

Łagodne zakończenie karmienia piersią

Planując odstawienie dziecka od piersi należy zrobić to łagodnie, z cierpliwością i miłością, rozważając najkorzystniejszą dla mamy i dziecka formę. Aby znaleźć najlepsze rozwiązanie, doradca laktacyjny Anna Marta Bartosińska, sugeruje obserwację swojego dziecka i zadanie sobie poniższych pytań:

- kiedy dziecko prosi o pierś? (gdy jest głodne i spragnione czy np. w momentach napięcia emocjonalnego?)
- czy dziecko dopomina się piersi po posiłku?
- ile jest karmień, gdy dziecko ma mamę na wyłączność? (wg Bartosińskiej dzieci matek pracujących częściej ssą pierś w nocy)
- czy dziecko jest silnie związane z piersią?

Powyższe pytania pomogą podjąć decyzję czy na dany moment mama powinna planować częściowe odstawienie dziecka od piersi i ograniczyć ilość karmień (np. pozostawić jedynie pierś przed snem) czy można zaplanować już całkowite zakończenie karmienia.

Praktyczne rady w procesie kończenia karmienia:

- Określ przedział czasowy, w którym chciałabyś zakończyć karmienie piersią.
- Noś ubrania, które utrudniają dostęp do piersi i nie kojarzą się dziecku z karmieniem (ubierz raczej długą bluzkę z golfem zamiast T-shirt z dużym dekoltem).
- Najlepiej, jeśli masz czas i możliwość, zrezygnuj z jednego karmienia na tydzień. Jeśli to niemożliwe – usuwaj jedno karmienie co 2-3 dni.
- Na koniec pozostaw do odstawienia to karmienie, które jest wg Ciebie dla dziecka najważniejsze. Możesz zacząć odstawianie od tych karmień, które przysparzają najwięcej trudności (choć często są to właśnie te karmienia, które są dla dziecka ważne, dlatego tak istotne jest indywidualne podejście do tematu).
- Kiedy dziecko prosi o pierś, postaraj się odwrócić jego uwagę: pobawić się, wyjść na spacer. Powinno to pomóc dziecku zapomnieć o piersi, natomiast wspólnie spędzony czas zaspokoi potrzebę bliskości i kontaktu z mamą.
- Sama nie proponuj dziecku piersi. Podawaj ją tylko wtedy, kiedy dziecko naprawdę się tego domaga.
- Postaraj się nie doprowadzać do sytuacji, kiedy dziecko jest mocno głodne i musi czekać na posiłek - może wtedy najpierw domagać się piersi i odmawiać innego pokarmu.
- Rozmawiaj. Dziecko potrzebuje wyjaśnienia dlaczego mama nagle daje mniej mleczka. Można wytłumaczyć, że nadszedł czas, w którym mleko w piersiach się kończy i zamiast niego będzie dużo przytulania i całowania.
- Kontroluj piersi. Organizm potrzebuje czasu, aby wyhamować produkcję mleka. Jeśli piersi stają się bolesne i przepełnione – odciągnij odrobinę pokarmu (tylko do uczucia ulgi, gdyż odciąganie pokarmu "do końca" pobudza laktację).
- Zadbaj o to, żeby na talerzu dziecka było smacznie i ciekawie, a karmienie piersią zostało zastąpione zdrowym posiłkiem.

- W czasie odstawienia dziecka od piersi okazuj mu dużo zrozumienia i cierpliwości. Ssanie piersi zaspakaja poczucie bliskości i bezpieczeństwa, które można odtąd realizować poprzez czułe wspólne bycie razem.

Dodatkowo, w okresie odstawiania dziecka od piersi warto:

- Zmienić zwyczaje: przez jakiś czas nie siadać w miejscu, w którym zazwyczaj odbywało się karmienie (np. w fotelu); w porze karmienia piersią, z którego rezygnujemy zaplanować ciekawą zabawę, jeśli dziecko jadło zawsze przed drzemką zasypiając przy piersi – wyjść i uśpić je na spacerze.
- Skrócić czas karmienia: nie pozwalaj na to, by dziecko traktowało ssanie piersi, jako porę przyjemnego relaksu (relaksem i bliskością niech stanie się np. przytulanie). Zamiast 30 minut – karm pięć, dziesięć, a następnie pobawcie się. Rozwijaj w dziecku świadomości, że nie tylko w trakcie karmienia jesteś blisko.
- Poprosić tatę dziecka, aby to on wstawał w nocy: niech kołysze, przytula, ewentualnie poda wodę do picia. Najprawdopodobniej na początku maluch będzie się buntować, ale jeśli oboje będziecie wytrwali – dziecko zaakceptuje zmianę.
- Odwlekać karmienie: udaje się to z dziećmi starszymi – dwu, trzyletnimi, z którymi można rozmawiać i wytłumaczyć, że pierś będzie później, np. po kąpielu.

Każde dziecko i każda mama są inne. Nie ma jednego, idealnego sposobu na przeprowadzenie zakończenia karmienia piersią. Ważne, aby decyzja o tym odbyła się **w zgodzie z potrzebami i przekonaniami samej mamy**. Istotne jest również, aby została ona zaplanowana na czas, gdy **dziecko i rodzina nie doświadczają innych ważnych życiowych zmian** (jak np. pójście dziecka do żłobka, narodziny rodzeństwa, przeprowadzka czy choroba).

Opracowała Barbara Rębała, psycholog

Literatura:

1. Aleksandrowicz Agata, *Odstawienie dziecka od piersi*, [dostęp: 10.06.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://www.hafija.pl/2011/11/odstawienie-dziecka-od-piersi.html>>.
2. Bartosińska Anna Marta, *Jak łagodnie zakończyć karmienie piersią*, [dostęp: 10.06.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://dziecisawazne.pl/jak-lagodnie-zakonczyz-karmienie-piersia/>>.
3. Klimkowska Magda, *7 rad, jak odstawić dziecko od piersi*, [dostęp: 10.06.2020r.], dostępny w Internecie: <<https://mamotoja.pl/jak-odstawic-dziecko-od-piersi-triki-na-odstawienie-dziecka-od-piersi,karmienie-piersia-artykul,4059,r1p1.html>>.