduzindo gradualmente até conseguir eliminá-la.

ESPERE E SE PREPARE PARA DESAFIOS, TANTO SEUS QUANTO DA CRIANÇA.

É normal que bebês e crianças pequenas resistam a mudanças na rotina. Prepare-se para algum nível de irritação ou choro. Tente ser paciente e oferecer palavras de conforto. Procure atender às necessidades da criança de outras formas. Ofereça algo para beber, atenção ou colo. Também pode ser difícil para você. É comum sentir tristeza e vivenciar o luto pela relação de amamentação ou alimentação no peito.

PREENCHA OS HORÁRIOS DE MAMADA COM OUTRAS ATIVIDADES AGRADÁVEIS.

A distração pode ajudar! Brinque um pouco, cante músicas ou faça brincadeiras com os dedos. Se possível, elimine mamadas que possam ser substituídas por outras atividades. Pule a mamada da manhã e vá dar uma caminhada, por exemplo.



CONTE COM OUTROS ADULTOS DA CASA DURANTE O DESMAME. Peça que apoiem seu plano. Peça para manter o bebê ou a criança pequena ocupada com outras atividades. Se a soneca for difícil sem a mamada habitual, peça que a avó, o pai ou a tia ofereça uma mamadeira ou colo.

ESCANEE PARA
MAIS INFORMAÇÕES



Referências

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/>