

離乳的方法

Approaches to Weaning

No.307-17 1995 La Leche League International

by Nancy Mohrbacher

翻譯：婁彥琦

審稿：陳淑娟，楊淑惠

離乳，是所有哺乳媽媽少數共有的經驗之一。它從寶寶第一次接觸到母乳以外的食物開始，而結束於最後一次的哺乳。離乳通常被視為一個結果，然而最理想地它應該是一個過程。取決於媽媽所用的方法，離乳可能是突然的，也可能是漸進的，所花的時間可能是幾天、幾週，或有時幾個月。

離乳這個字“wean”，是由一個表示“滿足”或“完成”意思的字衍生出來的。過去離乳被視為成長過程中的一個自然階段，表示一個小孩已經盡情地滿足了。然而在今日，許多媽媽都認為離乳會是一件剝奪孩子及不快樂的事情，而不是一個值得慶賀的自然過程。媽媽所採用的方法會在她和寶寶身心的舒適上產生極大的變化。一種嚴格而突然的方式，會使得離乳充滿了不必要的痛苦和困難，這是不須要的。有一些方式能使哺乳結束得如同開始時一樣溫和並充滿著愛。漸進與充滿著愛的離乳方式——考慮到媽媽和寶寶雙方的感受和偏好——可以使離乳成為它所被認為的正面經驗。

試著避免突然的離乳

突然的離乳，對媽媽和寶寶最為困難，如果可能的話，應避免如此。突然離乳的嚴重缺點包括造成媽媽身體的不適和可能的併發症。由於哺乳除了食物之外，還提供了舒適和親密感，突然的離乳，對寶寶來說，可能是情感上的一大創傷。漸進式的離乳是比較好的，因為這樣能讓媽媽有時間慢慢地以其他形式的照料和愛來補償失去的哺乳。

為了醫療的原因必須突然離乳時，可考慮其他的選擇。如果媽媽告訴醫師她想要繼續哺乳或需要時間來慢慢地離乳的話，通常能找到可供選擇的辦法。例如說，如果為媽媽開的藥，是少數幾種和哺乳不相容的藥之一，當醫師知道這位媽媽想

要繼續哺乳時，他也許可以換另一種藥。有時候一些醫療上的處置或特別的程序可以變更或是延遲執行。國際母乳會的哺乳輔導擁有特定藥物和哺乳相容性的資料。即使媽媽必須服用和哺乳不相容的藥時，她仍然可以選擇持續擠奶，等到完成治療之後再回復哺乳。

很罕見地，當突然離乳無法避免時，媽媽身體不舒服的程度是可以降到最低的。以下這些建議會有所幫助：穿戴比平常再大一號的胸罩以提供支撐的力量；減少鹽分的攝取；不限制水分的攝取；以及經常地擠一點奶，以紓解不適。逐漸地減少擠奶的次數與量，媽媽的奶量就會慢慢地減少。至於束緊胸部的作法，已經是過時的觀念，這麼做不僅會增加媽媽的不適，更會造成乳腺的阻塞。而“退奶”的藥物與嚴重的副作用有關，並不建議使用。

寶寶在突然離乳的期間，也會有一些特別的需要；應詢問寶寶的醫師，根據寶寶的年齡該以什麼食物來取代母乳。寶寶也會需要更多額外的擁抱和專注的照料，雖然許多媽媽因為怕孩子會堅持要吃奶，而覺得很想和寶寶保持距離，但在離乳過程中，寶寶最需要的就是再保證他仍然被愛。

