

Sevraj



Deside si epi kilè pou sevre l—pou sispann alètman/bay tete—se yon chwa pèsònèl. Pa gen okenn "bon" laj pou sevre. Gen divès rezon ki ka fè w deside pou sevre epi gen divès rezon ki fè w vle kontinye bay tete. Se ou kap deside kilè wap fè sa. Anjeneral, tibebe yo ak timoun piti yo sipòte sevraj la pi byen lè se yon pwosesi ki lan, ki dire plizyè mwa. Sonje sa pandan wap reflechi sou tikonsèy sa yo.

PASE NAN YON APWÒCH "PA OFRI, PA REFIZE".

Ou ka jis kòmanse pa ofri l lèt. Apresa tann epi gade kijan pitit ou a reyaji. Li gendwa pa panse pou l mande pandan yon moman! Apwòch sa a ka pèmèt ou espase seyans alètman yo. Li ka itil tou pou mete rad ki monte jis nan kou pandan moman sa pou evite yo konsantre sou pati sa.



CHWAZI BAY TETE YON FWA PA JOU POU SISPANN EPI DIMINYE OFIRAMEZI.

Abandone moman pou bay tete ki parèt pi fasil pou w sote a. Si tibebe w la te kòmanse manje manje ki solid, eseye kanpe yon seyans alètman ke w ka "ranplase" ak yon repa. Yon fwa tibebe w la oswa timoun piti w la abitye pou li pa pran yon seyans alètman ou ka chwazi yon lòt pou w kanpe ofiramezi. Seyans alètman ki anvan syès la oswa lè pou dòmi an ka pi difisil pou kanpe.

SI KANPE YON SEYANS ALÈTMAN PA BYEN MACHE, ESEYE BAY LI POU MWENS TAN.

Pitit ou a ka gen yon gwo reyaksyon lè w kanpe yon seyans alètman. Si sa fèt, eseye retire 5 jiska 10 minit nan tan seyans alètman an. Redui kantite tan an chak fwa jiskaske ou ka sispann seyans alètman an.

ATANN OU AK DIFIKILTE—PA TIBEBE W LA AK PA W, EPI PREPARE W POU AFWONTE YO.

Li nòmal pou tibebe ak timoun pitit yo reziste fas ak chanjman nan abitud yo. Prepare w pou yo plizoumwenn ajite. Eseye pasyan epi itilize mo ki apezan. Eseye satisfè bezwen yo yon lòt fason. Petèt ou ka ba li yon bagay pou li bwè, ba li atansyon oswa yon akolad. Sa ka difisil pou ou tou! Li nòmal pou santi w tris oswa pou kriye lè w pèdi relasyon alèyman/bay tete a.

KONBLE MOMAN ALÈTMAN YO AVÈK Lòt AKTIVITE AK DIVÈTISMAN.

Distraksyon ka ede! Eseye fè yon ti jwèt ansanm, chante chante oswa fè jwèt avèk dwèt yo.

Si w kapab, kanpe moman alèyman ke ou ka ranplase avèk lòt aktivite. Sote seyans alèyman mitan maten yo epi soti al mache pito.



APIYE W SOU Lòt MANM NAN FWAYE W KI ADILT YO PANDAN SEVRAJ LA.

Fè lòt moun yo patisipe nan plan w nan. Mande yo pou yo kenbe tibebe a oswa timoun piti a okipe nan fè lòt bagay. Si lè pou fè syès la twò difisil san tete abityèl la, mande Granmè a, Papa a oswa Tati a pou yo ba li yon bibwon oswa afeksyon.



Referans yo

Meek, J. Y. (n.d.). Weaning Your Baby. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Weaning-Your-Baby.aspx>

Weaning: How To. (n.d.). La Lèche League International. <https://www.llli.org/breastfeeding-info/weaning-how-to/>