

卒乳はいつ頃、どうやって？

大好きなおっぱいをやめるのは赤ちゃんにとってはつらいこと…
ママも苦労するかもしれません。



卒乳は1歳3か月を目安に

5か月くらいになると、離乳食が始まり、それが2回食、3回食と進む間に、母乳は回数も量も減っていき、3回食が食べられるようになる1歳頃には、栄養も量もほとんど母乳に頼らないで良くなってきます。現在は無理に行わず、赤ちゃんのペースに合わせてゆっくりでも良いとも言われていますが、飲むお口から、食べるお口に育ててあげるためにも、1歳3か月を目安に卒乳しましょう。

卒乳は計画的に

スタートは、赤ちゃんもママも風邪などをひいていない、体調のいい日を選びます。まずは、母乳の量を減らすことから始め、徐々におっぱいを離していきます。

- ①回数はそのままに、飲ませている時間を短くする
(回数を減らすより赤ちゃんのストレスが少ないです)
- ②2~3日様子を見ながら、回数も減らしていく
(まずは昼間から。ほしがって泣いたら、お茶を飲ませる、お出かけする、あやすなどの気分転換を)
※たくさんスキンシップをとって、安心させてあげてね。抱っこ、手遊び、こちょこちょ

ポイント

はじめ赤ちゃんの泣き叫び
攻勢に負けないこと！
性格にもよりますが、
ほとんどの赤ちゃんは3日間で
おっぱいのことを
忘れるでしょう。

卒乳後のおっぱいケア

乳首の回りがやわらかくなる程度搾乳します。途中、熱をもったりしたときは、ぬれタオルで冷やしましょう。痛みがあまりにひどいときは、もう少し搾乳しましょう。このときも全部しぼったりせず、詰まりをとる程度にとどめます。出てくる母乳の量はだんだん少なくなり、最後にはドロドロとした、濃度の濃い、初乳のようになります。この頃には乳房もかなり小さくなり、乳腺のお手入れも完了です。次に生まれてくる子どもにとっても大事なことです。面倒がらずに実行しましょう。

おやつ、どうしていますか？

赤ちゃんのおやつは補食です。その日、食べないものを選んでください。ご飯の量が少なかったときは、おにぎりやおいもを。野菜が少なかったら野菜のみそ汁など。食事に影響しない時間で、量も少なめに与えてみてください。

【1歳児のおやつの適量は？】

1歳児の1日のエネルギー所要量は約1000kcal ですから、おやつは100 ~ 200kcalがめやす。
2回に分けると1回は50~100kcal。りんご1/4個といちご3個分くらいです。組み合わせを工夫しましょう。

食事前にはこのくらい 100kcal以内のおかし

おにぎり 小1個(100kcal)	バナナ 中1本(80kcal)	とうもろこし 中1本(100kcal)	いちご 1/4パック(30kcal)
ふどうばん 40g 小型1枚(100kcal)	牛乳 150cc コップ1杯(90kcal)	トマト 200g 中1個(32kcal)	かぼちゃ 一口大2個(60kcal)
ふかしいも(さつまいも) 中1/2本(100kcal)	ヨーグルト 100g(84kcal)	なし 1/2個(60kcal)	こませんべい 20g(87kcal)
みかん 中1個(80kcal)	チーズ 30g(84kcal)	りんご 1/2個(70kcal)	ホットケーキ (みつなし) 中1枚(80kcal)

おやつのじょうずな与え方



ママもゆっくり
いっしょに
楽しめるといいね！

歯みがきのスタイルとポイント

歯みがきは「気持ちがいい」「さっぱりする」ということを教えてあげましょう。



ペンを持つように歯ブラシを持ちます

歯の根元をらせんを描きながら
優しく細かく動かす

左右に細かく振動させる

はじめのうちは、歯をみがくことよりも、歯ブラシに慣れさせることを目標に、歯みがきを行いましょう。そのために、話しかけてリラックスさせたり、歌やリズムに合わせてみがいたり、みがき終わったらほめてあげたりと、子どもが「歯みがきは楽しい」と感じる工夫をすると良いでしょう。

みがき方にも注意が必要です。ゴシゴシ強くみがくと、子どもは怖さや痛みを感じ、歯みがき嫌いになってしまいます。また、歯肉や頬などに歯ブラシが当たって傷つけることもあります。歯みがきのポイントは、歯ブラシの毛先を使って小刻みに動かすこと。仕上げみがきは、1mm位の幅を1秒間に4~5回左右に動かしましょう。

トイレの自立に向けて！(おむつはずしの準備)

ゴミも少なくなりエコにも協力、経済的にも節約(オムツ代=1か月約4,000円x12か月)になります！



オムツがはずれる時期の3つのポイント

1

脳でおしっこをしたい
感覚(尿意)がわかること

オムツをはずしてみよう。オムツをしていると、おしっこをしている感覚が鈍ります。トイレに行きたいという意志を誘いましょう。

2

おしっこをためられる
膀胱になること

個人差はありますが、2歳頃にはおしっこの間隔は、2~3時間になります。時間を見計らって、トイレに連れて行きましょう。

3

膀胱と脳の間
の伝達機能(脊髄神経)が
働くようになる

時間を見て、便座に座らせましょう。脊髄神経が働き、おしっこが出ることもあります。出なくても座らせましょう。