

# にじいろ便り

## 第6号

社会福祉法人楽山会 第二椎の実子供の家  
H28年9月1日(木)



灼熱の日差しも、少しばかり和らいできた様子。蝉の声に替わって、夜には虫の声もチラホウ聞こえるようになってきました。そんな虫の声に耳を傾けながら、夏休み家族サービスに疲れた体を休めつつ、思い出話に花咲かせたいですね！

### 卒乳！断乳！母乳をやめるコツ

赤ちゃんの歯が生えてきて、ヨチヨチ歩き始めると、そろそろ赤ちゃんも卒業かな？と思える時期。そんな中、多くの方がおっぱいをやめる時期について、考えてしまうのではないのでしょうか？

#### 赤ちゃんの卒乳・断乳の時期って？

卒乳は赤ちゃんが、自ら段々と欲しがらなくなり、自然と離れること。断乳はママの意思で、授乳をやめることを言います。

やめる時期にこれといった正解はありませんが、一般的には離乳食が完了し幼児食に移行する1歳半から2歳の間が目安といわれています。

仕事や妊娠などで、それより早く授乳をやめるご家庭もあれば、赤ちゃんの気持ちを優先してあげたいと、それよりゆっくりやめるご家庭もあります。目安はあくまでも目安です。

子どもの気持ちを尊重して卒乳を選ぶママも多くいます。ただ「自然卒乳まで待とう！」と思っていても、いつまでもおっぱいから離れないと、ママも段々不安になってきますよね。そんな時は、おっぱいに絆創膏を貼って「おっぱい、もうでなくなったの」と話してみるのはどうでしょう？また、おっぱいを欲しがるときのタイミングで子どもの好きなものを見せて気を引いたりすると自然とおっぱいから離れて卒乳することもありますよ！

水や麦茶など違う飲み物で補い、母乳をあげる回数を徐々に減らしていくことも卒乳のポイントです。

卒乳や断乳はスムーズに行くこともあれば、失敗を繰り返すこともあります。もし、うまくいかなくても自分を責めず、お子さんの様子を見ながら、自分たちのペースで取り組んでくださいね！



★ 第2回 出産を迎える親の体験学習  
離乳食講習会 ～ゴックン期-モグモグ期頃～

日にち／ 9月30日(金)  
時間／ 10:30～11:30  
持ち物／室内履き・靴入れのビニール袋  
場所／第二椎の実子供の家ホール

予約受付中

★ 第3～6回 出産を迎える親の体験学習  
0歳児クラス 体験&園内見学会

日にち／10月3日(月)／10月20日(木)  
11月7日(月)／11月24日(木)  
時間／ 10:30～11:30  
持ち物／室内履き・靴入れのビニール袋

予約受付中

★ 運動会 地域の未就園児さん対象の  
競技にご参加いただけます！

日にち／10月15日(土)  
時間／ 未定(HP等で後日お知らせ致します。)  
場所／ 三鷹市立第七小学校 校庭  
(雨天時は体育館で行ないます。)

●すべて参加費無料！お問い合わせ、参加ご希望の方は、お電話下さい。  
電話／0422-44-4103 (担当/阿部)

一時預かりやっています！

お仕事や、お子様を連れて行くことが出来ないお出かけの時、大人のリフレッシュ時間などご利用いただけます。  
問合せ先／0422-44-4103 (担当/阿部)