

# おっぱいだより

12号

おっぱいだよりも創刊から1年が経ち、12号を迎えることができました。ここまでこれたのも、皆さんが支えてくれているおかげです。「読んでいるよ！」という言葉が聞くと私達も嬉しく、頑張っ

ていこうと思います。さて今回は、1年のまとめとして、卒乳と断乳についてお話したいと思います。

## 卒乳って？

自然卒乳とは、おっぱいのやめる時期を親が決めるのではなく、赤ちゃんが自分から自然におっぱいから離れていくことを言います。長く飲む子は、幼稚園、小学生までおっぱいを必要とする子もいます。それはその子にとって、甘えられて安心できる場所なのです。

さて、お母さん達の中にはいつまでもおっぱいを飲んでいると、甘えん坊になり、自立心が無くなると心配されている方もいらっしゃると思います。しかし、小さい時にしっかりと甘えて育った子は実は自立が早いという事がわかってきました。

10カ月を過ぎる頃、お母さんの周りでは「まだ、おっぱいを飲ませているの?」とか、お母さん自身も「いつまで飲ませたらいいの?早くやめなくてはいけないのか…?」と戸惑う事が多くなるでしょう。今の母乳育児の流れや医療者側からの意見では、お母さんは焦って母乳をやめる必要は全くありません。

そうは言っても、そこまでおっぱいを飲ませてあげることは、現実的には難しいかもしれません。どうしても断乳が必要なこともあるでしょう。次は断乳の方法です。

## 断乳って大変??

ある経験者からのお話です。

『断乳する時は、こどもに「もうおっぱいをお母さんに返してね」、(それか「お父さんに返してね」など)と何度も言い聞かせて断乳しました。はじめの断乳の時は、三日三晩、こどもが泣いて私もずっと抱っこしてあやしていました。寝不足で大変だったけど、そこを頑張ったのでしっかり断乳することができ、こどももおっぱいを触らなくなりました。』

“泣いてかわいそう”と、そこでおっぱいをあげてしまうと、こどもも泣いて頑張ればおっぱいをまたもらえるんだ!とあってしまい、ずるずると断乳できなくなってしまいます。私達が思っている以上にこどもは頭が良く、学習能力があるのです。もし、お母さんがまだ心のどこかでおっぱいをあげたいと思う気持ちがあれば、まだ、お母さんからおっぱいをやめる時期ではないのかもしれませんが。そして、こどもがおっぱいをやめた時は、「ありがとう」と是非、言ってあげてください。

また、お母さんからおっぱいをやめた時は、たくさん抱っこをするとか、外でたくさん遊んであげたり、体を使った遊びをたくさんしてあげましょう。体を使った遊びは、お父さんの出番かもしれませんよ。

## 母乳育児成功のための10カ条 第10条

母乳育児を支援するグループづくりを後援し、産科施設の退院時に母親に紹介しましょう。