

# 卒乳 ~そろそろ、おっぱいを止めようかな?と考えるお母さんへ~

**卒乳とは**…赤ちゃんが母乳以外の補完食(離乳食)を食べ始めるときからの事を言います。

赤ちゃんは、やがておっぱいから離れるときが来ますが、卒乳は自然に飲まなくなるだけでなく、親の働きかけで止めていくことも含みます。

**ユニセフ・WHO では**…

「乳児は生後6ヶ月間は母乳だけで育てられるべきであり、2才かそれ以上まで続けながら乳児の要求が発達してくるのに合わせて、安全で適切な栄養を含んだ補完食(離乳食)を与えられるべきである。」と勧告しています。

## 卒乳の種類と方法について

### 1 自然卒乳

子どもの方から自然に母乳を飲まなくなるまで、授乳を続けることです。

### 2 計画的卒乳

お母さんの母乳を止めたい気持ちが強いつきの方法です。

例えば1日6回授乳をしていたなら、2~3日またはそれ以上の日数をかけて1日5回に減らします。その後同じようなペースで1日4回から3回へと徐々に授乳回数を減らす方法です。おっぱいを欲しがったら、遊びに誘ったり、環境を変えたり、おやつや食事で気をそらすなどの工夫をしてみましょう。また、たくさんハグハグ抱っこしてあげましょう。

### 3 部分卒乳

授乳の回数や時間を減らしながら母乳を続け、人工乳や補完食をすすめる方法(離乳食が始まる6ヶ月以降に適応)

### 4 急激な卒乳

例えば、お母さんの病気の治療上やむを得ず中断する場合

赤ちゃんはおっぱいを飲むことでスキンシップをとり、安心することができると言われています。この時期おっぱいが減っても、抱っこやあらゆるスキンシップで甘えたい気持ちを満たしてあげることが大切です。

母乳育児に関心のある方や、悩んでいる方はお気軽にスタッフまでご相談下さい。

## 外来にある参考図書

「おっぱいでらくらく育児」「私の赤ちゃん おっぱいノート」

「おっぱいだより集」「新・母乳育児なんでもQ&A」など