

mada090234 / December 09, 2014 03:15PM

[輕鬆替寶寶戒夜奶 - 快樂森林托嬰中心](#)

[color=#FF0000]輕鬆替寶寶戒夜奶 - 快樂森林托嬰中心[/color]

媽咪是否都有遇過半夜寶寶突然大哭吵著要喝奶的情況，平時白天照顧寶寶及打理家務已經感到疲累，但又不捨寶寶哭泣還是要拖著疲憊的身軀起床餵寶寶喝奶，令媽咪感到十分的困擾，因此許多媽咪就會開始幫寶寶戒夜奶。快樂森林托嬰中心主任指出，替寶寶戒夜奶不僅能讓媽咪得到較好的休息，也能夠減少寶寶蛀牙的情況，若是能夠成功戒夜奶，對大人與小孩來說確實有很大的幫助。

其實寶寶會喝夜奶有著相當多原因，除了是生理需求外，有時是大人の判斷錯誤，而養成寶寶喝夜奶的習慣。快樂森林托嬰中心主任表示，當寶寶半夜醒來大哭，別誤以為寶寶是餓了，需要判斷寶寶的需求，才能夠解決喝夜奶的問題。

如果寶寶已經習慣喝夜奶，媽咪便要開始訓練寶寶戒夜奶，快樂森林托嬰中心主任建議，第一步在幫寶寶戒夜奶時，必須先逐漸減次餵奶的次數，而且要從寶寶出生的第四個月起便要開始進行，才能讓寶寶慢慢習慣不喝夜奶。第二步則是晚餐必須延遲且要將寶寶餵飽，才能讓寶寶一覺到天明而不會吵著半夜餓醒要奶。

若是寶寶半夜依舊醒來哭鬧，快樂森林托嬰中心主任表示，媽咪在此時千萬不能因為一時心疼而餵奶，應該要試著用其他方法讓寶寶入睡，例如唱歌、輕拍等動作，都能達到安撫寶寶情緒的效果，而漸漸入睡。此外，有時寶寶半夜哭泣並非是因為肚子餓，而是想要吸吮的感覺，因此適時的使用安撫奶嘴也能達到撫慰寶寶情緒的效果。其實要幫寶寶戒夜奶不難，只要用對方法，就能輕鬆度過戒夜奶的關卡。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 寶寶 戒夜奶

★快樂森林托嬰中心網站：<http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml>

★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓

★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660

Edited 1 time(s). Last edit at 12/09/2014 03:19PM by mada090234.

---