



## CAI SỮA CHO TRẺ.

Ngày xưa việc cai sữa cho trẻ thật rắc rối, phức tạp, và có nhiều bạn đã không thể nào dứt sữa được cho con mình nhất là những trẻ bú sữa mẹ. Có nhiều trẻ đến ba bốn tuổi vẫn cố đeo lấy bầu sữa, quả thật vô cùng bực bội cho bạn. Nhiều bạn đã lấy cả mật đắng thoa đầy cả hai núm vú mà em vẫn cứ bú như thường. Sở dĩ có tình trạng như vậy là vì mẹ đã quên không nghĩ đến việc cai sữa cho em dần dần khi em còn nhỏ. Nghĩa là bạn phải tập cho em quen dần với việc uống sữa bằng ly bằng tách và phải tập cho em khi em vừa biết ngồi (khoảng 5 tháng).

Khi em được khoảng 5 tháng bạn thử bắt đầu cho em uống từng ngụm sữa nhỏ mỗi ngày. Về việc cho em uống sữa bằng ly như thế không có nghĩa là bạn đã dứt khoát thôi cho em bú sữa mẹ hoặc sữa bình để bắt đầu cho em uống sữa bằng ly bằng tách mà đó chỉ là để bạn tập cho em làm quen với ly tách mà thôi. Ở khoảng 5, 6 tháng em chưa có cái ý tưởng nhất định là sữa phải ở trong bình sữa, mà trái lại sữa cũng có thể ở trong ly, trong tách, trong chén v.v. và em bằng lòng uống ngay khi biết đó là sữa dù ở dưới bất cứ cách thức nào. Nếu bạn cứ chờ cho đến khi em chín, mười tháng rồi mới bắt đầu tập cho em uống sữa bằng ly, tách thì Thảo chắc chắn với bạn rằng em sẽ không ngần ngại gì mà không đẩy xa cái ly cái tách ra và giả ngộ như không biết đó là cái gì.

Mỗi ngày bạn chỉ đổ một ít sữa đã pha sẵn trong bình sữa vào một cái ly hay cái tách để em uống một lần, vì em sẽ không biết uống nhiều đâu, em chỉ uống



từng ngậm nhỏ ở lứa tuổi của em. Và dĩ nhiên bao giờ cũng vậy chắc em sẽ cảm thấy vui vui vì được uống sữa không phải trong cái bầu sữa thường nhật của mình mà sữa lại đến từ một cái ly cái chén nhỏ, em cho đó như một khám phá mới của mình và lấy làm thích thú. Đối với các em bú sữa mẹ bạn cũng làm như vậy, lấy một ít sữa (loại sữa được đựng trong những hộp giấy hoặc chai) cho vào ly cho em uống. Khi bạn lấy sữa từ chai hay hộp giấy bạn nhớ lắc đều chai hay hộp trước khi đổ sữa ra ly. Bạn không cần phải đun sôi loại sữa này, trừ khi có sự chỉ dẫn của Bác sĩ.

Bạn cũng nên bắt đầu cho em uống nước cam bằng ly hoặc tách cũng ở khoảng thời gian khi em được 5 tháng. Nhưng bạn nên nhớ rằng một em bé quen uống nước cam trong ly không thể là một em bé sẽ uống sữa từ cái ly hay cái tách một cách dễ dàng nếu bạn không tập cho em vì đối với em cái gì lạ là em sẽ từ chối ngay. Vì thế cho nên bạn phải tránh cho em cái ý tưởng sữa là phải ở trong bình sữa và nước cam là phải ở trong ly và nhất định em sẽ không chịu uống nếu bạn đổ sữa vào ly.

Bạn tập cho em quen với ly tách khi em còn nhỏ. Ở khoảng 6 tháng em có thói quen hề nắm được bất cứ vật gì là cho vào miệng. Bạn có thể cho em một cái ly hoặc tách nhỏ, không có nước, để em tự cầm lấy, em sẽ làm bộ như mình uống nước từ cái ly vậy. Khi bạn thấy em cầm vững rồi bạn đổ vào đó một ít sữa, cứ thế bạn tăng dần số lượng sữa cho vào ly mỗi ngày. Nếu em thích tự một mình em uống sữa từ cái ly khi em ở khoảng tuổi 6 đến 8 tháng thì khi bạn bỏ hẳn bình sữa cho em ở khoảng 9-10 tháng hoặc 12 tháng em sẽ không phản đối gì cả. Nếu em không thích thú lắm với việc uống sữa bằng ly bạn cũng không nên ép em thái quá, vì ở lứa tuổi còn quá nhỏ em chỉ biết uống ít thôi, lắm em phải đến cả 12 hoặc 18 tháng mới quen với việc uống sữa hoàn toàn bằng ly.

