



卒乳・断乳がうまくいなくても

- ・世界保健機関WHOでは、子どもが2歳を過ぎるまでは母乳を飲ませることを推奨
- ・「離乳の完了＝母乳や育児用ミルクを飲んでいない状態」ではない
あせらず、ママの気持ちやお子さんの状況で決めていく
- ・授乳の時間はママとお子さんのスキンシップの時間
親子の大切な時間をお互いの満足ゆくまで楽しむことも素敵なこと
- ・お子さんの卒乳や断乳のタイミングは個人差がある
うまくいなくても、自分を責めないで
- ・途中でほしがってうまくいかないときは、数か月あけて、お互いの気持ちや様子が落ち着いてから再挑戦してみるのもGOOD

お問い合わせ・ご相談は

柏市保健所 地域保健課 ☎ 04-7167-1257

にこにこダイヤルかしわ ☎ 04-7162-2525



卒乳・断乳を考えているかたへ
How to wean your baby

卒乳とは

お子さんがだんだんおっぱいを欲しがらなくなり
自然と母乳とさよならすること

断乳とは

ママの意思でお子さんの授乳をやめること

方法やポイントをcheck!



卒乳・断乳はいつから？

- ・ママとお子さんが「もうやめてもいいかな」と思える時期でOK
- ・目安としては幼児食に移行する1歳～1歳6か月頃

具体的には…

- ・仕事等に復帰する
- ・妊娠した
- ・母乳が出なくなってきた
- ・授乳がづらい
- ・体調不良なので内服したい
- ・離乳食をしっかり3回食べる
- ・授乳以外に水分をとれる
- ・授乳の回数が減った
- ・おっぱいなしで寝つける日が出てきた
- ・外出時におっぱいをほしがらない etc.



卒乳・断乳の準備

- ・2週間～1か月前くらいから「そろそろおっぱいバイバイしようか」「あと〇日でおっぱいさよならだよ」など予告しておく
- ・食事と水分をきちんととれるようにする
- ・授乳回数を徐々に減らしていく
- 張っているときは楽になる程度に搾乳するのもOK
- 両手でゆっくり、乳房全体を手のひらで包み込むように絞り出す
- ・おっぱいをほしがる時のおっぱい以外の対応を準備しておく
- 夜の授乳がなくても眠れるように練習など
- パパに手伝ってもらうのもGOOD



上手にのりきるためのポイント

- ・直後の3日間はママもお子さんとも辛抱の時期
- ・ママはおっぱいが張ったり、泣かれたりして心身ともにつらい痛みが和らぐ程度に搾乳しながらのりきる
- ・おっぱいが張ったり痛くなったり心配なことがあれば、母乳外来や開業助産師などに相談し必要なケアを
- ・お子さんの気持ちを受けとめつつ、抱っこしたり、話しかけたり一緒に遊んだりお散歩したり… 授乳以外のスキンシップや親子のふれあいをもち、お子さんの気持ちが他のことに向かうようにする
- ・がまんして頑張っている様子が見られたら、たくさんほめて成長のステップとしてあたたかく応援を
- ・環境や気持ち、体調に左右されるのでお子さんの様子を見ながら焦らずにすすめる

