

# おっぱいはどうやってやめるの？



母乳は「いつまでにやめないといけない」ものではありません。

卒乳<sup>※1</sup>もありますし、なんらかの事情で断乳<sup>※2</sup>をすることもあります

どちらの場合でも、トラブルを起こさず、しこりを残すことなく、母乳分泌が停止することが大切です。

当院助産師外来では、断乳のお手伝いもさせていただいております。お気軽にご相談ください。

※1 卒乳…お子さまが自然に母乳を飲まなくなり、分泌が停止することです。

卒乳時期は個人差があり、小学生くらいまで飲むお子さまもいます。

※2 断乳…お母さまが母乳を終了する時期を決めます。

分泌量がある状態で授乳を終了するので、おっぱいが張ることが多いです。

トラブルなくおっぱいを卒業するために、以下のような準備がおすすめです

- ① 「断乳前相談」で来院し、断乳していい状態かどうかを確認してから日程を決める
- ② おっぱいを吸わせながらでなく、抱っこや添い寝で寝つかせる
- ③ 過剰な油分や糖分を避けておく
- ④ 母児ともに体調の良い時に行う
- ⑤ 断乳中は、おっぱいの痛みで抱っこができないこともあるため、ご家族の予定も含めて日程調整をする

## ● 断乳までの流れ



● 予約 ネットでの予約も可能ですが、直接助産師外来専用電話でのご予約をお勧めします

● 料金 断乳前相談 1500円(30分)

断乳マッサージ 2500円(30分)

※他院でご出産の場合は、初回のみ4,000円となります。

助産師外来専用電話 072-720-6038  
月～金(祝日除く) 8:45～16:30