較小寶寶的計畫性離乳

如果媽媽想要在寶寶自己準備好離乳前就離乳，計畫性的逐漸離乳，會比突然離乳擁有的更多的好處。每兩三天減少一次日常的哺乳，能讓媽媽的奶量緩慢地減少，而少有或沒有漲奶與不舒服。這也能使媽媽有時間來確定寶寶對此改變調適良好，並且用更多愛的關懷來替代他們在哺乳時共有的親密感。由於有的寶寶有強烈的吸吮需求，他們可能會在離乳期間或之後，另找一個能滿足吸吮需求的途徑，例如吸大拇指，如果媽媽寧可寶寶用奶瓶或奶嘴的話，可用這來取代吸大拇指。計畫性離乳的實際細節會因寶寶的年齡而異，隨時要請教醫生該用什麼食物來取代母乳。對非常小的寶寶來說，離乳表示要找到一種適當的母乳替代品，並用奶瓶取代哺乳。如果寶寶接近一歲，已經在吃其他食物並且會用杯子喝水，媽媽可能可以完全不用奶瓶。

對較小的寶寶來說，離乳期間最基本的考慮是營養，因為哺乳就是一種首要的餵食方法，它同樣地提供了親密感和舒適感。為了使較小的寶寶逐漸離乳，每隔兩三天以奶瓶來取代一次日常的餵哺，約在兩週時，寶寶一天的哺乳次數就會降為一到二次。如果不急著完全離乳的話，妳可以繼續這樣餵一、二個星期或者更久。只要你的寶寶繼續吃奶，妳的身體就會繼續製造足夠這幾次餵哺的奶量。

較大寶寶或學步兒的計畫性離乳

雖然只要孩子吃奶，哺乳在健康與營養上的好處就會持續，但隨著孩子的成長，哺乳的情感層面變得更為重要。較大寶寶或學步兒可能對於哺乳逐漸養成強烈的偏好，就像他養成所有的日常生活習慣一樣，因此在離乳期間這些因素都必須要考慮。

較大寶寶或學步兒的計畫性離乳，可能需要好幾週或好幾個月非常專注地照料，來幫助孩子將發育成熟前離乳的不愉快降到最低。就像威廉席爾斯醫生（Dr. William Sears，小兒科醫生兼八個孩子的爸爸）所說的：「一個享受快樂哺乳關係的聰明寶寶，是不會自願放棄吃母乳的，除非提供了其他具有同樣吸引力或至少有趣特別的感情滋養。」許多媽媽發現以下這些方法很有幫助。

定時提供三餐、點心、以及飲料，不要讓孩子肚子餓或口渴。並且記住孩子可能想要吃奶的其他原因：親密感、強烈的吸吮欲、安慰(如果受傷、生病或煩躁)、無聊(沒其他事做)、習慣、以及想睡覺。

不提供，不拒絕，指的是，當孩子要求的時候餵他，但其他時候不主動提供。與以下的方案一起使用，可以加速離乳過程。

試著改變日常的生活作息，使孩子雖然沒有吃奶也不會哭鬧。大部分的小孩都會在某些固定的時間和地點要求吃奶，一開始先想想妳的孩子何時會要求吃奶，如何改變日常作息，使他自然而然地較少吃奶。比如說，當媽媽坐在最喜歡的椅子上時他通常會要求吃奶，媽媽就可以在離乳期間避開那張椅子。

鼓勵爸爸在離乳過程中扮演積極的角色。如果孩子習慣早上醒來時就要吃奶，可以由爸爸來帶他起床，帶他去吃早餐。爸爸還可以在孩子半夜醒來時負責哄他入睡，並且在白天的時候帶他出去玩。

早一步於吃奶之前提供替代品與分散注意力的事物。這是另一個經過時間證明有效的方法。它能使孩子的計畫性離乳更為正面。想一想有哪些可能的替代品，並且再次考慮日常作息以及孩子想吃奶的原因。

在孩子要求吃奶前先提供替代品，(如果孩子已要求要吃奶，提供的卻是替代品，他可能會有被拒絕的感覺)。比如說，如果某位媽媽對她小孩吃奶的規律很有概念，她可能就在平常的哺乳時間之前，先提供特別的點心和飲料，然後帶小孩去他最喜歡的地方，例如遊樂場或是朋友家，來進一步分散他的注意力。如果以食物為替代品的話，一定要提供健康營養的食物，而非糖果或其他甜點。

