

## 卒乳・断乳って何だろう

☞ **卒乳**とは、赤ちゃんが自然におっぱいを卒業すること。逆を言えば、赤ちゃんが自分から離れてくれるまで、おっぱいをあげることです。

☞ **断乳**とは、ママがおっぱい卒業の時期を判断し、赤ちゃんから離れられるように主導することです。断乳することで、食事量が増えたり、深い眠りとなり生活リズムが整ったり、子どもの自立心を促します。赤ちゃんが断乳する時期に達しているかどうかは、下の状況から判断することができます。

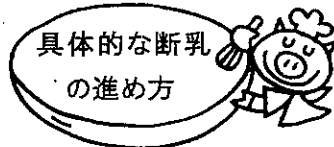
- 子どもが一人で歩けるか。
- 食事を食べられているか。
- 体調に問題はないか。
- 大人の話す内容を理解できているか。

これらの様子は、子どもによって異なります。おっぱい卒業のさびしさなど、子どもは自分で自分の精神面のケアができません。たくさん遊んであげて、子どものストレスを発散させてあげましょう。“おっぱい以外にも楽しいことがいっぱいある”ということ伝えてあげてください。

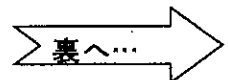


### 《断乳の手順》

断乳は家族の協力が必要です！最初の3日間には心身ともに大変です。ご家族の協力が必要です。土日祝日など、仕事を休める連休を作ってもらい、計画的に断乳を進めましょう。



- ・ 夏は食欲低下や偏食になりやすく、冬は風邪をひきやすく、嘔吐・下痢・発熱などの症状が現れ、ますます食事摂取が難しくなるので、このような時期は、少々早めるか、遅らせるかしましょう。引越しなど環境が変わって間もない頃は避けた方が無難です。
- ・ 断乳を始める1週間前におっぱいをやめることを伝えます。余計ほしがり、授乳回数が増えるかもしれませんが、大丈夫。思う存分あげてください。ただし、「もうすぐバイバイね。」と、毎日声をかけるのを忘れなく！
- ・ おっぱいは断乳開始日の朝まで飲ませます。時間をかけて、十分に飲ませ、「今日でおっぱい、ナイナイね」「これでおっぱい、バイバイね。」など、よく言い聞かせてピタリと止めます。決して欲しがっても、一滴も与えず、くり返し言い聞かせましょう。(お母さんはちよつとつらい)



\* 日にちは目安です。お母さんのおっぱいの張りの状況に合わせて、進めていきましょう。

**1日目** この朝、充分飲ませ、よく言い聞かせて、ピタリと止めます。そして、子どもとよく遊んであげてください。おっぱいから気をそらせるため、疲れるくらい遊んであげましょう。この日のみ、お母さんの入浴は禁止です。最後の授乳の後は、おっぱいはなるべく触らないようにします。どうしてもつらければ、軽く圧抜き程度にしぼるのみ。痛みが出てきたら、冷湿布を使用します。シートタイプより保冷剤がおススメです。子どもがほしがると中途半端に断乳すると、2日目以降の断乳が難しくなります。(お母さんは辛いですが、がまんです)



**2・3日目** 苦痛であれば、圧抜き程度の搾乳をします。1日3~4回。1回の量は5~30ml程度)痛みが出たら冷湿布を使用します。おっぱいの張りのせいで腕が上がらなくなったり、頭痛などが出ることも。家族に、外遊びや夜の寝かしつけなど協力してもらいましょう。

**4日目** 1回すっきり絞り出してください。(ここまできると、随分楽になります。)ここから一週間は苦痛でない限り、絞りません。おっぱいが岩のようにがちがちになり、絞れない場合は、母乳ケアを行っている病院や助産院に相談してみてください。

**12日目** すっきり絞りをしてください。(量は少なくとも良い)

**26日目** すっきり絞りをしてください。(ここまできると、おっぱいが張らず、忘れていくことが多いです。)

断乳を始めると、おっぱいがかかなり張ってきて痛くなりますが、張ることによって、おっぱいが止まります。絞りすぎるとよけいに張って、つらくなったり、止まるのが遅くなります。カロリーの高い食べ物は避け、お風呂はシャワーにしましょう。入浴すると血行が良くなるため、おっぱいは張りやすくなります。子どもをお風呂に入れないといけない場合は、タンクトップや水着を着て、おっぱいが見えないようにしてあげましょう。



子どもは、断乳後はよく泣きますし、あばれるので、おっぱいが張ったママにはかなりつらいです。家族にお手伝いしてもらえるときに断乳しましょう。大体3日間は泣くことを想定しておいてください。特に寝る前、夜中はかなり泣くと思います。おっぱいがなくて、大丈夫かしら…と心配かもしれませんが大丈夫！断乳できた後には、少し大きくなったわが子を見ることができると思います。ぜひ、頑張ってくださいね。



<母乳ケアを行っている病院・助産院>

* 榛原総合病院	〒牧之原市細江2887番地1	☎0548-22-1131
* おはな助産院	〒御前崎市白羽6621-1070	☎0548-63-3747
* つむぎ助産院	〒菊川市棚草516-8	☎0537-26-9572