



おっぱい バイバイ ~ありがとう~



赤ちゃんはおっぱいが大好き。お母さんにとっても、子どもとふれあう大切な時間だったはず…でも、楽しいだけではなく、痛かったり、辛かったり、しんどかったりもあったかもしれません。そろそろおっぱいからの卒業を…と考えているあなたに、「母乳育児の卒業」について紹介していきます。

おっぱいのやめ方・・・2つの選択

「卒乳」「断乳」の2つの方法があります。一方がより優れているというものではありません。子どもの様子や、お母さんの気持ちに合わせて、選んでいきましょう。

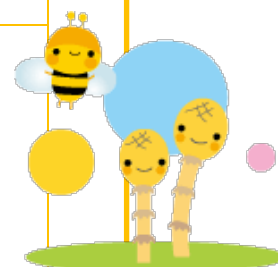
自然卒乳：子どもが自分から自然におっぱいから離れていく、子どもに主体性のあるやめ方

「本当に卒乳できるか心配…」というお母さんへ
大丈夫。きっといつかおっぱい卒業の日がきます。今の悩みを懐かしく思う日がくるはず。卒乳時期には個人差があるので、おっぱいをあげられる今を楽しみましょう。

断乳：お母さんが時期を決めておっぱいをやめる、お母さんに主体性があるやめ方

断乳の目安

子ども側	お母さん側
立って1人歩きができる	体調が良い
1日3食の食事ができる	おっぱいのトラブルがない
ストロー・コップで水分がとれる	母乳育児への満足感がある
話し言葉がある程度理解できる	家族の協力が得られる
体調が良い	月経時期を避ける



「断乳に罪悪感がある…」というお母さんへ
お母さんは、今までしっかり母乳育児を頑張ってきました。
断乳は、赤ちゃんが次のステップに進むための後押しになると思ってくださいね。

おっぱいをやめた後の子どもの食事ってどうなるの？

おっぱいにさよならした子どもは、成長に必要な栄養を全て食事からとることになるので、より食事のバランスに気をつけることが必要です。毎食、**主食（ごはん、パン、めん）**・**主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品をメインに使ったおかず）**・**副菜（野菜、きのこ、海藻、芋をメインに使ったおかず）**をそろえましょう。離乳は完了しても、大人と同じかたさや形では、まだ子どもにとっては食べにくいものもあるので、「食べやすく」「薄味で」という配慮はしばらく必要です。

また、間食は1日3回の食事ではとりきれない栄養を補うものなので、おにぎりやパン、焼き芋、果物、乳製品など、**食事の延長をイメージしたものを**用意しましょう。水分補給はお茶か水でOK。牛乳は1日300～400mlを目安にします。食事の際、牛乳を多量に飲むことにより、お腹がいっぱいになって、食事が少なくなる場合があるので、間食に利用するのがおすすめです。

おっぱいをやめた時のケア

自然卒乳：乳房に強い張りやしこりがなければ、なにもせずそのまま様子を見ます。

断乳：個人差が大きいので、下記の一般的なスケジュールを目安にしてください。



準備	断乳の日を決め、前もって子どもにも話しておく。 おっぱいのトラブルがないようにしておく。（高カロリーのを控える）
断乳当日	朝起きてしっかり目覚めているときに、おっぱいバイバイねと言い聞かせながら、最後の おっぱいをたっぷり飲ませる。おっぱいに「ありがとう」をしたら胸をしまい、その後は 一切飲ませない。 子どもの食事は普段どおりに与え、水分は十分に与える。十分に遊ばせる。 お母さんの食事は高カロリーな物を避けるが、水分は制限しない。 入浴は控え、シャワーにする。 おっぱいが張って痛みが強いときは軽く搾る。気持ちよければ、濡れタオル等で冷やす。
1日目	子どもは、遊んで疲れて寝てしまうのが理想。 おっぱいが張って痛い時は、3回程度まで軽く搾る。 しょっちゅう搾るのは刺激になるので控える。
2・3日目	子どもは、自分で心のコントロールができ始め、徐々に落ち着いて 我慢できるようになる。 お母さんは1日目と同様にする。
4日目	一度、まんべんなくすっきりするまで搾る。
11日目	すっきりするまで搾る。母乳量は減り、おっぱいも小さくなり、張りも和らいでくる。
以降	張ってつらい時は軽く搾るが、違和感がなければおっぱいに触れない。 3週目にすっきり搾る。硬いところや詰まっているところがないか確認。

