

# Samoodstawienie

## Czym jest samoodstawienie?

To samodzielna decyzja dziecka, dojrzałość do rezygnacji z karmienia piersią

## Kiedy następuje?

Samoodstawienie to proces, który trwa dość długo, dziecko coraz rzadziej dopomina się karmień.

Standardowo dzieci odstawiają się pomiędzy 2-4 rokiem życia, najczęściej ok 3 lat.

Niezwykle rzadko przed ukończeniem 2 lat, nigdy nie odstawiają się przed ukończeniem pierwszego roku życia. Czemu, bo z fizjologicznego i ewolucyjnego punktu widzenia oznaczałoby to dla nich śmierć głodowa, mleko jest absolutną podstawą w pierwszym roku życia i stanowi od 85-100% kcal które spożywa dziecko w pierwszym roku życia.

Dzieci nie odstawiają się nagle z dnia na dzień. To proces, który trwa tygodnie a nawet miesiące.

Czasem dzieci mają „foch” i nie chcą ssać piersi, ma to związek z różnymi czynnikami:

- skoki rozwojowe w tym okresie dzieci są niespokojne, jakby same nie wiedziały czego chcą,
- zmiana trybu siedzącego, na mobilny (raczkowanie ok 9 m) i brak czasu na ssanie piersi, bo tyle miejsc do zwiedzenia,
- zbyt intensywne rozszerzanie diety, tez może skutkować odrzuceniem piersi,
- podawanie dziecku butelki i smoczków, również może skończyć się odmową ssania piersi
- ząbkowanie

W zależności od wieku dziecka i sytuacji, z którą mamy do czynienia można podjąć różne kroki:

- w okresach skoków, zadbanie o ograniczenie bodźców, wyciszenie, aby nie dostarczać dziecku dodatkowych sygnałów rozpraszających i spokój, proponowanie piersi, ale nie zmuszanie, czekanie i cierpliwość
- przypominanie dziecku o piersi, zadbanie o chwilę wyciszenia na karmienia
- wycofanie się z pokarmów stałych na rzecz wyłącznego karmienia piersią i po 1-3 tyg ponowne wprowadzenie pokarmów stałych, począwszy od 1 przekąski, po karmieniu piersią
- nie podawanie butelek, smoczków, wspólne leżenie w łóżku skóra do skóry i proponowanie piersi
- stosowanie preparatów łagodzących ból: żele na dziąsła, czy leki przeciwbólowe

### **Odstawienie w okresie dojrzałości:**

Polega przede wszystkim na sterowanym przez dziecko zmniejszaniu liczby karmień najpierw na dobę, do chwili gdy zostanie tylko 1.

W kolejnym etapie przerwy wydłużają się i zmniejsza się liczba karmień na tydzień, czyli dziecko zaczyna przychodzić co drugi, potem co 3-ci dzień itd, w końcu raz na 7-10 dni, a więc maleje liczby karmień w miesiącu.

Z czasem przypomina mu się co 2-3 tygodnie aż pewnego razu zapomina, albo świadomie podejmuje decyzję, że już nie będzie (tak było w przypadku moich córek powiedziały że to był ostatni raz)

Mleko w okresie odstawiania się jest bardzo silnie skoncentrowane, podobnie jak siara i podobnie jest bardzo bogate w składniki immunologiczne, jest niejako „boosterem” na kolejne okresy, czyli wzmacnia system odpornościowy dziecka. (przeczytaj również: Długie karmienie piersią )

Piersi także spowalniają produkcję, dostosowując się do zmniejszającego zapotrzebowania, w związku z tym, kiedy dziecko odstawi się całkowicie, nie ma ryzyka pojawienia się nawałów, uczucia obrzmienia, zastoju, czy zapaleń.

Samoodstawienie się dziecka to najbardziej optymalna forma zakończenia drogi mlecznej dla obojga: matki i dziecka .

OBRAZEK W NAGŁÓWKU: [www.essentialbaby.com.au](http://www.essentialbaby.com.au)