Có những em nhỏ ở khoảng một hai tuổi đôi khi không thích những cái ly mà bạn dùng thường nhật, bạn có thể thay bằng các loại ly có màu sắc để gây cho em sự thích uống bằng ly. Có lắm em bỏ sữa rất dễ dàng nhưng cũng có lắm em rất khó khăn. Có em tự dưng thấy chán cái bình sữa quen thuộc và không uống hết bình sữa của mình và quay ra sờ nắn cái núm vú của bình sữa (đối với những em bú sữa mẹ, bạn có thể nhận thấy mỗi bữa bú của em một ngấn dần đi). Mẹ bỗng dưng có ý kiến đổ sữa ra ly cho em và nhận thấy em uống một cách dễ dàng.

Những trẻ khác khó khăn hơn vì em quá yêu mến cái bình sữa của em, mỗi cử bú em bú say sưa và ôm lấy bình sữa một cách tham lam như sợ ai tranh mất, bú hết sữa rồi vẫn còn ôm cái bình không, nói chuyện với bình một hồi, mẹ có lấy cất đi thì hét lên. Những trẻ này luôn luôn bú đến giọt sữa cuối cùng trong bình và thường tỏ ra nghi ngờ tất cả sữa trong ly, tách. thỉnh thoảng em có thể ném thử một



ngậm hoặc có thể không nếm gì cả, cứ thấy mẹ đưa ly sữa đến là đẩy ra từ chối ngay.

Bạn cai sữa cho em từ từ bằng cách tập cho em uống sữa bằng ly như Thảo đã nói ở trên. Khi em đã quen uống với một lượng sữa khá nhiều trong ly bạn có thể cho em uống theo bữa bú của em (một bữa bú bình, một bữa uống ly, bỏ bình sữa ở cử bú nào mà em ít thích bú nhất. Hầu hết các em vẫn thích bú vào bữa tối trước khi đi ngủ và cử bú này thường được em bỏ sau cùng. Có em lại thích bú vào buổi sáng thì ngược lại cử bú này bạn sẽ thấy em bỏ sau cùng.

Nếu bạn cứ chờ đợi cho em tự dứt sữa một mình thì có thể rất chậm chạp và rất trễ, nhất là những trẻ bị đau đớn nhiều khi mọc răng, khi bị cảm lạnh, em thường dính liền với cái bình sữa của em sau khi em đã khỏi bệnh rồi.

Nếu con bạn thuộc loại trẻ khó dứt sữa và từ chối sữa khi bạn đưa ly sữa cho em. Em “giả bộ” như không biết cái tách, cái ly, là cái gì hoặc em vẫn để mẹ giữ cái ly sữa gần môi em nhưng em “giả vờ” cho sữa chảy cả ra ngoài và cười một cách “ngây thơ vô tội”. Ở khoảng 8-9 tháng mà em vẫn còn chống đối lại việc uống sữa và chỉ muốn bú bình thôi, bạn hãy cứ để em bú bình, nhưng cũng đừng “đầu hàng” em vội, bạn vẫn cứ cách thức của bạn, cho ít sữa vào ly để trên khay cho em tự em điều khiển lấy. Rồi bạn sẽ thấy không chống thì chày em cũng sẽ tự mình bưng ly sữa nhỏ xíu “giả bộ” uống ngon lành và sẽ . . . đòi thêm nữa. Em có thể sẽ cứ như thế đến 12 tháng, 15 tháng hoặc có thể kéo dài hơn. Đừng nổi nóng với em, đừng bực mình khi thấy con bà hàng xóm mới 11-12 tháng mà đã bỏ bú ngon lành trong lúc Tèo của bạn 18-19 tháng mà cứ ôm bình sữa tối ngày.

Ta trở lại vấn đề là mẹ đã trì hoãn việc bỏ bú cho em vì sợ làm cho em giận đã đưa đến sự việc khiến em “ghiền” cái bình sữa của em. Mẹ cứ tưởng em uống sữa bằng ly sẽ không được đủ số lượng sữa hàng ngày. Với số tuổi 8 - 9 tháng của em mẹ đâu có phải chỉ cho em uống sữa không mà thôi mà mẹ còn cho em ăn dặm các thức ăn đặc khác nữa do đó bạn cũng đừng quá ngại vì sợ lượng sữa thiếu hụt của em, nhưng bạn nên nhớ rằng em vẫn còn giữ những cử bú buổi sáng và buổi tối của em. Và điều quan trọng là em vẫn giữ được số lượng sữa là nửa lít trong ngày và bổn phận của mẹ là giúp em rời khỏi thời kỳ trẻ thơ của em để đi vào thời kỳ “trẻ lớn hơn” một cách dễ dàng.

Dã-Thảo.  
09/07/1984

