子育て世代

包括支援センターだより

どうしていいかわからない、イライラしてしまう…そんな時は、１人で悩まずに私たちにお手伝いさせてください。

ご相談は総合ケアセンターゆくり　子育て世代包括支援センター　☎２６－７８７２

または、厚真・厚南子育て支援センターにてうかがいます。

卒乳　～おっぱいのやめ方～

授乳中の赤ちゃんはとても可愛く、泣いていたのが泣き止んだり、安らかに飲んでいるのを見ると、ママも嬉しいですよね★

しかし、お子さんが成長するにしたがい、そろそろおっぱいからの卒業を…と考えているママたちに、今回はおっぱいのやめ方『卒乳』について紹介します。

やめるタイミングは⁉

♡お子様の食欲の増加や食事に影響がでてきた時。
♡自然に欲しがらなくなった時。
♡母乳やミルク以外からも水分補給ができる。
♡母乳やミルクなしで寝付ける日ができてきた。
♡家族にお風呂や寝かしつけなどの協力をしてもらえる日（３～５日間程度）がある時。

＊親子それぞれに個性や性格があり、家庭の事情や母乳の事情も異なります。じっくりお子さんと向き合い、焦らずベストなタイミングを見極めることが大切ですね！！

やめる方法は⁉

♡１回の授乳にかける時間を減らす。
♡時間を減らすことができたら回数を減らす。
♡回数が減ったら、授乳しない日を徐々に増やす。
♡おっぱいで寝かせない。夜中も与えない。
♡お子さんがある程度言葉を理解している場合、あらかじめ、いつやめるかを話しておきます。
♡支援センター等で気を紛らわす。
♡お風呂や寝かしつけなど、家族に協力してもらう。

＊大好きなおっぱいを我慢しているお子さんの気持ちを配慮し、搾乳する姿や入浴時などなるべく、おっぱいを見せないように心がけましょう！！

卒乳ＮＧなタイミングは⁉

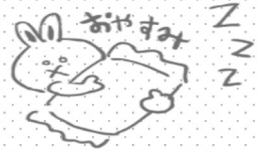
♡引っ越しの前後
♡入園、転園の前後
♡体調が悪い、病み上がりのとき

＊おっぱいには精神安定剤的な役割もあります。
環境の変化や情緒不安定になる出来事にかかってしまうと、なかなか卒乳できなかったり、一度できるようになっても、また戻ってしまうことがあります。

卒乳後、ぐっすり寝てもらうには⁉

♡日中は子どもの気が紛れるように、相手になり遊んであげましょう。
♡戸外遊びができる日は、思いきり体を動かしましょう。
♡寝る前に絵本の読み聞かせやスキンシップをとりましょう！！
♡寝る前にテレビ、動画はみせない。
♡おっぱいで寝かしつけをしていた場合は、背中をトントンしたり、手を握るなどお子さんに安心感を与えてあげましょう。

＊熟睡してもらうためにも日中や寝る前に一工夫してみてください。



厚真・厚南子育て支援センターについて

１日の利用者人数が多くなりすぎると『密』や『換気』の面で心配があるため、しばらくの間利用を下記のとおりとします。ご協力を宜しくお願い致します。

①最大利用数　７組まで

②利用時間　　１回につき１時間程度

③利用対象者　・町内在住者　　・お子さんの祖父母が町内に在住する方

発行日：令和４年１０月１日　住民課　子育て世代包括支援センター