

# 断乳・卒乳って、いつからどうやって始めるの？ まとめ

●医学的に、いつまでに断乳/卒乳しなければいけないという決まりはありません

- ・母乳だけで虫歯になることはない  
→就寝前に歯の汚れを落とすことが大切！
- ・断乳/卒乳したら、必ず月経が戻るわけではない
- ・母乳を長期間あげても、甘やかすことにはならない
- ・1歳未満で断乳する場合は、ミルクが必要になる場合が多い



●断乳/卒乳は少しずつ、段階的に進めていくことが大切です

- ・1歳以上の場合は、子どもにも断乳/卒乳の旨を伝える
- ・子どもの体調が悪いときは無理をしない
- ・2～3日に1回を目安に授乳の回数を減らしていく
- ・おっぱいが張る場合は、搾乳するのではなく少し冷やす

