

# 卒乳

ヒント!



「まだおっぱいあげているの？」と言われました



保育園にも入るし、そろそろ卒乳したいけど…



いつ母乳をやめようかと悩まれるお母さんは少なくありません。保育園に入園しても、夜だけ授乳するという方法もあります。いつ、どんな方法が良いか、それぞれのご家庭に合った時期、一番良い方法を選べるとよいですね。

## 「授乳期間」

ユニセフ・WHOでは、母乳を生後2歳までは“赤ちゃんが欲しい間、欲しいように与える”ことを推奨しています。

## 「断乳」と「自然卒乳」

お子さんが自然に母乳を飲まなくなることを「自然卒乳」、日にちを決めてその日から授乳をやめることを「断乳」と言います。どちらも授乳からの「卒業」です。人生で最初の「卒業式」をうまく迎えたいものですね。

「断乳」には、スケジュールをたてて取り組むことが大切です。「おっぱいをやめるんだ」という心構えを固め、お子さんの頑張りに向き合ってあげてください。どちらの方法を選んでも、卒乳後のお母さんの乳房の手入れをお勧めします。



## ★断乳のすすめ方

お子さんへしっかり伝えることが大切です。断乳の2週間くらい前より「もうすぐおっぱいをやめる」ことを伝えつつ、家族みんなで断乳するんだという心構えを固めましょう。お母さんが思う以上にお子様は状況を理解しています。お母さんもお子さんも元気で、乳房のトラブルもない時がおすすめです。

## ★泣いたとき、夜中に目を覚ました時の対応

泣いたからと動揺して「おっぱいをあげたほうがいいか？」と迷わなくて大丈夫です。「おっぱいがなくなったから、なかなか寝られないよね。寝られるまでそばにいるからね。」と優しく声をかけてください。お母さんが頑張りを認めてくれることでお子さんは安心できます。歌をうたってあげることもおすすめですよ。しばらくは夜中に目を覚ますことがありますが、お茶やお水などの飲み物を飲ませてあげたり、背中をやさしくトントンなどでスキンシップを図ると落ち着くことも多いようです。

## ★卒乳後の乳房の手入れ

乳房に乳汁がたまることで分泌が減ります。卒乳後1～2日我慢してから、搾乳しましょう。その間で痛いときは、軽く搾ったり冷やすことも有効です。その後は、だんだん搾乳の間隔をあけていきます。うまくできないときは、助産師に頼ることも一つの方法です。



ご相談のある方はお電話ください  
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談  
847-8439 (月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00)