

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、子どもとお母さんそれぞれの事情によってやめてよいのです。お互いが納得できる形がいいですね。

☆ 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！子どもとお母さんの負担を少なくするためには**Step1**をしっかり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）
- ・1 日 1～2 回の授乳に慣れてきたら・・・



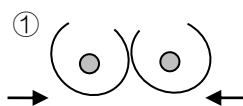
Step2-1 思いきってチャレンジ！

- ・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、子どもはあきらめ新しい習慣に適應していく。
- ・お母さんと子どもの体調の良い日を選ぶのが成功の秘訣！

Step2-2 お母さんの身体をケア

- ・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続けているとずっと楽になる。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、高カロリーな食べ物は控えた方が GOOD!



☆家族の協力は必須！

胸が張って抱っこができないことも！お父さん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!

<よくある質問>

Q1：おっぱいをやめたあと、何もしないでく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、子育てワンポイント

「お母さん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。