



ご出産・育児の悩み相談室

職場復帰と離乳

職場復帰の時期はそれぞれですが、約1年の育児休暇を取り、お子さまが1歳前後で復帰される方からは、復職前に母乳をやめる(卒乳する)方がいいですか?というご相談を受けることがしばしばあります。

どちらでも大丈夫

離乳の進み具合はお子さまそれぞれですし、ママの気持ちもそれぞれです。職場復帰&保育園入園があっても、卒乳するかしないかは、どちらの選択も可能で、どちらかが絶対に正しいということはありません。

卒乳した場合

この時期に母乳を飲んでいるお子さまは、夜間にも授乳していることが多数派です。職場復帰で疲れやストレスを生じることが予測されるママにとって、卒乳して夜間ぐっすり眠れることは、大きなメリットと考えられます。

卒乳しなかった場合

入園はお子さまにとっていろいろな変化を生じます。不安定になった時、母乳さえあれば落ち着くというのは、お子さまにとってはもちろん、ママにとっても力強い味方になり得ます。

タイミングは大切

大きな変化が短期間に続かないよう、卒乳する場合は入園までに余裕を持って完了できるようにしましょう。復職後にやはり卒乳しようとなった場合は、お子さまが保育園生活に十分慣れてからの時期にしてあげてください。

出産・育児のお悩み、助産師にご相談ください

【西武池袋本店 プレママステーションのご案内】

〈ご相談承り時間〉 午前11時～午後5時

※午後1時～4時はご予約も承ります。

〈ご予約お申し込み受付〉

6階(中央B5)=プレママステーション/電話03(3981)0111<大代表>

各店のプレママステーションのご案内

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

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休業や時間を変更して営業する場合がございます。

また、各種催しやサービスの中止や延期、商品の入荷遅延や販売中止、価格変更が発生する場合がございます。あらかじめご了承ください。

各店営業時間はこちらから

新型コロナウイルス感染拡大防止への取り組みとお客さまへのお願い

ママ・パパをサポートする 離乳食レシピ



きなこヨーグルト

味の変化を付けてみましょう

7～8カ月(離乳中期)

【材料】

(作りやすい分量)

- ・プレーンヨーグルト:大さじ1と1/2
- ・バナナ:10g
- ・きなこ:少々

【作り方】

- ①バナナは皮をむき、フォークの背などで細かく潰す。
- ②ヨーグルト、バナナ、きなこを混ぜ合わせる。

[離乳中期のワンポイントアドバイス]

2回食にも慣れてくると、離乳食を安定して進められるようになります。食材の味を覚える時期でもあるので、いろいろな食材の味を体験させてあげましょう。同じ食材でも組み合わせを変えたり、味のペースを変えたりすると味に変化が付いてきます。プレーンヨーグルトやトマト・果物を使うと風味がアップするのでおすすめです。少しずつ味の幅を広げてみましょう。

そごう大宮店 管理栄養士 末広彩織

