

كيف تفطمين طفلك عن الرضاعة بطريقة سهلة لك وله



الثلاثاء 26 أبريل 2016 10:04 م

ما هو الفطام؟

قد يعني الفطام أحد الأمرين التاليين:

تقديم الأطعمة الصلبة لطفلك

التوقف عن الرضاعة الطبيعية أو الرضاعة من الزجاجات أي الببرونة

نتحدث عن وقف الرضاعة الطبيعية

يفضل أن تعطي طفلك فقط حليب أي لبن الثدي في الأشهر الستة الأولى من حياته، بعدها، يمكنك البدء بتقديم أطعمة مختلفة بالإضافة إلى حليب الأم

عندما يبلغ طفلك عمر السنة تقريباً، سيحصل على كل الفائدة التي يحتاجها من الأطعمة التي يتناولها، لذا، ربما سيتوقف حينها تماماً عن الرضاعة الطبيعية وفق ما يسمى "فطام طفلك عن الثدي". إذا رغبت في إيقاف الرضاعة الطبيعية بشكل تدريجي قبل أن يبلغ طفلك عمر السنة، فستحتاجين إلى إعطائه حليباً اصطناعياً بدل ذلك كما يمكنك الجمع بين حليب الأم والحليب الاصطناعي لتسهيل عملية الانتقال على طفلك

تعتبر الرضاعة الطبيعية وقتاً مميزاً جداً في حياة الأم، وقد يكون التوقف عنها تجربة عاطفية ربما تشعرين بالحزن لأن وقتها قد انتهى، وربما تكونين سعيدة أيضاً لاستعادة جسمك مرة أخرى الخبر السار هو أن الفطام لا ينهي الارتباط الوثيق الذي ينشأ بينك وبين طفلك من خلال الرضاعة الطبيعية في الواقع، الرضاعة الطبيعية ليست سوى بداية علاقتكما الخاصة جداً

متى يكون الوقت مناسباً لفطام طفلي؟

إن الأمر متروك لك ربما تضعين في بالك نصيحة خبراء الرضاعة حول فطام الطفل التلقائي وهذا يعني ترك طفلك الرضيع أو طفلك الدارج يقرر الوقت الذي يريد أن يتوقف فيه عن الرضاعة الطبيعية تعتبر الرضاعة الطبيعية بالنسبة لطفلك أكثر من مجرد طعام أو غذاء، فهي وسيلة للبقاء بالقرب منك والشعور بالراحة والطمأنينة إذا سمحت لطفلك بالتوقف عن الرضاعة الطبيعية حسب وتيرته الخاصة، فسيقل احتمال مواجهتك المشاكل بسبب ذلك

كيف أقوم بعملية الفطام؟

عندما يبدأ طفلك بتناول مجموعة واسعة من الأطعمة، قد تجددين أنه يقلل من الرضاعة الطبيعية بملء إرادته لو أردت المساعدة على تقدم ونجاح هذه العملية، اتبعي هذه المراحل:

المرحلة الأولى:

دعي طفلك ينهي رضعته الطبيعية كاملة، ثم اعرضي عليه حصة صغيرة من الطعام فأنت بذلك تسمحين له بتجريب النكهات والتركيب المتنوعة كما سيحصل على معظم المغذيات التي يحتاجها من حليب الأم

المرحلة الثانية:

عندما يستطيع طفلك تناول الطعام بشكل جيد (ستلاحظين تغيرات في برازه إذا كان الأمر كذلك)، يمكنك قلب الأمور وتبديلها في بعض أوقات الوجبات، حاولي تقديم الطعام أولاً قبل إرضاعه بعدها يمكنك تقديم شيء يأكله قبل كل رضعة المرحلة الثالثة: أخيراً، يمكنك تقديم الماء لطفلك في كوب بفتحة طرية يسهل خروج السائل منها بدل الرضاعة الطبيعية

كم تستغرق عملية الفطام؟

قد تجددين أن الأمر لا يستغرق سوى بضعة أسابيع للتوقف عن الرضاعة الطبيعية، خاصة إذا شعر طفلك بالملل منها، أو قد تجددين أن العملية تستغرق من شهر إلى ستة أشهر على الأقل أو أي وقت بينهما

يختلف الأمر من طفل لآخر، ويعتمد على مدى سرعة طفلك وقدرته على التأقلم. قد يستغرق الفطام وقتاً أطول إذا حاولت القيام بذلك قبل أن يصبح طفلك جاهزاً

يفضل عدم التوقف عن الرضاعة الطبيعية بشكل مفاجئ لأن الأمر قد يكون مزعجاً لطفلك ويشعره بعدم الإرتياح. ويمكن أن يؤدي إلى احتقان ثدييك ما قد يسبب التهاب الثدي المؤلم

يستحسن اتباع أسلوب تدريجي، لكن حتى إذا كنت تحاولين فطام طفلك بسرعة، ستحتاجين أيضاً لاتباع المراحل الثلاث المذكورة أعلاه إذا قمت بذلك، فسينخفض مخزون الحليب لديك ببطء وفقاً لتناقص طلب طفلك

ماذا لو لم يرغب طفلي في التوقف عن الرضاعة الطبيعية؟

في حال لم يظهر طفلك أية علامة على استعداد التوقف عن الرضاعة الطبيعية، تحلي بالصبر. فهو يستمتع بالرضاعة من ثديك لأنها تهدئه بالإضافة إلى أنها تغذيه. مع أخذ ذلك في الاعتبار، يمكنك مساعدته على التأقلم بتجريب ما يلي:

إيجاد طرق أخرى للراحة

استبدلي الرضاعة الطبيعية تدريجياً بوسائل أخرى لتغذية طفلك. إذا كنت ترضعين طفلك في كثير من الأحيان لتهدئته، فجربي أشياء أخرى تشعره بالراحة. يمكنك قراءة كتاب معاً أو ممارسة لعبة ما كما يمكنك الغناء له كبديل عن الرضاعة

محاولة تأجيل الرضعات

ينجح تأجيل الرضعات بشكل جيد إذا كان لديك طفل أكبر سناً نسبياً يمكنه استيعاب السبب. عندما يطلب منك طفلك أن ترضعيه، قولي له أنك ستقومين بذلك لاحقاً وحاولي إشغاله ببعض الأنشطة الأخرى. وبدل إرضاعه رضاعة طبيعية في وقت مبكر من المساء، أوضحي له أن عليه الانتظار حتى وقت النوم

اختيار الوقت المناسب

قد تزيد أحداث الحياة الكبيرة عملية الفطام صعوبة. هل طفلك مريض؟ يرغب الأطفال في الرضاعة الطبيعية غالباً بشكل أكبر إذا لم يكونوا على ما يرام. في الواقع، قد تكون الرضاعة الطبيعية في مصلحة الطفل المريض

إذا كنت قد عدت إلى العمل مؤخراً أو انتقلت إلى منزل جديد، فقد يكون طفلك ما زال يتأقلم مع هذا التغيير ولن يكون الوقت مناسباً لإضافة تغيير آخر إلى حياة طفلك. حاولي ذلك مرة أخرى في شهر آخر. عاجلاً أم آجلاً، سيحدث الفطام