分散注意力的方法對某些小孩很有效，但有些則不然。有些小孩在家沒什麼事做

的時候會較常吃奶，而在外出因周圍新鮮的事物分心時，就較少吃奶。對這類小孩，在離乳期間，媽媽可以選擇盡量多帶他去喜歡的地方玩。另一些小孩則在周圍環境使他不知所措時較常吃奶，對這樣的小孩，媽媽可以選擇多待在家中，使小孩分心的事物減到最少。

延後的哺乳，對吃奶時間地點不規律的孩子特別有效。但是這個方法只對那些大到能夠接受等待的孩子有效。如果延後會讓孩子覺得媽媽像是在與他保持距離的話，可能會讓他更堅決地要吃奶。

縮短哺乳的時間，對超過二歲的小孩通常最有效，對某些小孩來說，這是計畫性離乳的一個好的開始。

達成協議有時對較大哺乳小孩很管用。藉由共同的約定，一個快要自然離乳的小孩，有可能被說服早些放棄哺乳。但大部分未滿三歲小孩的成熟度和理解力，還不足以了解承諾的意義。

注意孩子的反應並尊重他的偏好，其中的一個方法也許比另一個更有效；例如，這個小孩對延後哺乳不高興，但分散注意力與利用替代品卻對他有用。而對那個小孩來說，某幾次的吃奶可能比什麼都重要，如果是這樣，媽媽可以持續這幾次的哺乳直到最後，讓孩子到最後再斷掉那幾次的奶。如果孩子在斷掉其他時間的奶後，還堅持要吃這幾次的奶，媽媽可以選擇在這些時間點繼續餵他一陣子。例如，有些小孩堅決不放棄午睡前和晚上睡覺前的吃奶，那麼媽媽可以照著繼續滿足孩子的需求，直到他準備好要斷掉這最後幾次的哺乳為止。

漸進的計畫性離乳有一個好處是，發生特殊狀況時，媽媽可以較有彈性。例如，當孩子生病時，可能會想要更常吃奶讓自己舒服些，此時媽媽就可以回復更頻繁的哺乳，直到他身體好起來，因為她知道離乳隨時都可以再開始。倉促的離乳是不會有好處的；離乳對於母子雙方而言都是很大的改變，並且需要時間來作調適。

自然離乳

雖然在我們的社會中，寶寶通常在一歲以前離乳，但從大部分的人類史和世界上多數的地區看來，寶寶們都曾哺乳數年而非數月，平均的哺乳時間為二到四年。如果把全人類當作一個整體來看，事實上，自然離乳才是最普遍被使用的方式。有些媽媽選擇自然離乳，因為覺得這最適合她們，另一些媽媽作這個選擇是因為它最省事。

許多媽媽們擔心如果她們不主動離乳的話，孩子就會“永遠吃母乳”。事實上，

孩子自己的確會因長大而不再哺乳，就像他們會因長大而不再有其他的嬰兒行為一樣。這要花多久的時間？就像孩子學會走路、長第一顆牙、學會使用馬桶的年齡一樣，有很大的差異性，孩子大到不需要哺乳的年齡，也會很不同；有的可能一兩歲就自然離乳了，有的可能到三歲還熱烈地吃著奶。孩子吃得較久的原因包括了強烈的吸吮慾、對親密感和身體接觸的巨大需求、或是有未被察覺的過敏或其他身體上的問題。自然離乳考慮到孩子之間的差異，讓他們以自己的步調成長，依自己的時間表來離乳。可以確知的只有一件事，就是所有的孩子最終都會離乳。

