

おっぱいは、いつまで？



赤ちゃんが母乳やミルクとサヨナラすることを**卒乳**といいます。卒乳の時期、やり方は人それぞれで、正解はありません。1歳でサヨナラする子もいれば4歳すぎて飲んでいる子もいます。子どもが欲しがらだけ飲ませてよいですし、子どもとママそれぞれの事情によってやめてもよいのです。お互いが納得できる形がいいですね。

Q1：おっぱいをやめたあと、何もしないでないと乳ガンになるって本当ですか？

A1：乳房にたまった母乳が、ガンになることはありません。残った乳汁は徐々に体に吸収されます。乳房の張りがなくなっても、しこりや痛みがあるときは、乳腺外来を受診しましょう。

Q2：授乳中に乳ガン検診を受けられますか？

A2：マンモグラフィーは乳腺が白く映ってガンと判別が難しいため、エコー検査がお勧めです。

※乳がんの自己検診を毎月1回行いましょう。

自己検診の方法は、子育て応援ポケット「ママずっと元気でいてね～女性のがん検診を受けましょう～」を参照してください。



八千代市イメージキャラクター「やっち」

☆ 計画的なおっぱい卒業のやり方

急にやめるのはトラブルのもと！子どもとママの負担を少なくするため**Step1**をしっかりとふむことがお薦めです。

Step1 飲ませる時間・回数を減らしていく

- ・片乳10分吸わせていたら、5分3分と徐々に短くする。母乳を吸う時間や回数が減ると、出る乳汁量も減る。
- ・次に昼間のおっぱいタイムをなくしていく。おっぱいを欲しそうにしたら、他のことで気を紛らわせる。（外遊び、絵本を読む、お話、おにぎりや飲み物）
- ・一日1～2回の授乳に慣れてきたら・・・



Step2-1 思いきってチャレンジ！

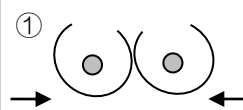
- ・日にちを決めて「これが最後のおっぱいだよ」と言い聞かせ、最低3日間はおっぱいなしにチャレンジ。
- ・主食（ごはん、パン、うどん）をしっかりあたえ、昼間、身体を使って思いっきり遊んで過ごす。
- ・夜寝つくまでが大変かもしれませんが、これを乗り越えたら、子はあきらめ新しい習慣に適應していく。
- ・母と子の体調の良い日を選ぶのが成功の秘訣！



Step2-2 ママの身体をケア

- ・おっぱいがパンパンに張ってつらい時は、タオルにくるんだ保冷剤で冷やすか、楽になる程度に軽く搾る。（圧抜き・下記参照）搾り過ぎないように注意！

「圧抜きの仕方」



①乳房全体を両わきから胸の中央に向けて軽く押し戻す。30秒くらいじっと押ししているとすっと楽になる。片方ずつやってもよい。

②乳輪部の外側に親指と人さし指をあてる。

③胸板に向かってそっと押し、静かに指の腹を合わせる。縦横方向を変えて。洋服の上からでも大丈夫。

☆食生活にも気を付けて！
乳腺をつまりやすくする脂っこいものや、高カロリーの食べ物は控えた方がGOOD!



☆家族の協力は必須！
胸が張って抱っこもできないことも！パパや家族に子どもの相手をしてもらえる休日に**Step2-1**を計画するとGOOD!