

## ♪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よう。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、親子もとても大変な状況であれば、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、眠りを誘う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。また牛乳も様子を見ながら少しずつ量を増やして与え、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完全に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 Tel64-8993~4  
こども家庭課 Tel55-2896  
(子育て総合相談センター)