

Technika odstawienia od piersi „nie oferuj, nie odmawiaj” – nie jest to najbardziej optymalna ani praktyczna metoda

Kobieta karmiąca piersią często traci z oczu własne potrzeby. Czasem znajduje się w sytuacji, gdy nie czuje się pewnie w wyznaczaniu granic lub nie czuje się dobrze „mówiąc nie”.

Dlaczego nie można oferować piersi? Np. w sytuacji, kiedy mama wychodzi z domu lub idzie się kąpać? Co złego jest w tym, żeby powiedzieć „możemy się teraz krótko nakarmić, a następna pierś będzie wieczorem przed snem?”. Kreowanie autonomii ciała i zaznaczanie, że to są „moje piersi” i to Ty decydujesz, kiedy karmienie może się odbywać jest bardzo ważną lekcją dla relacji między mamą a dzieckiem. Mama może chcieć oferować pierś, bo wie, że np. następna godzina będzie trudna albo chce wybrać miejsce do karmienia, itp. Oferowanie piersi nie jest niekompatybilne z chęcią zakończenia karmienia. Oferowanie karmienia to przejmowanie kontroli nad tym, kiedy i jak to karmienie ma się odbywać.

„Nie odmawiaj”. Każdy matka ma prawo odmówić karmienia z piersi. Jaką informację przekazujemy o tym, że „masz władzę nad swoim ciałem” skoro każde jedno karmienie musi się odbyć (w myśl zasady „nie odmawiaj”). Każda mama, nawet ta, która nie myśli jeszcze o zakończeniu karmienia, może czerpać korzyści z odmowy karmienia i to jest w porządku. Nawet jeśli spotka się to z frustracją i niezadowoleniem – to jest część zdrowej relacji rodzic – dziecko.

Rodzic powinien pamiętać, że prawo do odmowy karmienia (szczególnie starszego dziecka) jest ważne, także dla zachowania zdrowia psychicznego rodzica, jak również dla dziecka, które uczy się, że uczucia innych ludzi też mają znaczenie.

Night Weaning with Compassion: A Practical Guide for IBCLCs – Lactation and Breastfeeding Vol. 35

Każde dziecko odstawi się od piersi, kiedy przyjdzie jego czas. Każda matka ma własne wewnętrzne granice, kiedy karmienie z piersi jest dla niej w porządku lub już nie.

To jak kończymy karmienie piersią, jest tak samo ważne jak to, jak zaczynamy karmienie piersią.

Część kobiet potrzebuje pomocy w odstawieniu nocnych karmień, a przyczyny tego mogą być różne. Może to być np. bardzo duża częstotliwość karmień nocnych, co czasem może powodować chęć całkowitej rezygnacji z karmienia piersią. Inne przyczyny ograniczenia nocnych karmień to także chęć powrotu płodności, poczucie bycia naruszonym, awersja do karmienia piersią (może być powiązana z silnymi fizycznymi negatywnymi objawami, jak również ze złym samopoczuciem psychicznym).

Dzieci między 18 a 24 miesiącem życia powinny mieć przynajmniej jedno karmienie nocne, co stanowi normę rozwojową. Łatwiej jest też ograniczyć karmienia nocne u dziecka, u którego są bardziej rozwinięte funkcje poznawcze i komunikacyjne. Nawet jeśli spotyka się to z niezadowoleniem i frustracją dziecka.

Należy pamiętać, że jako IBCLC nie mamy prawa decydować o tym, kiedy ograniczyć nocne karmienie piersią. Nasza rola polega na wytłumaczeniu rodzicom jakie mogą mieć realne oczekiwania i jaka jest norma biologiczna. Należy zwrócić uwagę, że jeśli rodzic chce ograniczyć nocne karmienia u niemowlęcia poniżej 6 miesiąca życia, będą one musiały być zastąpione karmieniem mieszaną mleczną.

Przed rozpoczęciem odstawienia karmień nocnych należy upewnić się, że dziecko rozumie, co znaczą ograniczenia, a także że ograniczenie karmienia piersią nie jest jedyną granicą jaką dziecko zna.

Strategie ograniczania karmienia piersią, które mogą mieć zastosowanie to:

- Brak karmienia przed posiłkiem
- Brak karmienia nim wrócimy do domu
- Odliczanie, które ma dziecku dać znać, że kończymy karmienie
- Karmienie tylko w określonym miejscu w domu, np. w fotelu.

