文章

Don’t worry，時機到了，妳也可以讓寶寶自然開心離乳

5 月 27, 2021

1 MIN

引導孩子接觸各種副食品，是一項有趣的經驗。有時，妳可能想：「孩子現在還需要喝母乳嗎？」或者思考著：「現在是不是斷奶的好時機？」妳希望孩子走向獨立、自主，又期待孩子可以自然、開心地離乳，也希望母乳強大的防護力與其中的活性因子也能銜接下去，這時，妳的選擇、思考與判斷便顯得十分重要。

對寶寶來說，離乳的意思，是指不再喝母乳，而讓寶寶自然地離乳才能維持心情愉悅。

最美的安排！斷奶時機到了

每個孩子的離乳時間不一樣，透過多面向的觀察，妳就會了解孩子是否準備好離乳了，當孩子出現以下這些跡象，妳自然知道It’s time

1. 對喝母乳逐漸失去興趣。
2. 很喜歡吃多種食物。
3. 孩子和妳的關係很穩定。
4. 當你想安撫孩子，用哺乳以外的方式，孩子也是欣然接受。
5. 在某些時間或某些地方，孩子就算不喝奶也沒關係，不會因此而哭鬧不休。
6. 孩子有時會不喝奶就睡著，不是非要喝奶才能安心入睡。
7. 當鼓勵孩子不要一直喝奶，孩子只會有點不安，但不至於焦躁、崩潰。
8. 陪伴孩子的時候，孩子很願意與妳玩耍、看書或做些其他事情，而不是拼命吵著喝奶。

不少專家、學者認為，離乳沒有最佳時機，主要還是看妳與孩子間的默契與需求，當雙方都有默契，離乳自會水到渠成。



寶寶不委屈～自然斷奶的技巧

想讓寶寶和平離乳，最重要的，就是不要強迫，也不要操之過急，建議可用循序漸進的方式讓寶寶自然而然離乳。以下六妙招可以列為參考：

1. 多準備健康的食物。
2. 可以多說故事、念故事書給孩子聽。
3. 延遲哺乳的時間，哺乳時間也可以縮短。
4. 不主動讓寶寶喝母乳，但寶寶要求時，也請不要拒絕。
5. 要盡量讓寶寶感受到妳完整的關心、愛與注意力。
6. 多準備好玩的活動，讓寶寶離乳時維持心情愉悅。

脹奶不是阻礙！媽媽也能自然退奶

寶寶離乳的過程，需要循序漸進，乳房退奶的歷程也是一樣。寶寶離乳的同時，如果希望奶水慢慢退去，可以在乳房脹滿的時候先移出一部分奶水，請記得，不要將奶水完全排空，只要感覺舒服、不腫脹即可。

或許妳曾聽說吃韭菜、吃人參，或者吃炒麥芽可以幫助退奶，但在臨床研究中，韭菜的退奶效果並不出色，較多媽咪認為人參、炒麥芽的效果比較好。

有研究發現，麥芽因為含麥角胺□Ergokryptine□□維生素B6與生物鹼□Alkaloid□等成分，所以容易抑制泌乳激素□Prolactin□□生麥芽與炒麥牙都可幫助退奶，主要關鍵在於份量的多寡，如果份量較少，可以發奶，若份量超過60公克，則有助退奶，不過光靠吃這些食物，效果還是不夠，擠奶或哺餵母乳的量也要跟著減少，才能真正讓奶水退去。

當乳房腫脹、疼痛的時候，建議冷敷，或者敷一下高麗菜葉片，感覺會舒服一點，在有奶水的情況下，千萬不要長時間不擠奶，以免引起乳腺管阻塞、乳腺炎，反而徒增麻煩。

參考資料：

1. 我想要離乳該如何做？
   國民健康署孕產婦關懷網站：
   https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=482&type=01
2. 嬰兒期營養單張
   國民健康署網站： https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=868&pid=8310
3. 我要退奶該怎麼做？
   國民健康署孕產婦關懷網站：
   https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1133&type=01
4. 超前部署 母乳能增強寶寶免疫力
   國民健康署網站： https://health99.hpa.gov.tw/news/18233

立即分享