

こんにちは 助産師です

第3回



助産師さんが子育てや女性の悩みについてアドバイスをを行うコーナー。第3回のテーマは「卒乳」です。母乳だけで育てているお母さんもミルクと併用しているお母さんもいっしょに考えてみましょう。

どう考えたらいい？ 卒乳のとき



Q1 1歳を過ぎたので、そろそろおっぱいを止めてようと考えているのですが、どうしようか迷っています。食事もうりと食べてくれています。周りの人は、1歳すぎたら止めるほうがいいと言っていますが…(1歳以上)。

A 1歳を過ぎて食事も大体食べられるようになり、「母乳はもう必要ないかも」と感じているのですね。母乳とミルクを併用されているお母さんも、子どものためにどのような選択があるのか、一緒に考えてみましょう。

現在、多くの人(医療専門家を含め)が母乳を止める時期に関してさまざまな異なる意見をもっていることが考えられます。日本で「卒乳」という言葉が出始めたのは、最近のことです。それまでは、お母さん自身が母乳を止める

時期を決める断乳という方法が日本では一般的であり、今も日本では断乳という言葉の方が一般的かもしれません。時々、1歳を過ぎたら、母乳は薄くなるという話を聞いて、心配するお母さんがいます。結論は「1歳過ぎても母乳の栄養が極端に下がるとは無い」ということのようにです。栄養素以上に母乳の中には、消化酵素・免疫細胞などが入っており、子どもの未熟な消化機能を補い、感染から身を守るのを助けることができるというわれています。たとえ母乳の量が少なくて、ま

た、母乳を与えた期間が短くても、与えただけの効果は得られます。さみしい時、辛い時、心の栄養にもなるのです。親子が望み限り、それもなるべくなら子どもがいらないというまで母乳育児を続けましょう。そのうち飲む回数もだんだん少なくなり、ある日卒業した…卒乳はこんな風な感じですよ。

一方で、赤ちゃんを母乳だけで育てたいと思っていたけれど、思うようにいかなかった経験を持つお母さんは、とても残念に思っているかもしれませんし、どちらかの病気を1滴もあげられないということなどの理由で、最初から母乳を断乳せざるを得ないお母さんもおられます。この場合は人工乳が必要ですが、このような状況のお母さんは、人工乳を飲んでもらう時、赤ちゃんに心をこめて語りかけながら与えたなら、赤ちゃんは温かい気持ちで伝わり、私は信じています。また何らかのお母さん側の理由で急に母乳育児を終了する場合は、おっぱいのトラブル(張り過ぎ、しこりなど)が起きないように、日常生活の中で気を付けたほうが良いことも出てきます。そういう状況の時、お母さんは心身の変化、子どもの様子の変化に戸惑うかもしれません。そのような時にも子育て・女性健康支援センターへ気軽にご相談ください。

(助産師 中園瑞枝) 次回は「乳房トラブルについて」です。お楽しみに。

◆子育て・女性健康
支援センター
月曜～金曜 10時～16時
土 曜 日 13時～20時
☎0744-21-2422
電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院、訪問助産師の紹介も行っている。