

♪保健師からの子育てワンポイントアドバイス♪



一般的に、母乳やミルクからの卒業は、離乳食が1日3回食べられるようになってから行いますが、その時期について定まったものではありません。

こどもの個性を見極めながら自然に卒乳の方向へもっていきましょう。やめるタイミングは、こどもの様子と、お母さんの気持ちや体調などにもよります。無理してやめることで、親子もとてもたいへんな状況であれば、しばらく様子を見るのもよいでしょう。

ただ、寝る前の授乳などは、歯への影響もあるといわれています。また、こどもの執着が強くなってくると、だんだんやめにくくなることもあります。



<対処法>

母乳または育児用ミルクは、離乳の進行および完了の状況に応じて与えます。離乳の完了は、母乳または育児用ミルクを飲んでいない状態を意味することではありません。

●母乳

寝る前に授乳している場合、お腹が空いているのか考えてみましょう。おっぱいを吸わせることにより、安心させたりするのではなく、言葉がけ、子守歌など、こどもが満足することを探りながら、気持ちが安らぎ、眠りが誘われる方法も考えてみましょう。

●ミルク

- ① 哺乳瓶の卒業を考えましょう。
- ② ミルクを哺乳瓶ではなくコップで飲ませ、徐々に哺乳瓶で飲むミルクの回数を減らしていきます。牛乳を飲む練習も始め、様子をみながら少しずつ牛乳の量を増やしていき、1日に200～300ml程度飲めるようになり、食事も1日3回適量を食べられるようになったらミルクから牛乳へ切り替えます。

問合せ・発行

富 士 市 地 域 保 健 課 TEL64-8993
こども未来課 TEL55-2896
(子育て総合相談センター)