



和媽媽的乳房說再見 淺談離乳方式

每個寶寶的離乳時間都不同，端看各個媽媽的選擇，有人崇尚自然離乳，有人選擇按部就班，有的媽媽則是在現實條件下必須離乳，這些都沒有對錯，因為親餵與否本身就是個人的選擇，但我們可以試著讓這條路走得更平順更安心。

離乳的過程可以長達數週或是更久，當乳房減少寶寶吸吮的刺激，我們的大腦會接受到回饋而減少乳汁的分泌，不建議突然地斷奶，除非有特殊的情形，不然循序漸進的步驟對媽媽與寶寶的身心靈都是最佳的步調，一般自然離乳的時間發生在2到4歲，但礙於文化關係，常常大於1歲以後的親餵都是低調而隱密的，決定何時斷奶應由媽媽與寶寶兩個人決定，希望媽媽們都能在考慮清楚後再走上這段旅程，但就算是崇尚自然離乳，媽媽也可以從中輔助寶寶，可以限定一天中的哺乳時刻，也可以讓寶寶等待媽媽完成一件工作再開始親餵。

文 / 林雅藍

內湖國泰診所小兒科主治醫師

小於1歲的嬰兒，我們可以藉由配方奶取代一天中的一餐開始，大於6個月的寶寶，開始對固體食物感到好奇，如果副食品吃得不錯，對於母奶的需求也會自然地減少，而在寶寶大於1歲以後，奶類一天的攝取量就要慢慢減少至500ml以下，要避免牛奶或母奶充斥食慾，而不



願意攝取固體食物，固體食物攝取不佳易導致缺鐵性貧血，在轉換的過程中，我們可以試著以一小瓶保久乳或200ml全脂牛奶取代。

當媽媽減少親餵時刻時，也要好好照顧自己的乳房，覺得乳房有腫脹時，建議還是要適度地排乳，有時也可以藉由短暫冷敷的方式來達到緩解，不建議穿著過緊的內衣或者喝少量的水來減少乳汁的分泌，每天還是要關心檢查自己的乳房是否有壓痛點或硬塊，在離乳的過程容易發生乳汁阻塞，在發現有硬塊時可以先試著輕輕按壓與按摩，但如果出現明顯壓痛或者硬塊無法隨著時間變小，還是建議尋求醫師或泌乳顧問的諮詢。

在離乳的過程媽媽會有愧疚感是正常的，但我們可以視為寶寶又成功邁向了新的里程碑，為他們的成長喜悅，也感恩自己一直以來的付出，在離乳的過程也可以適時增加更多與孩子的肌膚接觸，延續彼此緊密的親子時光，讓這段離乳過程是甜蜜而豐盛。

參考資料：

<https://www.cdc.gov/>
https://caringforkids.cps.ca/handouts/pregnancy-and-babies/weaning_breastfeeding
<https://cps.ca/en/documents/position/weaning-from-the-breast>
Weaning from the breast.
Paediatr Child Health. 2004 Apr; 9(4): 249 - 253.