

すくすく

おっぱいをやめるタイミングって、いつ、どうすればいいの？と悩むことも少なくありません。試してみたけどできなかったという場合もあると思います。そこで、今回は、おっぱいをやめようと思ったときに取り組むポイントをまとめてみました。



《 おっぱいからの卒業は子どもが成長する時期 》

授乳は、空腹が満たされる安心感と、抱っこされ守られている実感を持つ精神的な安心感とを同時に得ることができるとても大切な体験です。そこから卒業するのですから、大変なことです。

おっぱいをやめる目安としては、ひとりで歩き始め、言葉が出てきて、自立心も芽生えてくるなど、お子さんが自分でできることがどんどん増えてくる1～2歳くらいの時期が適していると思います。また、離乳食をある程度の量を食べてくれていることも一つの目安になります。

おっぱいをやめる時期には、お子さんの成長や発達、家庭環境などにより個人差もあります。

《 おっぱいをやめようと思ったら・・・ 》



① お母さんが「今日でおしまい」と断固とした決意を持ちましょう

子どもから考えると、今までもらえていたものがもらえなくなるのはつらいことです。あまり泣かれるとお母さんも不安になってしまいますが、泣かれて困るからとおっぱいをあげてしまわないようにすることが大切です。欲しがって泣くのをかわいそうになってあげてしまうと、子どもは『強く泣けばもらえる』と理解してしまいます。

② おっぱいの卒業を決意したら最後の授乳のとき、 子どもに必ず声にかけて「最後のおっぱいだよ。」と宣言しましょう

最後の授乳のとき、子どもの目を見て「今までおっぱいを飲んでくれてありがとう。これが最後のおっぱいだから満足するまで飲んでね。」と子どもと自分に言い聞かせるために必ず声に出して言います。

3日間くらいはおっぱいが欲しくて泣きますが、おんぶや抱っこで乗り切りましょう。3日3晩、長くても1週間を乗り越えれば、朝まで眠るようになるでしょう。

③ 子どもに安心感を与える存在を見つけあげましょう



おっぱいを卒業する時期,中にはお母さんにくっついていたいという安心感を求めている子どもいます。夜眠るときに手触りのいいタオルやぬいぐるみなど,お守りのような存在を見つけあげることでもいいと思います。

子どもが自分で自分をなだめることができるようになるということも成長のひとつです。

④ 体を動かす遊びを取り入れましょう

外遊びで体を十分動かしましょう。日中も気分転換になるし,夜間もおっぱいがなくても,熟睡してくれるようになると思います。



⑤ 家族にも協力してもらいましょう

家族に,昼間たっぷり外遊びをしてもらったり,泣いたとき頑張っているお母さんの大変さをねぎらってもらえたとお母さんの卒乳への努力もむくわれると思います。

おっぱいは,子どもにとって精神的な支えであるので,おっぱいを卒業するときには離れたくないという子どもが泣いてせがむこともあると思います。おっぱいをやめる時期は,お母さんのしっかりした決意が大切になります。お子さんの様子もしっかり見て,お母さん自身の気持ちと相談しながら考えていきましょう。

函館市では,お子様の発達,育児,栄養,むし歯予防などについて,保健師,管理栄養士,歯科衛生士などが相談に応じています。どうぞお気軽にご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部	母子保健課	電話：32-1533
食事・離乳食について	保健福祉部	健康増進課	電話：32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター		電話：56-8148