

シャロームだより



年始からのインフルエンザ流行が少し落ち着いてきましたね。しかし、そのほかの感染症もありますし、すぐに花粉が飛ぶ時期でもありますから、引き続き体調管理には注意が



が必要です。バランスのいい食事や規則正しい生活を心掛けて、感染症予防していきたいですね。

元気いっぱいのお子さんと天気の良い日には外遊びも楽しいですが、時には室内でゆったり遊べる支援センターもお勧めです。シャロームのお部屋は日当たりが良いので、あたたかいお部屋で気の合う方とのおしゃべりも楽しいですよ。ぜひセンターに遊びに来てください。



母乳・ミルクにさよならする日

ママたちの最大の関心ごと — 卒乳は、いつ？どうやって？ —

卒乳する時期は、実は赤ちゃん和妈妈したい

離乳食が完了期だったら、母乳の栄養的な役割は終わり、おっぱいは赤ちゃんの精神安定剤のような役割がメインになっています。卒乳の時期は、親子の関係や赤ちゃんの様子、ママの気持ちなど、さまざまな要素を考えたうえで決めるといいでしょう。理想は、自然に赤ちゃんがおっぱいをほしがらなくなる自然卒乳です。

卒乳へのステップ

1 飲まず時間を減らす

1回の授乳時間を10分→5分というように、少しずつ減らして、母乳の分泌量を抑えます。1日の授乳回数は変えなくてOK。

2 飲まず回数を減らす

2~3日授乳時間を減らしたら、次は1日の回数を3回→2回になどと減らします。これで、母乳の分泌量がさらに減ります。

3 3日間与えない

回数を減らして1週間程度たったなら、3日間授乳を完全にストップ。おもちゃなどで気を紛らわせ、泣いても絶対に与えないことです。

4 乳房のケアをする

3日間飲ませず過ごせたら、おっぱいをしぼってケアを。乳管の詰まりをとっておくと、次の妊娠時にもおっぱいの出がスムーズです。



卒乳を考えるきっかけは人それぞれですが、仕事が始まる前のタイミングで実行する方もいるようです。乳腺炎トラブルが起きても育休中なら受診できますよね。

お母さん一人では大変なので、ご家族の方に手伝ってもらえるといいですね。連休を利用すると多少寝不足でも乗り切れます。