



保健師だより 12・1月号 2023年度

卒乳と断乳



卒乳や断乳のタイミングは個人差があります。ママとお子さんが「もうやめてもいい」と思える納得できるタイミングで判断しましょう。

卒乳

授乳の時間は、大切なスキンシップの時間。お互いの満足がいくまで楽しむことも素敵なことです。

*離乳食が始まると、就寝しながらの授乳は虫歯の発症のリスクとなるので、歯磨き習慣や定期的な歯科健診の受診をしましょう。

断乳

断乳を考えるととき・・・

- ◎ママが病気になったとき
- ◎ママが授乳をすることに疲れ、苦痛になったとき
- ◎仕事などの都合
- ◎次の子の妊娠を考えるととき、妊娠したとき
- ◎おっぱいばかり欲しがり、離乳食を食べない、夜中頻繁に目を覚ますとき

など、ご家庭によって様々です。



クリスマスが過ぎると、もう新しい年の始まりですね。子育てをする上で、卒乳・断乳のときはいずれ訪れます。少しさみしい反面、大切な成長過程。ご家庭に合った選択ができるよう、「卒乳と断乳」をテーマにあげました。

断乳の目安

- ◎1日3食食べ、固形物も食べられるようになっている。
- ◎おっぱい以外から水分がとれている。
- ◎ママ、赤ちゃんともに体調が良い。
- ◎おっぱいトラブル（乳腺炎や乳首の傷など）がない。
- ◎その他：環境の変化がない時、一人歩きができた方がスムーズ、夏場を避ける、家族の協力体制を組める時期
- ◎子どもの成長発達、離乳の進行の程度や家庭環境などを踏まえて、時期を決めましょう。

卒乳に悩んだ時は、母乳外来や助産師さんに相談しましょう。

断乳の方法

少しずつ母乳を減らして断乳する方法や、時期を決めて赤ちゃんに言い聞かせ、その日から断乳する方法などがあります。

断乳時のポイント

- ◎たくさんスキンシップをとり、おっぱい以外の楽しみと安心感を与える。
- ◎早くから言い過ぎたり、おどしたり、乳首にからしを塗ったりしないようにする。
- ◎誰かの協力が得られるときに、計画的に実行する。（寝かしつけなど）
- ◎断乳直後はおっぱいを温めないようにして、湯船にも入らないようにしましょう。
- ◎断乳を進めている間のママの食事は、脂肪分や糖分の多いもの、乳製品は控えましょう。
- ◎しこり・痛み・発熱・赤み・ねっとりとした母乳がみられたら乳腺炎の可能性があるので、母乳外来の受診や、助産師さんへ相談しましょう。

西区子育て支援課
☎ 072-343-5020
FAX 072-343-5025

