當孩子斷奶

建議母乳喂養長達2年 —— 如果您和您的孩子希望繼續,則可以持續更久。但是,如果您決定在孩子自然停止吃奶之前給孩子斷奶:

- ✔ 在家中沒有其他重大變化(例如重新上班)時開始。這樣做,您就不會在已經很困難的情況下再添壓力。
- ✔ 提供額外的安慰和親擁,確保孩子像以前一樣受到關注和喜愛。
- ✔ 慢慢來。逐漸斷奶可以讓您的身體有時間進行調整,從而避免乳房脹痛。這樣做還可以讓您和您的孩子在情緒上進行調整,幫助你們適應新的慣常狀態並找到新的親近方式。
 - 1. 首先,將每日哺乳中的一次替換為盛在敞口杯中的擠出的母乳。在9個月之前,可以使用市售的嬰兒配方奶; 9個月後,可以使用全脂(3.25%)牛奶。您也可以將一次哺乳替換為固體食物。
 - **2. 每5到7天**(或者當您和孩子都適應了之後),再替換一次哺乳。
 - **3. 最後**,替換掉剩下的最後一次哺乳。將能 提供最大慰藉的那次哺乳(通常為早上的 第一次或臨睡前的那一次)留到最後。

您知道嗎

當您的孩子學會自己吃固體食物時,她自然會以自己的節奏開始斷奶。

重點提要

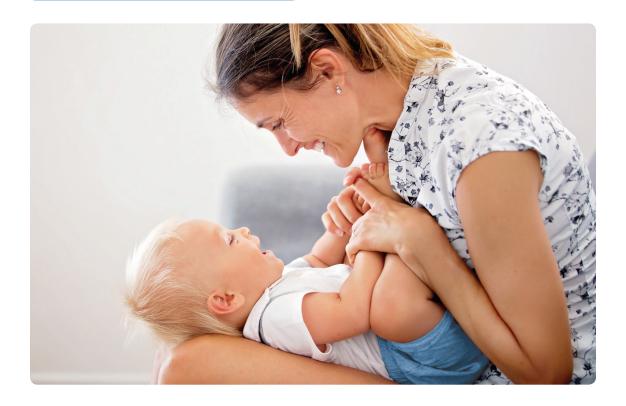
對於您和您的孩子來說,斷奶是個 人的重要時刻,應該以最適合你們二人的方 式進行。



伴侶同行

您可以做些甚麼

當孩子的哺乳次數縮減到每日一次時,請接管 這最後一次。您的孩子可能會覺得,從您手 中,而不是從一直在哺乳她的家長那裡,獲得 擠出的母乳或配方奶相對比較容易。



餵養孩子 ・ 當孩子斷奶