**Tips til mild afvænning**

Mange små børn holder op med at amme, når deres mor bliver gravid med et andet barn, fordi mælken forandrer smag. Andre vokser simpelthen ud af det og dropper det ene ammemåltid efter det andet, indtil de kun ammes én gang om dagen og derefter slet ikke. Så børn vænner ofte sig selv fra, når de er parate til det, og forældre behøver ikke aktivt at vænne deres lille barn fra.

Men mange mødre vælger af vænne deres barn fra på et eller andet tidspunkt, og selv børn, der er ivrige efter at amme, tilpasser sig. Nogle gange er mødre parate til at slutte denne måde at relatere sig til deres barn på, og de er ivrige efter at finde andre måder, hvorpå de kan tilfredsstille deres barns behov for fysisk og emotionel næring. Hvis det er tilfældet, er det forælderens ansvar at finde måder at afvænne på uden at traumatisere barnet.

I gamle dage ville mødre, der var velhavende, nogle gange tage på en rejse og lade babyen være hjemme. Når de vendte tilbage, var mælken tørret ud, og babyen afvænnet. Vi forstår nu, at denne tilgang er traumatisk for børn, fordi den tager personen, der almindeligvis er den primære kilde til deres velbefindende og trøst, væk, på samme tid som de oplever det store tab, det er for dem, ikke at blive ammet længere. Pludselig afvænning ER et større tab for små børn, og det kan virkelig traumatisere dem. I kontrast hertil er gradvis afvænning stadigvæk et tab for barnet, men han er i stand til at udholde det, i takt med at han lærer at få hans fysiske og emotionelle behov tilfredsstillet på andre måder. Her er plan til afvænning.

**1: Vi må huske på, at hvad vores barn virkelig ønsker er kærlig, fysisk og emotionel næring.**

Vores barn får ikke blot mad fra amningen, men også hyggetid, beroligelse, tryghed og kærlighed. Afvænning er en overgang fra en specifik form for fysisk forbindelse, så vi må sikre os, at vi giver masser af andre former for fysisk forbindelse til vores barn.

**2: Vi må tænke på, at afvænning er en gradvis proces i betydningen, at den kan tage mange måneder, og vi må være sikre på, at vores barn får nok næring fra andre kilder.**

Hvis han får de fleste af sine kalorier fra os, vil afvænning betyde, at han er sulten, og vi må derfor fokusere på at hjælpe ham med at udforske fast føde, så han lærer at nyde denne.

**3: Vi må starte med ikke at tilbyde, ikke at nægte.**

For nogle børn vil dette ikke gøre en forskel – de vil bare spørge. Men andre, selv dem der vanemæssigt ammes på et bestemt tidspunkt i løbet af dagen, vil ikke opdage det, hvis vi simpelthen bevæger os videre med vores plan uden at tilbyde ham noget.

**4: Vi må dække os til.**

Synet af vores bryst trigger vores barns længsel efter at blive ammet, og dette vil vare ved i det mindste et år, efter at han er vænnet fra og måske længere. Det er derfor ikke tiden til at tage en nedringet bluse på eller sove nøgen, men vi skal ikke bekymre os over det, da det ikke vil vare for evigt.

**5: Vi må holde op med at amme, når barnet er kommet til skade.**

De fleste små børn ønsker at amme, hvis de er faldet og har slået sig. Men det lærer dem at “presse” følelserne ned. Vi kan i stedet holde vores baby eller tumling, når han er kommet til skade og bruge empati: *"Det gjorde virkelig ondt. Fortæl mig om det,* så vi hjælper ham med at opleve smerten og udtrykke den overfor os med hans tårer. Hvis han beder om at blive ammet, kan vi sige: *"Vi vil amme lige om lidt, Søde. Vis mig først hvor det gør ondt.”* Når vi praktiserer dette, vil han lære, hvor helbredende hans tårer er, og han vil ikke bruge amning som en “sut,” når han har store følelser.

**6: Vi kan holde op med at amme, når vores barn bruger det, fordi han keder sig eller har andre følelser.**

Mange børn beder om at blive ammet, når de har følelser, de ikke ønsker at føle. Børn ønsker for eksempel ofte at blive ammet, når de føler sig ikke-forbundne eller ikke er sikre på, hvad de har lyst til at lave, altså når de keder sig. Det er godt at lege tumlelege med ham i stedet for, så han kommer til at grine og dermed kommer af med nogle af de ubehagelige følelser, han troede, at kun amningen kunne hjælpe ham af med.

**7: Vi kan afvænne først og fremmest om natten.**

De første måltider, vi ønsker at eliminere, er natmåltiderne, hvis vores barn stadigvæk vågner op om natten for at blive ammet. Hvis han gør dette, er det sandsynligvis, fordi han ikke ved, hvordan han kan falde i søvn igen uden at blive ammet. Vi *kan* blive ved med at amme ham i søvn, men lade være med at gøre det om natten. Men så må han lære at falde i søvn uden at blive ammet midt om natten, når han er en smule udhvilet og kan forblive vågen i længere tid, *og* vi bliver nødt til at støtte ham med tålmodighed i at falde i søvn igen på et tidspunkt, hvor vi har mindst tålmodighed. Det er derfor bedre, at vi starter afvænningsprocessen med at lære vores barn at falde i søvn uden at amme, når vi lægger ham i seng om aftenen. Vi kan blive ved med lige nu at amme ham i søvn, når han sover til middag. Denne færdighed vil gøre det meget nemmere for ham at falde i søvn midt om natten.

