

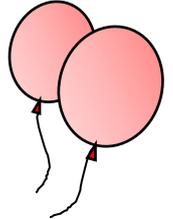
# てく てく

vol. 5

発行：子育て支援ひろば「ころころルーム」

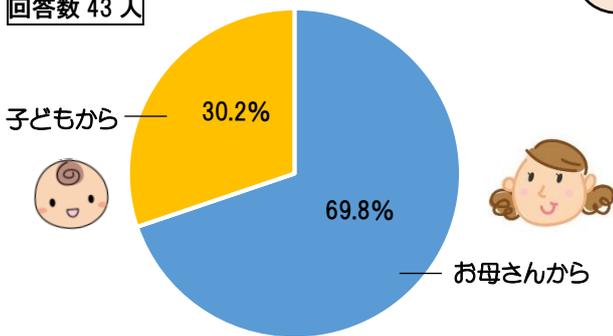
## ～おっばいとさようなら～

生まれた時から毎日、何回もあげてきた「おっばい」…  
どうやって『おっばいとさようなら』するのかしら…  
そんなママ達のギモンを、先輩ママに聞いてみました



### 「さようなら」を決めたのは誰？

回答数 43人



### 「さようなら」した理由は？

(回答の多かった順で)

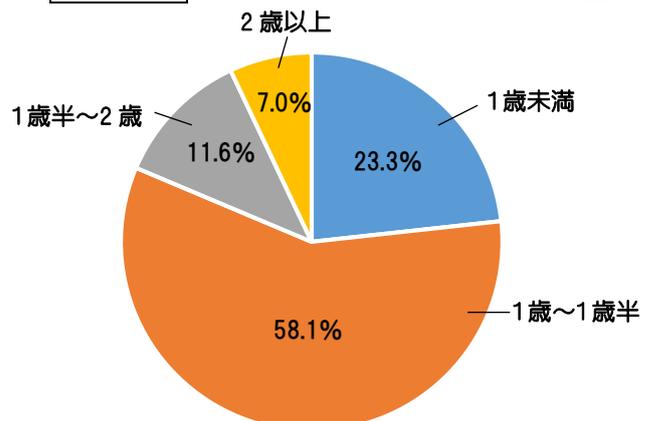
- 🍏 子どもがほとんど飲まなくなったから
- 🍏 第二子、第三子の妊娠(妊娠準備)のため
- 🍏 離乳食を食べるようになったから
- 🍏 離乳食を食べなくなったから
- 🍏 夜泣きの対策のため
- 🍏 ママの治療(薬の服用)などのため
- 🍏 仕事復帰のため
- 🍏 子どもに歯が生え、吸われると痛いから
- 🍏 混合で、ミルクの方を好むようになったから
- 🍏 子どもが虫歯になったから

### ママから「さようなら」する時の 注意点、アドバイスは？

- 🌸 離乳食の進み具合など、食べ物から栄養がとれるようになっているかどうか大切だと思う
- 🌸 「さようなら」するまでに、少しずつ授乳回数を減らしていく
- 🌸 日中は外遊びなど、十分に身体を動かす
- 🌸 パパや実家の協力が得られる数日間を選んで、計画的に進める
- 🌸 一度「さようなら」を決めたら、あげない
- 🌸 子どもに「さようなら」することを話す
- 🌸 「さようなら」にはそれぞれの親子のタイミングがあるので、周りを気にせず、焦らないようにする
- 🌸 母子ともに健康なタイミングで
- 🌸 おっばいに代わるもの(人形、音楽、絵本など)を用意しておく

### 「さようなら」した月齢は？

回答数 43人



## 「さようなら」のエピソード

- ♥ 数日は大泣きだった
- ♥ とにかく泣いて、夜泣きも1カ月ほど続いた
- ♥ 指しゃぶりが始まった
- ♥ ガーゼがおっぱい代わりになり、触ったり、しゃぶったりするようになった
- ♥ 眠くなるとおっぱいを触るようになった
- ♥ おっぱいに触ったり、抱っこしたりする時間が増えた
- ♥ 意外とあっさり、スッパリ！でママの方が寂しかった
- ♥ 寝るときや、夜中に起きても、「よしよし」や「トントン」すれば寝てくれるようになった

- ♥ いつも一緒に寝ている人形と寝られるようになった
- ♥ 「チュッ」「チュッ」とおっぱいにキスしてくれるようになった

授乳を最後と決めた日に、今までの授乳生活を振り返り、もうこの子にあげることはないと思うと、ママが泣けた

おっぱいを飲む姿がかわいかったなあ…と思う

欲しがりながらも、「もうおっぱいは終わりだ」と子どもが分かって我慢している姿に、パパママが泣いた。親が思っているより、子どもはちゃんと理解していると思った



## ～助産師 “てるてるさん”に聞きました～

おっぱいは、いつまで飲ませていいの？



母乳をいつまで飲ませるかは、人それぞれです。1歳半が離乳完了期と言われます。離乳食をメインに栄養補給できているなら、母乳は必要ではなくなります。母乳はまだ消化器官が発達していない時でも吸収しやすいようになっています。その子の食事の摂取量、精神的な安定を見ながら、その子に合わせた時期にやめていくのが望ましいです。

おっぱいを卒業すると、夜中に起きなくなるのでしょうか？



赤ちゃんは、6カ月を過ぎていくと、浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)を繰り返すようになります。浅い眠りの時に泣いたりして、その度に添い乳などで授乳してしまうと、浅い眠りの度に目を覚ますのが癖になってしまいます。断乳、卒乳で母乳をあげなくなるのをきっかけに夜中に起きにくくなってきます。親が関与しなくても、眠りに戻れる術を身につけていくのです。

## ～tekufeku cooking～

### お鍋でしっとり「鶏ハム」の作り方

By ひとみちゃん



おでかけルーム・神原会館で行った『お料理講座』のレシピです。忙しいママにおススメですよ！

#### 【材料】

鶏ムネ肉 1枚 (ささみでも可)

#### 【作り方】

鍋に湯をわかす(鶏肉1枚に対し、1ℓくらい)  
鶏肉の皮は取る  
縦4つくらいに切る(火が通りやすくなるので)  
沸騰した湯の中に鶏肉を入れる  
フタをして、火を止める  
湯が熱いので、そのまま放置(最低3～4時間くらい)

#### 【出来上がった『鶏ハム』を使って…】

- ★離乳食には、月齢に合わせて、すりつぶしたり、細かくほぐして使えます
- ★大人用には、サラダ(もやしサラダなど)がおススメ
- ★ゆで汁もうまみがたっぷり！カレーやポトフに！
- ★たくさんできたら、冷凍しておくと便利♥  
(ホワイトソース、トマトソース、あんかけなどに…)

#### ●編集後記●

我が家にもおっぱい星人がいました。また飲むの？いつまで飲むの？とよく思ったものです。でも、おっぱいを飲むのは、子どもたちの人生のうちのほんの一時なんですよね。今ではすっかり大きくなり、そんな時期を懐かしく思い出しました。(おっぱい星人の母)

今号もひろばに遊びに来ているママたちが知りたいことを、アンケート形式でお伺いしました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。