



ご出産・育児の悩み相談室

卒乳について

授乳期間はあっという間に過ぎます。その次は“卒乳”ですね。
タイミングや方法について一緒に考えてみましょう。

卒乳の時期

多くのママは「1歳ごろ」と思われているのではないのでしょうか？理由は、卒乳の前の離乳食が関係しているからです。離乳食の進み方は個人差が大きいです。大体1歳ごろに完了します。離乳食をよく食べるようになると、卒乳ができるとも言われています。

卒乳の方法①

卒乳のタイミングは、離乳食を食べるようになった、だけではなくママが決めて大丈夫。卒乳を考えるママはご自身の体よりお子さまの情緒を優先しがちですが、ママの体への負担が少ない方法を選びましょう。

卒乳の方法②

卒乳しようとする赤ちゃんはそれを察知し、途端に授乳に固執するとも言われますが、焦らず進めましょう。その時にママのお食事がポイントになります。それまでの主食を2割ほど減らすと、母乳の材料も減るため分泌量も減少していきます。

まとめ

母乳育児とミルク育児に大差はありません。ママが授乳期間を頑張ったのですから、卒乳は育児の一段落と考えましょう。また、育児に関するたくさんのお悩みに感わず取捨選択していくことが大切です。

コラム：そごう大宮店 助産師 岡田 美香

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【そごう大宮店 プレママステーションのご案内】

<開設時間>午前11時～午後5時

<ご予約・お問い合わせ>

5階=プレママステーション/電話 048(657)7340<直通>

※助産師不在日、不在時間がございますので、事前にお問い合わせください。

各店のプレママステーション・イベントのご案内

西武池袋本店 | そごう横浜店 | そごう千葉店

そごう広島店 | そごう大宮店

ママ・パパをサポートする
離乳食レシピ

コップで作る、簡単10倍がゆ
初めての離乳食は
おかゆからスタート。

5～6カ月(離乳初期)

【材料】

(1人分)

・米:大さじ1

・水:カップ3/4

・かぼちゃのマッシュ:小さじ1
(ベビーフード)

【作り方】

①米は洗って水気を切り、耐熱性のコップに入れて水を入れる。

②ご飯を炊く時、炊飯器の内釜の真ん中に①をコップごと入れ、通常通り炊飯する。

③②が炊けたらよく蒸らし、コップを取り出す。粒が残らないようにすり鉢で潰す。そのうち、大さじ2杯分を器に盛り、かぼちゃのマッシュをのせる。

【離乳初期のワンポイントアドバイス】

離乳食のスタートは、5～6カ月が目安です。首がしっかり据わり、大人が食べているのを見て、食べたそうな顔をしたり、口をモグモグ動かしたりすると離乳食準備がOKのサインです。時間は、早朝・深夜を除いた1日の授乳時間のうち、1回を離乳食タイムにします。離乳食のコツは、飲み込みやすい、滑らかなポタージュ状になっていることです。あまり食べなくても、この時期の栄養の主体は母乳なので、ゆったりしたペースで進めていきましょう。