Vi kan forklare ham, at vi i aften vil amme ham i stuen i stedet for på hans værelse, og vi kan pusle/hygge med ham for at hjælpe ham med at falde i søvn. Vi har måske lyst til at agere denne situation ud med tøjdyr, så han forstår, hvad vi forklarer. Når han er færdig med at amme, tager vi ham ind i soveværelset og begynder sengerutinen. Han vil naturligvis bede om at blive ammet igen, men vi kan fortælle ham, at brysterne sover, og at det er tiden til, at han også skal sove, og at vi vil hjælpe ham. Vi kan forvente masser af tårer, og vi må forblive medfølende og lade være med at amme ham. Vi kan holde ham, bruge empati og sige: *"Jeg er ked af, at det er så svært, Søde. Jeg er lige her. Du vil blive ammet igen, når det bliver morgen, og brysterne er vågnet op.”*

Han vil omsider falde i søvn. Er dette sovetræning? Nej, vi lader ikke vores barn være alene. Vi sætter en grænse - ingen amning for at falde i søvn - så vi kan lære ham en færdighed - at falde i søvn uden at blive ammet - og vi støtter ham med medfølelse gennem alle følelserne, han har som en respons på vores grænse, når han lærer denne nye færdighed.

Det er ofte sådan, at børn, når de lærer at falde i søvn uden at blive ammet, kan gå tilbage til søvnen om natten uden at bede om at blive ammet. Men hvis han stadigvæk vågner op om natten og beder om at blive ammet, er der intet forkert ved at amme ham om natten, selv efter at han lærer at falde i søvn om aftenen uden at blive ammet. Med tiden vil vi ønske at stoppe natmåltidet ved at forklare ham, at brysterne sover til det bliver lyst, og vi vil hjælpe ham med at falde i søvn igen uden at amme ham. Se artiklen: Hjælp din tumling med at lære at falde i søvn selv.

**8: Vi kan forvente gråd – og byde den velkommen.**

Hvis vores lille barn har håndteret sine følelser over amning, vil disse følelser nu komme op på andre måder, som for eksempel klynkeri eller hjælpeløshed. Vi må acceptere alle vores barns følelser med medfølelse og tålmodighed i en viden om, at han blot har brug for at græde i trygheden fra vores kærlige nærvær, og følelserne vil fordufte. Vi må også huske på, at han sørger, fordi afvænning er et tab for ham, hvor han giver slip på noget, han virkelig har elsket. Han har brug for at græde, så han kan fortælle os, hvor sørgmodigt det er. Det er IKKE vores job at føle os defensive, og det er ok, at vi træffer beslutningen om at bevæge os hen imod afvænning, samtidig med at vi anerkender, hvor sørgmodig det gør ham og elsker ham gennem det. Vi må bevidst bruge endnu mere tid på at elske ham på andre måder – ved at pulse/hygge med ham og lave specialtid, der kan erstatte manglen af kærligheden, han føler af mindre amning.

**9: Vi kan forklare ham tingene, ikke skamme ham.**

Hvis vi fortæller ham, at han er for stor til at blive ammet, men han stadigvæk ønsker dette, vil han føle sig skamfuld. Vi kan i stedet for fortælle ham, at brysterne har brug for at hvile sig.

**10: Vi kan reducere sessionerne og give valg.**

Lige nu ammer vi kun om dagen, og vi gør det sandsynligvis kun på bestemte tidspunkter – når han vågner, før han sover til middag, når han vågner op fra sin middagslur og før sengetid - selvom vi ikke ammer ham i søvn. Hvis vi ammer oftere end dette, vender vi tilbage til disse tidspunkter ved at give slip på én amning ad gangen. Det er almindeligvis bedst at starte nye ritualer på de tidspunkter, hvor vores barn forventer at blive ammet. Vi kan for eksempel starte et nyt opvågningsritual, der involverer en sang, pusletid og måske latter.

**11: Vi kan komme med alternativer.**

Hvis vi mildt foreslår andre aktiviteter på de tidspunkter, hvor han ønsker at amme, vil vi opdage, at antallet af gange, vi ammer i løbet af en dag, formindskes betydeligt. Vi kan tilbyde ham en kop vand, gå udenfor for at se om der er sommerfugle, blive en vild hest der har brug for en rytter osv.

**12: Vi kan reducere tiden, vi bruger på hver ammesession.**

Hvis vi reducerer længden af tid, vores barn ammes i hver session, vil det være nemmere for ham at give slip på den. For at gøre dette, kan vi reagere på vores barns ønske om at blive ammet ved at sige: "Ok, du ønsker at få bryst, til vi har talt fra ti og ned?” Når han har taget fat, tæller vi baglæns fra ti til en og siger: ”Færdigt!” Hvis han insisterer på at amme på begge sider, er det fint – bare tæl nedad fra ti på hver side.

**13: Vi kan forklare det på en måde, vores barn kan forstå det.**

Vores barn har altid ammet og kan ikke forestille sig, at han en dag ikke længere vil gøre dette. Vi kan introducere denne ide ved at læse bøger for ham om amning og afvænning. Mange forældre siger, at deres barn bad om at blive ammet meget mindre, når først de fik læst bøger om afvænning.

Selvfølgelig må amning virke for både mor og barn, og mange forældre vænner deres barn fra om natten og fortsætter med at amme om dagen. Jeg anbefaler, at børn ikke vænnes fra, før de er mindst tolv måneder gamle, fordi jeg er overbevist om, at de har brug for at amme om natten, og fordi de simpelthen ikke forstår, hvad der sker før dette, så det er sværere for dem at håndtere det.

At lytte til børns følelser i stedet for at amme dem, når de har slået sig eller keder sig, kan begynde, før babyen er et år gammel, men bør ikke begynde ved fødslen, og spædbørn er designet til at amme, når de føler sig oprørte.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Babys eller Toddlers.

Uddrag af artiklen: 14 Tips for Gentle Weaning.