

■当院での断乳・卒乳のサポートについて

当院での断乳・卒乳のサポートについて



みなさんは、お子さんがおっぱいを卒業するのはいつ頃だと思いますか？ちなみに、ユニセフ・WHOは「すくなくとも2歳まで」は母乳を継続することを勧めています。母乳は単に栄養源であるだけでなく、母子をつなぐ大切な「心の栄養」です。1歳半頃には、大人と同じような食事を食べられるといわれていますが、この頃はまだお子さんは自分の気持ちを的確に言葉にすることができる時期ではありません。母子ともに納得できる時期におっぱいをやめていくのがよいでしょう。

○卒乳とは：自然とお子さんの方からおっぱいと離れていくまで、母乳をあげること。時期や方法に決まりはないです。2歳半～3歳のこともあります。

○断乳とは：ママとお子さんの体調や発達などを考慮し、おっぱいをやめてよい時期を決めていくこと。（詳しくは、以下の断乳条件をご参照下さい。）おっぱいトラブルを起こさず、母子が納得できる方法について考えなければなりません。

当院での断乳条件

お子さんが一人歩きできている
 お子さんが3回食を食べて、排泄に問題がない
 乳房のトラブルがない
 お母さんもお子さんとも体調がよい
 季節は春か秋である（4～5月、10～11月）



ママとお子さんの成長の節目となる大切な日を迎えるために、当院の乳房ケア外来ではみなさんのサポートをしています。その中でよく耳にする質問についてご説明します。

Q & A

Q. 1歳になった区切りで断乳しようと思います。1歳の前に乳房ケア外来を予約したらいいですか？

→断乳前には一人歩きができ、ある程度自分の手でしっかり食べられることが大切です。年齢だけで断乳時期を判断するのではなくお子さんの発達も考慮しましょう。



Q. 1歳を過ぎても離乳食をあまり食べません。母乳をやめた方がいいですか？

→冒頭にもあるように、ユニセフ・WHOでは、生後6か月以降は補完食（離乳食）を与えながら母乳育児を2年以上続けるよう推奨しています。母乳だけでは足りなくなった栄養を離乳食で補足しながら母乳育児を続けることは十分可能です。栄養を考えた離乳食を少しずつお子さんのペースで与えるようにしましょう。

Q. 1歳になっても母乳をあげています。このままあげていると虫歯になりますか？

→母乳そのものは虫歯の原因にはならないと言われています。食事やお菓子に含まれる砂糖から作られた歯垢がついたままで母乳をあげると虫歯になりやすい環境になります。おやつをおにぎりや芋など自然の味わいのものにしたり、歯磨きをすることで虫歯を予防しやすくなるようです。お子さんの歯が生えてきたら歯科健診を受けるとより安心ですね。



Q. 断乳すれば、おっぱいは2～3日で止まりますか？

→当院では、断乳をした日から3日後に1回目の乳房ケアを行います。その1週間後に2回目の乳房ケアを行います。多くの方はこの2回の乳房ケアでおっぱいの分泌は落ち着いてきます。しかし、個人差があり、2回の乳房ケアが終わってもまだおっぱいがたくさん出ることもあります。その方の状態に合わせ、3回目、4回目の乳房ケアに来ていただきます。母乳分泌が止まるまでに、1～2か月かかることもあります。

Q. 仕事復帰のため子どもを保育園に預けるので、断乳を考えています。乳房ケア外来にはその時に予約すればいいですか？

→仕事復帰をすると必ずしも断乳しなければならない訳ではありません。仕事をしながらも母乳を続けているママもたくさんいらっしゃいます。仕事復帰や保育園スタートは母子ともにストレスが大きい時期ですので、この時期の断乳は避けた方がよいでしょう。また体調を崩しやすい時期（梅雨～夏：6～8月、冬：12～2月）は避けましょう。

Q. 最近、自分でおっぱいをやめました。昨日からおっぱいが痛いのですが、見てもらえますか？

→申し訳ございません、基本的には自己判断で断乳をされた方のフォローは行っていません。

Q. 断乳をしたけど、途中でしこりができて痛い。このまま断乳を続けた方がいいですか？

→断乳中でも、おっぱいにトラブルが発生した場合や、ママとお子さんの体調が悪くなった場合などは、授乳を再開することもあります。

卒乳・断乳をお考えの際は自分で判断せず、
 まず乳房ケア外来を予約してみましょう。
 お子様や乳房の状態や時期を考慮して
 一緒に母子に合った卒乳・断乳方法を考えていきましょう♪



担当：乳房ケア外来