

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



ЗАВЕРШЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Завершение грудного вскармливания – естественный и важный этап в развитии ребенка. Для малыша это шаг к самостоятельности, для мамы – возможность перестроить режим и уделить внимание другим сторонам заботы о семье и себе.

Единого возраста, когда ребенок готов отказаться от груди, не существует: многое зависит от его здоровья, эмоциональной зрелости и семейных обстоятельств. Важно, чтобы процесс был постепенным и происходил тогда, когда к этому готовы и мама, и ребенок.

Правильно выбранное время и бережный подход помогут малышу мягко адаптироваться к изменениям, а маме сохранить здоровье и спокойствие. Подробнее об этом вы узнаете из наших карточек, подготовленных с помощью «Энциклопедии для родителей» от Союза педиатров России под редакцией Л. С. Намазовой-Барановой.



ПОВРЕМЕНИТЬ С ОТЛУЧЕНИЕМ ОТ ГРУДИ ЛУЧШЕ В СЛУЧАЯХ, КОГДА

-  Ребенок заболел или у него прорезываются зубы (в этот период дети более капризны и отказываются от другой пищи)
-  Высок риск развития болезни у малыша, например, при вспышке инфекции в ближайшем окружении (дети отказываются от еды и питья, но охотно сосут грудь)
-  Мама до конца не уверена в своем решении





КАК ПРАВИЛЬНО ОТЛУЧАТЬ ОТ ГРУДИ?

Если время подобрано, вся семья готова к отлучению, можно выбрать один из двух методов.

1

ПЕРВЫЙ МЕТОД: медленное прекращение грудного вскармливания, когда женщина **постепенно заменяет** кормление грудью продуктами прикорма. Лучше всего **начинать с дневных кормлений** и спустя какое-то время отказаться от ночных.

Данная методика считается более щадящей для психики малыша, к тому же она относительно **безопасна для материнского здоровья.**





КАК ПРАВИЛЬНО ОТЛУЧАТЬ ОТ ГРУДИ?

2

ВТОРОЙ МЕТОД: некоторым мамам кажется, что проще отлучить ребенка от груди резко, т. е. в один день **внезапно прекратить** кормить малыша грудью. Да, такой метод наиболее радикальный, но требует от женщины выдержки и терпения, особенно если молока образуется много.

Он предполагает **соблюдение диеты** с резким ограничением употребления жидкости, иногда даже прием специальных медикаментов. Оптимально, если вы сможете оставить ребенка **на попечение других членов семьи**, потому что, с одной стороны, на плач ребенка у мамы рефлекторно будет вырабатываться больше молока, с другой – малыш, чувствуя запах матери, как правило, будет отказываться от другой пищи и засыпания без груди.

