

さくらんぼ通信

栄養士編

テーマ
「離乳食と卒乳について」
小名木川保育園 栄養士 近野
2021年 11月

卒乳について

卒乳とは無理やり子どもとおっぱいを引き離すのではなく、自然におっぱい卒業することを言います。具体的には、母乳・ミルク以外の食事から栄養が取れることを指します。卒乳は、いつか必ず訪れる子どもの成長の証ではありますが、いつまでに卒乳しなければならないというものではありません。それに授乳には、子どもの心を満たすという役割もあります。発育に問題が無ければ、無理に卒乳する必要はないと言われています。

卒乳の目安の時期

◎1歳～1歳半頃から

1歳から1歳半で離乳食から幼児食へと食事の形態が変わり、歯も上下4本ずつ、1歳半になると奥歯も生え始めます。運動の発育面でも1人で歩くことが上手に出来てきます。運動量も増える為、お腹もすきやすくなり、母乳・ミルクだけでは栄養を賅う事が難しくなるため、食事をする行動へ繋がります。

◎食事のリズムができている

1日3回、おっぱい以外できちんと食事がとれるまで成長していることが前提です。

◎おっぱいや粉ミルク以外の水分をとれる

赤ちゃん用のマグカップなど、ほ乳瓶以外のものを使って、おっぱいやミルク以外で水分をとることができるようになってきていることも大切です。

他にも・・・

・仕事に復帰した時 ・次に子どもを授かる時 ・夜泣きや夜間授乳が多い時
等を目安にしてみるといいでしょう。



卒乳のコツ

◎事前に卒乳することを伝える

あらかじめ卒乳することを伝えてから始めるとすんなりとおっぱいへの執着がなくなることもあります。

◎子どもと一緒に過ごす時間を増やす

親子で一緒に外で体を動かす遊びをたくさんして心も体も発散できる時間をとりましょう。

卒乳の時期の子どもの関わり方

- ◎日中は思いっきり遊ぶ
- ◎ぐずった時のあやし方を考える
- ◎食事や水分に気をつける
- ◎よりたくさん愛情をかける



卒乳はママの気持ちが揺らぐずっかり固まっていることも成功の秘訣となるので、ママと子どもにとって最適な時期、方法で卒乳できるようにしっかり準備しておくことと良さそうです。卒乳後は戸惑うことも出てくるかもしれないので家族の協力を得ながら行っていくといいでしょう。