

## 當孩子斷奶

建議母乳喂養長達2年——如果您和您的孩子希望繼續，則可以持續更久。但是，如果您決定在孩子自然停止吃奶之前給孩子斷奶：

- ✓ **在家中沒有其他重大變化（例如重新上班）時開始。**這樣做，您就不會在已經很困難的情況下再添壓力。
- ✓ **提供額外的安慰和親擁**，確保孩子像以前一樣受到關注和喜愛。
- ✓ **慢慢來。**逐漸斷奶可以讓您的身體有時間進行調整，從而避免乳房脹痛。這樣做還可以讓您和您的孩子在情緒上進行調整，幫助你們適應新的慣常狀態並找到新的親近方式。

- 1. 首先**，將每日哺乳中的一次替換為盛在敞口杯中的擠出的母乳。在9個月之前，可以使用市售的嬰兒配方奶；9個月後，可以使用全脂（3.25%）牛奶。您也可以將一次哺乳替換為固體食物。
- 2. 每5到7天**（或者當您和孩子都適應了之後），再替換一次哺乳。
- 3. 最後**，替換掉剩下的最後一次哺乳。將能提供最大慰藉的那次哺乳（通常為早上的第一次或臨睡前的那一次）留到最後。



### 您知道嗎

當您的孩子學會自己吃固體食物時，她自然會以自己的節奏開始斷奶。



### 重點提要

對於您和您的孩子來說，斷奶是個人重要時刻，應該以最適合你們二人的方式進行。



### 伴侶同行

#### 您可以做些甚麼

當孩子的哺乳次數縮減到每日一次時，請接管這最後一次。您的孩子可能會覺得，從您手中，而不是從一直在哺乳她的家長那裡，獲得擠出的母乳或配方奶相對比較容易。

