



断奶

世界卫生组织（WHO）建议母亲在宝宝出生后的六个月内只喂母乳。六个月后，为了满足宝宝不断变化的营养需求，应该添加辅食，并且母乳喂养应该持续到宝宝两周岁或更久。

断奶可易可难。首先要做好决定。如果你犹豫，宝宝可以感觉到，会让他感到疑惑。如果母乳喂养是一个温暖和充满爱的经历，断奶可能会感觉不容易。所以考虑好。如果你非常确定，那么你要给宝宝传递清楚的信息。

母亲自主断奶

母亲自主断奶意味着是你决定什么时间断奶。每周少哺乳（或者吸奶）一次，把它换成辅食或者奶粉（给大于一岁的宝宝喂纯牛奶）。如果你每天喂五次奶，那么需要五周来完成断奶。这是一种缓慢轻柔的方式来断奶，并且减少你的奶量。一些妈妈喜欢继续每天喂一次奶，比如睡觉前。

有必要的话你可以加速这个进程，每 2-3 天少哺乳一次。如果你的乳房感到肿胀时，喂奶后冰敷乳房。少喝水并且戴较紧的乳罩可能也会有帮助。

宝宝自主断奶

宝宝自主断奶意味着宝宝失去兴趣，自己断奶。

不要提供，不要拒绝

在宝宝要求的时候再喂母乳。不要主动喂母乳而是喂辅食或喂奶粉（给大于一岁的宝宝喂纯牛奶）。

有下列情况推迟断奶：

- 宝宝或者妈妈生病或者住院
- 家庭在旅行，在假期的时候或者其它压力大的时期
- 宝宝在长牙
- 你有乳腺炎
- 宝宝正在快速增长

你也许会在断奶期间体验失去的难过。一部分原因是失去了这个亲密的关系，另一部分原因是母乳激素的变化。观察你的乳房有没有肿块或者发热的地方。喂奶时按摩这些地方直到它们消失。在任何涨奶不舒服的时候，你可以用手挤奶或者用吸奶器吸奶。如果你开始发烧，乳房某些部位发红发热，出现红色条纹或者肿块没有消失，联系你的医生。

鼠尾草或者薄荷茶，薄荷糖（天然口味）或者香菜可能会帮助降低母乳量。你也可以用白菜叶在你的乳房上，一天几次。（请阅读手册“乳房肿胀”）

请注意，我们的信息只为一般的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。信息资料来源：Lactation Education Resources