

卒乳～ 母乳やミルクはいつ頃やめたらいいの？

母乳やミルクを飲んですくすく育ち、あんよができるようになってくると、そろそろ母乳やミルクはバイバイかしら？いつやめようかしら？と考えるようになってきます。母乳やミルクを卒業して哺乳びんの使用をやめることを卒乳といいます。いつかは迎える卒乳の日について考えてみましょう。

卒乳のきっかけ

- 1、子どもが母乳やミルクを欲しがらなくなった
- 2、子どもの成長過程として時期を決める
- 3、卒乳するというお母さんの気持ちが固まっていること



時期を決めて卒乳するとき

母乳やミルクを卒業する時期の目安は…

① 一人歩きが上手にできる

1人で歩く＝お母さんから自立できているという目安になります。また、食事から栄養を取り込める胃腸環境が整う時期と重なっているからです。

② 子どもがしっかりカミカミして食べられる

母乳やミルクをやめるとおなかが空いて食べるようになるので、食べる量は多くなくても大丈夫です。ある程度固さのあるものをしっかり噛んで食べられていることが必要になります。

③ ストローやコップで飲み物が飲める

母乳やミルクに代わる水分を摂る必要がでてきます。
飲み物をコップで飲む練習を始めましょう。



卒乳をしようと思ったら…確認しましょう。

- ・母も子も健康ですか？風邪や下痢など、調子が悪いときは避けましょう。
- ・乳房にトラブル（乳腺炎、しこりなど）はないですか？
- ・お母さんは満足するまでしっかり母乳をあげられましたか？
- ・子ども側の準備は整っていますか？（上記①～③はできますか）
- ・卒乳を考え始めたら、少しずつ離乳食の中に無糖ヨーグルトや牛乳、チーズを取り入れ、乳製品の味に慣れていきましょう。（塩分が多いので味付けに注意）

卒乳を避けたい時期



- ・夏場（水分がたくさん必要な時期。母も水分を制限するのは大変！）
- ・引越しや入園等、環境が変わって間もないとき（児が不安定になりやすい）

卒乳を決めたら・・・

- 卒乳の日までは母乳を十分飲ませてあげましょう。
- 数日前から「〇日でおっぱいバイバイね」と言い聞かせる。子どもにとって悲しいことなので言い過ぎない。1日1回くらいにしておきましょう。
- 当日（体調が良いことを確認。）
「これでおっぱいナイナイね。しっかり飲んでね。」と朝一回だけ飲ませて終わりにします。
哺乳びんの場合は子どもの目の前で「もうバイバイね」と処分する仕草などで納得させましょう。

子どもへの対応

- お茶などの水分を十分にあげましょう。
- 十分に関わって遊んだり、相手をしてあげましょう。
（疲れるほど遊んであげると、夜しっかり寝てくれるようになることが多いです）
- 母乳の人は乳房に顔を描いて、子どもが欲しがったら見せるのも一つの手。今までのおっぱいと違うことを感じて、隠してしまうかも。
（描くのは優しい顔にしましょう。怒った顔や怖い顔は怖がってしまうので×）
- 一晩二晩は寝つきが悪かったり夜中に泣いたりすることもあります。お母さんも子どももがんばりどころ。2日目3日目には自然と離れていきます。



乳房の処置

1. 授乳をやめて乳房の張りが気になったら、ちょこちょこ搾るのではなく、日常生活に影響のないくらい楽になるよう一度少し多めに搾る。（搾乳器を使用してもよい）目安は1日2回（朝・晩）くらい。
2. 乳房の張りがなければそのままにする。
3. 搾乳をしなくて過ごせるようになった、または張りが無い状態が5日間くらい経過したら、しっかり搾る。⇒この時に助産師に依頼してもよい。
4. その後は、状況によって1週間後、1か月後などに搾る。
5. 落ち着いたら、乳汁が自然に吸収されるのを待つ。
6. 最初から卒乳ケアを助産師に依頼するのであれば、担当助産師の方針で進める。

母乳の分泌量が多い、乳房のトラブルを機会にやめる方、その他心配な方は事前に助産師さんにご相談ください。