

出張！ゆっこ助産院⑦

令和6年11月19日(木)

助産師：菊野ゆかりさん



助産師：菊野ゆかりさん

今回のテーマは「授乳・卒乳・離乳食」
お母さん方の悩みは尽きませんね。でもちよ
っと視点を変えてみると、案になることもあ
りますよ。ということで、授乳・食事を楽し
むポイントを教えて頂きました。

＜授乳・食事を楽しむポイント＞

- ① 授乳のあり方・離乳食の進み具合はみんな違っていい
まわりと比べない。大体は教科書通りにはいかない。
- ② 完璧を求めない（完璧な人はいない）
子の育ちはみんな違う。方法は一つではない。
家族が笑顔でいられる「我が家」の正解を見つけましょう。
- ③ ママの気持ちも子どもの気持ちも大事にしましょう。
- ④ 不安な時は相談を！
どうにもならない事もありますが、誰かに話を聞いてもら
うと案になることもたくさんあります。少し前に進むかも。
- ⑤ 離乳食は補完食＝母乳・ミルクを補うもの
量にこだわり過ぎず、ママも子ども食事を楽しむ姿勢で
- ⑥ 0歳児には、世界はこんなに楽しいことがあることを
たくさん経験させる。

（瀧野さんの資料より）

卒乳のタイミングはママと子ども二人で決めよう。

～ママはどうしたい？子どもはどうしたい？～
＜断乳のタイミングは…＞

- ・温かい時期が向いています。
- ・大人が一方向的に決めるより、子どもと相談して
- ・お互いが体調がいい時。
- ・おっぱい以外で気持ちを満たせるものはあるか？
- ＊断乳前のママと子の準備
- ＊断乳後のママのケア、子どものケア



Q「離乳食を食べない…」

全く食べない？
ママが思っているより食べないのでは？
その子にとっては食べれているのかも…
食べたことをほめ、認めてあげましょう。
リフレーミング & スモールステップでね。

Q「離乳食開始後の授乳量って？」

母乳は欲しがる分飲ませて。
ミルクは
6～8 か月は食後と授乳時間共に欲しがる
分あげましょう。
9～11 か月は 500～800ml（1日5回程度）
12 か月～はミルクか牛乳を
コップで 300～400ml

♡よくある悩みについて ゆっこさんより

アドバイス♡

Q「食ベムラが…急に食べなくなった。」

大人も体調によっては
食欲のない時もありますよね。子どもも
然り。お腹が減ってないのかも？
食べなくなった理由に心当たりがある時は、
食べていた時の状態に戻してみるのもひとつ
の手ですね。

Q「野菜しか食べない、ご飯しか食べない」

今、食べていることを
肯定しつつ、これも食べてみよう！無理
せず大人が食べて見せたり、楽しさを伝え
よう。少し風味や味をつけるのもあり。

Q 母乳不足？

体重が順調に
増えていれば OK。
出る量と飲む量の調整がつくと、
張らなくなります。その為、実は出て
いるのに出ていないと感じることも。
おっぱいが足りなくて泣くのかなと
思うこともありますが、成長期は
泣くことも多くなるのです。

食べるなら少し
づつ量を増やしても OK。
食事の形態があってない
場合もあるのでステップ
アップも検討しましょう。

Q もっと食べたがる… どこまで食べさせよう？

Q「食べる量だけでなく、食育も意識」

大人が必死になり過ぎて
顔が怖くなっていない？
プレッシャーを与えていない？
対応する大人を変えると食べることも…。
タイミング悪く食べないことが続いた
のかも…。今は試す時期。時期を改めて
いろいろチャレンジしてみよう。
主食はおっぱいとミルク。
BLW の赤ちゃん主導の考え方も
参考にしてみよう

