Jak mądrze zakończyć karmienie piersią?

Jak mądrze zakończyć karmienie piersią?

Bez względu na to, jak długo karmiłaś piersią, przychodzi dzień, że nie chcesz już czekać, aż dziecko samo zrezygnuje, jesteś zmęczona, może niewyspana. Po prostu nie chcesz tego ciągnąć dalej. W zależności od wieku i etapu rozwojowego dziecko będzie na to mniej lub bardziej gotowe.

Optymalnie jeśli karmisz 12-24 miesięcy lub dłużej

Jak to zrobić, żeby było łagodnie?

przede wszystkim:

1. nie okłamuj, nie oszukuj, nie wymyślaj historii o chorobie
2. nie smaruj piersi pieprzem, musztardą (substancje zawarte w tych przyprawach mogą na prawdę uszkodzić skórę i spowodować stan zapalny)
3. nie zaklejaj plastrem
4. nie maluj czarnym markerem
5. nie wyjeżdżaj, żeby dziecko zapomniało
6. nie rób tego w okresie lęku separacyjnego (ok 6-8 mż, ok 16-20 mż i ok 30-32 mż – różnie u różnych dzieci)
7. nie rób tego w okresach skoków rozwojowych (3-6-9-12 miesięcy)
8. nie rób tego w okresie powrotu do pracy
9. nie używaj magii, zabobonów i mitów ludowych, nie trzeba pryskać mlekiem na palniki gazowe (potem zapiecze się i nie domyjesz), tym bardziej kuchnie gazową wg zaproponowanego schematu kumy.

W zależności od wieku dziecka – rozmawiaj, tłumacz (nawet maluszkowi) przytulaj, proponuj alternatywne rozwiązania, bądź blisko w tym ciężkim dla dziecka okresie, bądź czuła i ciepła, aby nie odczuwało odrzucenia, pocieszaj.

Jeśli możesz poczekaj do ukończenia przez dziecko 6 m, w których warto karmić wyłącznie piersią. A następnie rozpocząć rozszerzanie diety.

Nie rezygnuj z dnia na dzień, dajcie sobie czas, na początek zrezygnuj z najkrótszych karmień, najdłuższe zostaw na koniec. Dziecku poniżej roku zaleca się podanie mieszanki mlekozastępczej, choc niektórzy specjaliści twierdza, ze etap ten można pominąć o ile dziecko jest gotowe na rozszerzenie diety w tym przetworami mlecznymi: jogurt naturalny, twaróg etc po 4 miesiącu (dr Jack Newman). Świeże, nieprzetworzone produkty i urozmaicenie diety, są alternatywnym rozwiązaniem dla wysokoprzetworzonej mieszanki.

Jeśli jednak zdecydujesz się na podanie mieszanki, pamiętaj że nie ma potrzeby jej podawania dłużej niż do ukończenia przez dziecko 12 mż.

Im starsze dziecko tym lepiej. Rozszerzaj dietę jednocześnie zastępując karmienia posiłkami i płynami w bidonie z rurka lub otwartym kubku, nie ma potrzeby podawani butelki ze smoczkiem czy kubka niekapka*. Taki maluch nie może jeszcze pić mleka krowiego, ale jeśli skończy 6m możesz mu ugotować naturalny budyń, 6-m dziecku możesz tez podać mleko roślinne (najlepiej domowe) dodając je do owsianki, czy kaszy. Kasze możesz też przyrządzić na wodzie dodając do niej owoce dla smaku. Mleko krowie półtłuste pasteryzowane (możesz też podać surowe, świeże, odstane mleko krowie, o ile usuniesz nadmiar tłuszczu) możesz wprowadzić, kiedy dziecko ukończy pierwszy rok życia. Pamiętaj o wodzie jako formie uzupełniania płynów.

Pamiętaj mleko (ewentualnie przetwory mleczne) jest niezwykle

ważnym składnikiem w diecie dziecka w pierwszym roku życia, a każdy miesiąc karmienie piersią jest na wagę złota.

Aby nie doprowadzić do obrzęku, zastoju, czy zapalenia:

- pij do 3-6 filiżanek szałwii, zapobiegnie nadprodukcji pokarmu, spowolni laktacje
- rób okłady z kapusty jak przy nawale i zapaleniu piersi
- odciągaj pokarm (10-20 ml, nie więcej – do poczucia ulgi w piersiach i tylko gdy poczujesz taką potrzebę)

* Butelka ze smoczkiem jest rozwiązaniem, które jest odpowiednie dla dzieci do 6m życia nie karmionych piersią.

Źródła:

http://www.webmd.com/parenting/baby/news/20080711/baby-milk-recommendations-changed
http://www.findingdulcinea.com/news/health/July-August-08/AAP-Changes-Milk-Recommendations-for-Children-Under-2.html
http://www.floridahealth.gov/programs-and-services/wic/nutrition-materials/_documents/feeding-your-toddler-12-24.pdf

Literatura:

Dr. Jack Newman’s Guide to Breastfeeding: Revised Edition – Jack Newman, Teresa Pitman, Wyd. Pinter & Martin, 2014