

乳離れのタイミングは? 1歳3ヵ月の娘まだ授乳中

授乳をやめるタイミングに悩む母親からの相談です。「1歳3ヵ月の娘は、まだおっぱいを飲んでます。夜中も欲しがり、1、2時間おきに泣いて起きるの

が大変。おっぱいをやめるタイミングは人それぞれだとは思いますが、皆さんの成功談が聞きたいです」

(岩国市・主婦・27歳)

読者からのお便り

断乳する日伝える

★やめる1ヵ月くらい前からカレンダーに印を付け、「この日におっぱいバイバイだからね」と言い聞かせ、当日の朝「これで最後だよ」と飲ませて断乳スタート。その後はどんなに泣いてもあげませんでした。親もつらいけど「子どもが初めて我慢を覚える大切な儀式」と思って強い気持ちで乗り越えました。

(呉市・主婦・34歳)

代替品うまく活用

★果物や果汁、赤ちゃんせんべいなどおっぱいに代わるレパートリーがあるといいと思います。だんだん授乳回数が減ると母乳の出も悪くなり、せがまれなくなって自然におっぱいを卒

業しました。1ヵ月くらいかけてゆっくり取り組みました。

(広島市南区・主婦・37歳)

まず日中をやめて

★まずは日中の授乳をやめることから始め、外出などで気を紛らわせました。夜中はやらないと大泣きで、こちら折れそうになりますが、抱きしめて優しく語りかけるようにしました。

今だけの時期 大切

★私は母乳が出なくなるまで授乳したかったです

が、1歳を過ぎたころから子どもの方から欲しがらなくなり、逆にショックでした。いつかは絶対卒乳できるので、今しかない授乳期を大切に過ごしてほしいです。

絵を描き教えては

★おっぱいにペンで顔の絵を描いて「もうなくなったよ」と見せると何となく理解したようでした。その後も欲しがるとき、見せ続けると諦めました。2歳を過ぎていたからかスムーズに断乳できました。

(南区・パート・39歳)

担当記者から

わさび用いた例も

カレンダーに印を付けて言い聞かせたという体験談が多数寄せられました。乳首にわさびやからしを塗ったという例も複数ありました。

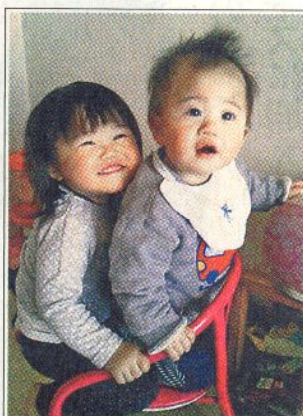
(森田裕美)

次回の悩みは

急に甘えん坊になった一人息子に悩む母親からの相談です。「4月から幼稚園に通う3歳の息子は、最近とても甘えるようになりま

した。すぐに抱っこを求め、自分で歩かず、家では後追いも、『ほく赤ちゃん』『おっぱい飲む』などと言つこともしばしば。一人っ子なのに赤ちゃん返りでしょうか」

(福山市・主婦・34歳) 幅広い世代からの助



仲良し姉弟♪=恵麻(えま)ちゃん(左)、亮(りょう)くん、広島市南区

職業、電話番号を記入。助言、相談の掲載分には図書カードを送ります。お子さんの写真も「ちゅーピーママ」のサイトで募集しています。



前、年齢、住所、名、希望でも

へ。匿名 Rコード ママ)▽携帯電話のQ

真田千女、次まちゃ歌う。原は各装のT着順。 ☎082

凜ちゃん



すくすくサロンの



聡大くん

◆◆◆ 専門家から ◆◆◆

ゆい助産院助産師

真鍋明子さん (広島市安佐北区)



夫だろうかと悩む人も多いです。でも私は

しなくなったり、事情はそれぞれでしょう。大切なのは母親自身の意思で決めること。周囲に惑わされ、気持ちに伴わないのに無理にやめようと焦ったりするとストレスにな

まれてからずっと飲んできたおっぱいは子どもにとって命そのもの。離すのは大イベントです。授乳は母子が自然に触れ合える時間でもあるので、やめる時にはいつも以上に声

母親が今だと思う時に

掛けやスキンシップするなど授乳に代わる関係を築きましよう。

いまはインターネットなどで育児情報も氾濫しているので、周り比べて「そろそろ断乳せねば」とか、「こんなに早く卒乳して大丈夫

「母親が今だと思いつきがやめどき」と考えています。子どもが欲しがらなくなったり、授乳を続けることが母親の体力や職場復帰で難

り、子どもにも伝わります。決意したら、子どもとしっかりコミュニケーションを取りながら進めることが大切。生

やめた時は乳房にトラブルが起こる場合もあるので、助産師ら専門家を頼るのもいいでしょう。

安心・安全