西武池袋本店 食品部 管理栄養士 山根ひとみ



4月のインフォメーション

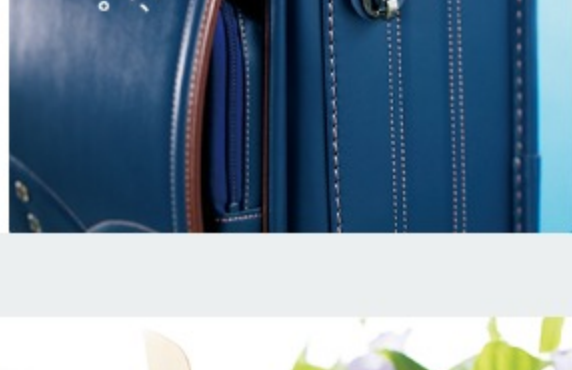
西武・そごう

ランドセル

2021

クラブ・オン/ミレニアム エントリー
ベビー&キッズ会員限定

早期ご優待会 開催中

いっしょに
育つ。その愛しさの、
いちばん近くで。

五月人形

2020

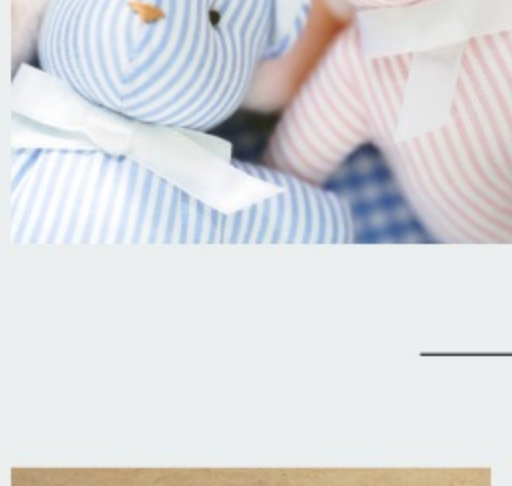


各店にて4月13日(月)まで早期ご優待会を開催。

ベビー&キッズ、
マタニティー&ママアイテムは
e.デパートでも
お求めいただけます。

SEIBU
SOGO
e.デパート

妊娠から入学までのお役立ちサイト

BABY &
KIDSママとパパ、
そして新しい家族のために。

アフリカ・ザンビアの子どもたちに
靴を贈る活動にご協力を
子ども靴 下取りサービス

ご使用にならなくなった子ども靴をご持参ください。公益財団法人ジョイセフを通じ、アフリカ・ザンビアの子どもたちに寄贈。子どもたちを寄生虫病や破傷風のリスクから守ります。

下取りの子ども靴1点につき、子ども服売場においてお買い上げ価格5,000円(税込)ごとに1枚ご利用いただける「500円割引券」とお引き換えいたします。

■下取り承りコーナー:

各店=子ども服売場ほか

(くわしくは各店にお問い合わせください)

お客さまから下取りさせて

いただいた子ども靴

西武・そごう全店総計951,395足

(2020年2月末現在)

[くわしくはこちら](#)

途上国の妊産婦の命と健康を守る活動にご協力を
ホワイトリボン運動

西武・そごう全店のベビー休憩室に設置している指定の自動販売機でドリンクをお買い上げいただけますと、1本につき2円(当社1円+飲料メーカーさま1円)を途上国の妊産婦の命と健康を守る「ホワイトリボン運動」に寄付いたします。

※2020年2月までに西武・そごう全店総計966,754円寄付しました。

ご出産おめでとうポイントプレゼント

赤ちゃんがお生まれになったら、クラブ・オンカード会員の方は西武各店のクラブ・オンデスクへ、ミレニアムカード会員の方はそごう各店のミレニアムカードカウンターへご連絡ください(お電話でも受け付けます)。ご出産おめでとうポイント500ポイントをプレゼントいたします。

登録内容ご変更・配信停止について

本メールは「西武・そごう インターネットサービス」および「エントリーサービス ベビー&キッズ」に入会しているお客さまを対象にお送りしております。

配信を停止する場合は、「西武・そごう インターネットサービス」に関するお問い合わせから、「お問い合わせ内容」の欄に「ベビー&マタニティー配信停止」とご登録のメールアドレスをご記入のうえ、お手続きいただけますようお願いいたします。

| お問い合わせ | よくあるご質問 | プライバシーポリシー |

発行・編集 株式会社そごう・西武
郵便番号102-0084 東京都千代田区二番町5番地25 二番町センタービル
西武・そごう インターネットサービス係

Copyright © Sogo & Seibu Co., Ltd.
このページに記載の記事/画像の無断転用を禁止いたします。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「持続可能な開発目標 (SDGs)」の達成に向け
社会課題の解決に取り組んでいます。