



卒乳 ~おっぱいのやめ方~

赤ちゃんはおっぱいが大好き。しかし、お子さんが成長するにしたい、そろそろおっぱいからの卒業を…と考えているお母さんに、今回はおっぱいのやめ方「卒乳」について紹介します。

♥ 卒乳はいつから？

お母さんとお子さんが「もうやめてもいいかな」と思える時期でOK！

母乳をやめること、続けることについて周囲がどう思うか？より、お母さん自身の中から湧きあがる感情をあるがままに受けとめましょう。自分の気持ちを偽らないことが大切です。

| 子ども側 | お母さん側 |
|---|--|
| 1日3回しっかり食べる、ストローやコップで水分が取れる、おっぱいなしで寝付ける日が出てきた、体調が良い、一人で歩ける など | 仕事復帰、妊娠、夜間授乳による睡眠不足、乳頭の痛みや乳腺炎などの乳房トラブルを繰り返す、歯が生えて噛まれて痛い など |

♥ 卒乳の方法は？

自然卒乳；特にやめる時期を決めず、赤ちゃんが欲しがらうちは与える方法

計画的卒乳・断乳；母乳育児をやめる時期を計画的に決めてやめる方法

ここでは、計画的卒乳と断乳について説明します。

計画的卒乳

- ① 段階的に授乳回数を減らしていきます。例えば、昼間の授乳や食後の授乳を1回減らします。
- ② 乳房トラブルがなければ、1週間くらいでまた1回減らし、トラブルが無いのを確認しながら徐々に減らしていきます。

断乳

- ① 卒乳の日を決めましょう。
- ② 卒乳の10日～2週間前から毎日、子どもに「もうすぐおっぱいとバイバイね」と言い聞かせます。カレンダーにお子さんの好きなシールを貼りながら数えてもよいでしょう。
*卒乳の日までは、欲しがるときだけ授乳しましょう。卒乳前に授乳の回数を故意に減らさず、もういらないくらい吸わせておきましょう。
- ③ 卒乳当日は、朝、最後の授乳をお子さんが満足するまで行い、「おっぱいバイバイね」と言い聞かせます。その後は、心を鬼にして欲しがっても決して授乳しません。

～計画的卒乳でも、断乳でも～

- *張っているときは楽になる程度に搾乳してください。大好きなおっぱいを我慢しているお子さんの気持ちに配慮し、搾乳する姿や入浴時など乳房を見せないようにしましょう。
- *お腹が空かないように、おにぎりやパンを準備してあげましょう。
- *日中は子どもの気が紛れるように、しっかりと相手になり遊んであげましょう。
- *おっぱいで寝かしつけていた場合は、子どもに安心感を与えるため、背中をトントンしたり、家族に寝かしつけを代わってもらいましょう。

♥ 上手にのりきるコツ

- お母さんの体調がよく、乳房トラブルが無い時を選びます。
(体調を崩しやすい真冬、真夏、梅雨時期は避ける)
- 家族にお風呂や寝かしつけなどの育児を協力してもらえるタイミング(3～4日間)がおすすめです。
- 入浴は、乳房を温めすぎないように、半身浴やシャワーで済ませましょう。
- 乳房やお子さんの状態は一人ひとり違います。乳房トラブルやお子さんの変化などご心配があるときは、母乳外来や助産院で相談しながら進めていきましょう。



卒乳・断乳は子どもも母親も成長した証です。

卒乳ができたときは、必ずたくさん褒めてあげてくださいね。

参考資料

- 1.ペリネイタルケア 2022/1 母親に寄り添う母乳育児支援 11 ポイント卒乳・断乳を希望する母親への支援 岡本登美子
2. 授乳・離乳の支援ガイド