雖然有些人可能會覺得驚訝，但是哺乳超過一歲對母子雙方都會有很多的好處；在哺乳幼兒中較少疾病被報導，當幼兒生病的時候，哺乳是安慰與養份的迅速來源。母乳也為過敏體質的小孩提供營養上的保護，他們需要更多時間的保護以養成對其他的食物的耐受力。此外，哺乳為吸吮提供了自然的管道，吸吮能促進適當的口腔發展。研究已確定這可以增進說話和閱讀能力(尤其是男孩)，並減少日後牙齒矯正的機會。

對一些媽媽來說，完全餵母乳，接著再慢慢添加副食品，可能可以抑制生育力到寶寶的第二年。哺乳也是一個很容易給予安慰的方式，它保障了許多的肌膚接觸和親密感，一個哺乳媽媽體內所分泌的放鬆荷爾蒙，可以讓家有學步兒的日常生活更為平靜且更有樂趣。自然離乳通常是漸進的(雖然偶爾也會有寶寶離乳比媽媽所預期的更早更突然)，讓媽媽的奶量緩慢且舒服地減少。雖然媽媽會隨著寶寶成長而鼓勵其獨立，但是當她自然地離乳時，永遠不需去應付一個抗拒離乳而不快樂的寶寶，之後也不用戒除奶瓶或奶嘴。

對很多媽媽來說，自然離乳最大的挑戰就是要應付其他人的意見，以及怕小孩當眾要求吃奶的尷尬。雖然一個兩三歲小孩抱著奶瓶是常見的情景，但有些媽媽就是對較大孩子還在吃奶感到不自在。然而在自然離乳時還是有可能保持私下哺乳的，因為學步兒吃奶的次數已經不再像小嬰兒那樣頻繁，這使媽媽有可能訂下何處何時才吃奶的規則。有些媽媽會限制哺乳特定的時地，然而有些則較喜愛事前的計畫；有個方法就是為吃奶選定一個“暗號”，這樣在小孩當眾說時就不會尷尬，一些家庭使用著各種不同“吃奶”的暗號，像是“nanny”或“num-num”。細心地挑選衣著也對媽媽有幫助，可以使用像是披風、披巾之類的罩衫，這樣幼兒哺乳時不會有人知道，或者選購開口小的專用哺乳衣，以防偶而意外地過度暴露。有時提供一些替代品，如點心、飲料或能分散注意力的東西，像玩具或故事書，也能避免當眾哺乳。當外出時媽媽還可以找一個隱密的地方哺乳，如購物中心裡的更衣室、或是朋友親戚家的臥室。

寶寶的需要和媽媽的感受

方法固然重要，而離乳會如何呈現，也與寶寶的需求和媽媽對離乳的感受有著因果關係。即使是同樣年紀的小孩，有的會比別人早準備好跨出這一步。如果媽媽用許多方式來試著分散注意力或安慰時，孩子還是煩躁及哭鬧或堅持要吃奶的話，這可能表示，離乳對他來說進行得太快了，或該換不同的策略試試。表示離乳進行得太快的徵兆還有：行為上的改變或退化，如口吃、半夜醒來、變得更為黏人、最近才有或較以前更加的害怕分離、或是咬人等，之前從未發生過的行為，以及身體上的症狀如肚子痛和便秘。

孩子也會受到媽媽情緒的影響；如果媽媽充滿愛意地陪伴小孩，並且對自己的決定感到安心與有自信的話，孩子離乳時比較不會有困難。反之，如果媽媽對於離乳或急於迫使離乳感到內疚的話，她可能會發現更難對孩子充滿著愛，這會使孩子焦慮不安，並且更加地渴望吃奶。

儘管所有的哺乳媽媽和寶寶都會離乳，但每個離乳都是獨特的。為了使離乳成爲一個正面的成長慶典，最好的忠告是：讓媽媽傾聽自己內心的聲音，並且敏感體會寶寶發出的信號，因為哺乳不僅是奶水而已，離乳最好是逐漸且充滿著愛地完成。