To normalne dla rodzica, że ma w sobie mieszaną odczuć związanych z ograniczeniem karmienia piersią – od frustracji związanej z częstym karmieniem nocnym po obawy o proces zmiany tej sytuacji.

Ogólne porady:

- Po pierwsze, nie ograniczaj współspania z dzieckiem wraz z ograniczeniem karmienia piersią. Dobrze jest utrzymać współspanie, gdy rodzic ogranicza karmienie piersią, a dopiero po zaprzestaniu karmienia ustalić nowe miejsce snu.
- Rodzice mogą czytać historie o ograniczeniu karmienia piersią (książeczki o odstawieniu od piersi)
- Wiele matek angażuje drugiego rodzica w proces odstawiania od piersi. Nocne odstawienie może być emocjonalnie wyczerpujące, wspierający partner jest tutaj na wagę złota.

Kompromisy i opcje

Należy przedyskutować z rodzicami, które karmienia chcą wyeliminować, a które utrzymać.

- Można kontynuować karmienie do snu oraz 1-2 karmienia nocne w czasie, który odpowiada rodzicowi, ze zrozumieniem, że dziecko nadal potrzebuje jeść w nocy.
- Ustalenie jednej fazy snu, nie karmienie dziecka zaraz po przebudzeniu.
- Kontynuowanie karmienia piersią „do zaśnięcia”, ale umówienie się z dzieckiem, że następne karmienie jest dopiero rano.
- Rezygnacja z karmienia „do zaśnięcia” po to, żeby nadać ton reszcie nocy i obserwacja co będzie się działo w nocy. Być może pora snu jest dla rodziców najcenniejsza, kiedy nie muszą karmić piersią, ale potem kontynuują karmienie w nocy.
- Rezygnacja z karmień „do zaśnięcia” i w nocy, oferując inne metody i sposoby kojenia.

Zmiany mogą być trudne dla mniejszych dzieci, więc rodzice potrzebują dużo wsparcia w tym procesie.

Należy pamiętać, że jeśli rodzice potrzebują to mogą zmienić zdanie w każdej chwili.

Jak odstawianie od piersi może wpływać na matkę?

- Większość rodziców oczekuje bardziej ustabilizowanego snu, ale ważne jest żeby wiedzieli, że nie stanie się to od razu. Początkowo odstawienie od piersi prowadzi do mniejszej ilości snu, ponieważ dziecko potrzebuje więcej wyciszenia i uspokajania, co jest bardziej pracochłonne niż podanie piersi.
- Zaprzestanie karmienia w nocy powoduje spadek produkcji mleka
- Karmienie piersią ułatwia szybsze zasypianie, co jest związane z zależnością między prolaktyną a dopaminą. Prolaktyna obniża poziom dopaminy. Podczas odstawiania poziom dopaminy rośnie, co może wprowadzać mamę w stan większej czujności. Niektóre kobiety odczuwają wahania nastroju związane z wahaniami poziomami hormonów, co jest przejściowe.
- Może zdarzyć się także, że mimo iż dziecko zaakceptowało ograniczenia dotyczące nocnego karmienia, nadal budzi się w nocy przez kilka dni lub tygodni. Dlatego jest to jeden z powodów, dla których nie zaleca się przerywania współspania z dzieckiem w tym okresie.

Co może ułatwiać proces nocnego ograniczania karmienia?

- Położenie materaca na podłodze. Jest pomocne dla tych dzieci, u których jest problem z przeniesieniem się z rączek do własnego łóżka
- Tymczasowe pójście spać później. Robienie czegoś trudnego jest o wiele łatwiejsze, gdy dziecko jest naprawdę zmęczone. Może to wpłynąć na zmniejszenie stresu i płaczu. Należy być jednak uważnym, ponieważ niektóre bardzo zmęczone dzieci stają się bardziej drażliwe, marudne i rozdrażnione. Bycie rozregulowanym nie sprzyja zasypianiu.
- Wprowadzenie nowych rytuałów przed zasypianiem.
- Odgrywanie ról z zabawkami, aby pokazać dziecku co wydarzy się w środku nocy.
- Jeśli dziecko ma ponad rok i starsze rodzeństwo można zaproponować spanie rodzeństwa razem.

Przygotowała: mgr Paulina Nowińska, IBCLC, CDL