



おっぱい通信 2023.3 発行 NO. 3

皆さん、今年の冬もとっても寒い日が続いていますね。
今回のおっぱい通信のテーマは、「卒乳について」です。
育児中のお母様から、卒乳について、よくこんな質問をいただきます。



● 卒乳っていつまでにすれば良いの？



以前は1歳過ぎの授乳は歯の発達や栄養面でデメリットがあると言われていましたが、そのような根拠はないことがわかりました。

現在は、授乳は「無理にやめさせるもの」ではなく、「母親と児が自然と卒業していくもの」と考えられています。新生児の時にはたくさんあった、乳糖(母乳の成分)を分解する酵素が、2歳から低下し、4歳ではかなり少なくなります。そのため、2~4歳で自然と卒乳し、母乳の代わりに大人と同じような食べ物を食べるようになります。

ちなみに、世界各国の卒乳年齢の平均は4.2歳といわれています。

● 母乳を長くあげていると補完食(離乳食)を嫌がっちゃう？

母乳が原因で補完食が進まなくなるということはありません。子どもは大人の食事を見て、自然に欲しがようになります。母乳に執着して食べたがらない時は無理に補完食を進めず、子どもの気持ちを満たしてあげることが優先です。体調が悪い時などは食事よりも母乳を欲しがることがあります。

● 卒乳後のおっぱいのケアはどうしたら良い？

卒乳後はおっぱいの張りが強い時に、乳房をおにぎり搾ります。1日数回行いましょう。この時、張りが完全になくなるまでするのではなく、おっぱいの張りが軽くなる程度にしておきます。

授乳がなくなることで乳頭の刺激が減り、1日数回必要だった搾乳も、そのうち自然といらなくなるくらいになっていきます。



両手でおっぱい全体を包んで、
外側から内側にかけて母乳を搾りだします。
おにぎりを握る要領で搾ります。



こんな感じ！



<https://www.amoma.jp>

参考資料

へるす出版.水野克巳.水野紀子、瀬尾智子著.

「よくわかる母乳育児」

南山堂.水野克巳、水野紀子著「母乳育児支援講座」

問い合わせ先

名古屋市立大学医学部附属
西部医療センター育児支援委員会
電話:052-991-8121(代表)
FAX:052-916-2038(代表)

