

REZIME KLAS #13: **Sevraj**

- 1. Sevre** a koresponn ak yon pwosesis ki kòmanse depi lè nou bay premye manje ki pa lèt manman an, jiskaske li bwe denyen nan gout lèt tete. Sevraj la kapab fini plizyè ane apre timoun nan resevwa premye lot manje konplèman. Dapre istwa imen an, sevraj natirèl la ta dwe fèt ant 2zan edmi pou rive 7tan, e sa kapab modifiye dapre kilti peyi a.
- 2. Alètman matènèl apre 12 mwa gen anpil avantaj** pou timoun ak pou manman. Li toujou nourri epi li pa tounen dlo, sa pa p bayo vè. Lèt ak konpozisyon li adapte li ak bezwen timoun nan.
- 3. Nou ka jwenn 2 tip sevraj:**
 - **Sevraj timoun nan dirije:** rive lè timoun nan sispann santi bezwen emosyonèl oswa nitrisyonèl pou tete a. Jeneralman li ka rive ant 2 ak 4 ane.
 - **Sevraj manman an dirije:** Li rekòmande pou l dou, pou l fè l piti piti, fleksib, pasyan. Manman an kapab planifye alavans. Ou dwe adapte yo ak etap nan devlopman timoun nan epi konprann ke timoun nan ap kontinye bezwen lòt fòm swen nan men w.
- 4. Sevraj pral vle di yon chanjman nan fason nou bay tibebe a manje.** Si se anvan 12 mwa nou fèl, nou dwe bay tibebe a yon lòt kalite lèt, epi apre yon ane li ka ranplase ak lòt manje ki gen kalsyòm (tankou pwodwi letye - fwomaj, yogout, elatriye - fwi sèk tankou zanmann ak nwa, legim fèy vèt).
- 5. Sevraj ak respè** se yon pwosesis ki pwogresif ak gradyèl. Men, pi espesyalman, li respekte ak pran an konsiderasyon bezwen manman an ak timoun nan. baze sou **akonpayman ak aprann fè lòt fòm lyezon** pou satisfè bezwen timoun nan. Yon lot kote, li enplike kominikasyon nan yon limit: timoun yo dwe konprann ke tete a se yon pati nan kò manman an e ke manman an pi plis pase yon tete. Yon sevraj derespektan an jeneral se yon sevraj ki dirije pa manman an nan yon fason rapid ak san planifikasyon, san yo pa konsidere tan, bezwen yo ak tout emosyon timoun nan.
 - Li nesèsè pou byen chwazi moman an, fè atatasyon pou w pa vin pote lòt chanjman enpòtan nan abitud tibebe li.
 - Li bon pou ankouraje apwochman yon lòt moun k ap bay swen pou manman an ka lage kèk nan travay sipò li ke li te fè anvan ak tete a.
- Nou ka kòmanse analize ki moman nan tete (maten, midi, etc) ki pi fasil pou kòmanse ak sa yo epi kite sa ki pi difisil an dènye.
 - Epi se pou nou toujou pran anpil pasyans.
- 6. Kèk Rekòmandasyon pou sevraj selon laj timoun:**
 - **Anvan yon ane** lèt manman se manje prensipal pou timoun yo, kidonk ou pa ta dwe sispann bay tete nan etapa sa a. Si ou deside fè l kanmenm, ou pral oblije ranplase lèt manman pa lòt lèt. Ideyalman, ba li yon sèl bibon/vè pa jou. Lè timoun nan abitye ak li, nou ka pase sou 2 fwa pa jou, epi konsa kontinye avanse.
 - **12 a 24 mwa:** Li rekòmande pou ale piti piti. Soti nan pa ofri tete a pou rive refize li lè timoun nan mande l. Jere l 'emosyonèlman si sa pwodwi detrès, epi ofri yon ranplasan ki konble bezwen li. Ba li tete pou mwens tan, pou w pwodwi mwens lèt. Antisipe bezwen li yo byen e a tan: anvan li mande pou tete a akòz grangou, ba l 'yon bagay pou l manje. Kominike ak timoun nan, Timoun yo konprann lè nou eksplike sityasyon yo.
 - **Aprè 24 mwa:** yo ka deja byen konpran sa w eksplike, toujou kominike avèk pitit ou sa w fè. Fè yo tann pou ba yo tete (montre yo tann). Tabli limit sou ki kote wi ak ki kote non pou l tete. Si timoun nan kontrarye, klase sa ki pwodwi l epi travay sou resous altènatif pou kalme epi kenbe li. Nou kapab negosye yon kado, jwèt, woulib, elatriye pou ranplase tete a si l twòp difisil.
 - Si manman an fatige akòz bay tete lannwit, li ka konsidere fè yon **sevraj lannwit sèlman**, ki vle di kontinye bay tete pandan lajounen men "pran yon ti repo nan bay tete nan mitan lannwit". Nou dwe chèche, pratike ak aprann nouvo fason pou ede timoun rive dòmi. Se yon fason pou prepare wout la pou pita nou ka reyalize yon sevraj konplè.
- 7. Li kapab itil yo fèmen pwosesis sa a ak yon seremoni** orevwa bay tete, kòm ekri yon lèt, fè yon desen, wouze yon pye bwa oswa yon flè ak dènye gout lèt yo, ale yon kote espesyal pou bay dènye tete a, pran yon dènye foto pandan wap bay tete, rankontè yon ti istwa, oswa menm fè yon ti fèt orevwa. Avèk alètman matènèl ou bay pitit ou yon kado ki pral kite yon mak ak benefis nan lavi li pou toutan. Ou ka selebre chak tete, chak rega, chak bo.