

# 赤ちゃんの卒乳について①

お子さんが物を食べられるようになる1歳を過ぎるころから、「いつ母乳をやめようか」「どうしたら上手にやめられるか」と悩まれるお母さんは少なくありません。

## ☆「断乳」と「卒乳」の違いは？☆

一般的にお子さんが自然に母乳を飲まなくなること「卒乳」、日にちを決めてその日から授乳をやめること「断乳」といいます。「卒乳」は何歳になるか期限が見えません。だんだんと授乳回数が減り、自然とのまなくなるのが理想ですが、思い通りにいくとは限りません。回数を減らそうと躍起になることで、かえって不安が募り離れなくなる場合もあります。

また、「断乳」はお子さんからおっぱいを取り上げるという思いや、泣かれたら困るということで決意できない方が多いようです。

## 「断乳」や「卒乳」のどちらを選ぶかは…

- ◎お子さんの離乳食の進行状況
- ◎お母さんの健康状態

…など家族の事情に合わせて行いましょう。

## ★断乳のスケジュール（一例を紹介します）★

### ①断乳の日を決める

ご両親もお子さんも体調が良く、夜泣いてもつき合える日程を選びましょう。

### ②お子さんに「おっぱいをやめること」を言い聞かせる

一番大切な事は「言い聞かせ」です。断乳を決めた日の2週間前には言い聞かせはじめましょう。

お子さんにわかる言葉で「おっぱい、バイバイしようね」等、くり返し伝えていきます。お子さんなりに「おっぱいバイバイ」の意味を理解し、親子で心の準備をしていきます。

### ③最後の授乳を終えたら、授乳が終わったことを伝える

「このおっぱいを飲んだらバイバイね」「おっぱいバイバイね」等を伝えておっぱいをしまします。

### ④欲しがって泣いた時は「おっぱいをやめた」事を言い聞かせる

お子さんが泣いても妥協しないことが大切です。

「おっぱいバイバイしたんだよね、えらいね」と伝えましょう。

※とにかく、一度決めたら挫折しないことが大切です！

# 赤ちゃんの卒乳について②

## お母さんのスケジュール

自然卒乳でも手当することをお勧めします



### ①

断乳初日～2日間はできるだけ乳房に触らず、張りが強くつらい時は直接乳房を冷やしましょう。血管が収縮して、母乳作成が抑えられます。貼る冷却シートは熱を吸収するわけではないので注意が必要です。どうしてもつらい時は、1回30cc～50cc程度圧抜きをします。

おっぱいが石のようになって硬くなり、つらい方もいるでしょう・・・もうひとがんばりです！！

今、パンパンになったおっぱいは乳汁を作ることをセーブしているのです。

### ②

その後は状態に合わせて絞っていきます。

乳房がすっきりしない時は助産院などでマッサージを受けることもひとつの選択です。

☆**乳汁分泌の終了時期は個人差があります。**

絞ってみても分泌がなくなる時期まで乳房の手当をすることが、トラブルの予防になります。

ご相談のある方はお電話ください。



港北区福祉保健センターこども家庭支援課  
こども家庭相談 540-2388

©横浜市港北区ミズキー