

# 具体的なスケジュール ※個人差があります

①授乳回数を少しずつ減らす  
(3-4回/日为目标に)

- 2~3日に1回のペースで授乳回数を減らしていく
- 習慣的にあげている授乳をやめてみる
- 体を使った遊びや読み聞かせ、おやつで気をそらしてみるなど
- やめる2~3日前から甘いもの、高カロリーの物を控える

②おっぱいをやめる  
しっかりおっぱいを張らせる

3日間  
(72時間)

- 授乳回数が減ってきたら、おっぱいをやめる日を決める
  - **やめた日から3日間(72時間)**はなるべくおっぱいを触らない
  - おっぱいをしっかり張らせる事が大切
  - 張ってきても保冷剤で冷やしたり、動かさないようにする
  - どうしても張りが強く痛みが辛い時には、**おにぎり搾り**で少し楽になる程度に軽く搾る
  - 張りが強いときにはシャワーとし、おっぱいを温めない
  - 乳腺炎様症状(悪寒を伴う38℃以上の熱があり、上記対応をしても全く張りが落ち着かない、痛みが変わらず強い、しこりがあり痛みが強いなど)の場合には電話連絡する
- (状況によっては一度卒乳を中止し、授乳を行い症状が良くなってから再度回数を減らすところから始めた方がよい場合もあります)

③マッサージ

1週間

- やめてから72時間経過したら一度しっかり搾る
- 搾った日はおっぱいが強く張ることがあるので、②の時と同様に冷やすなどしてみる
- マッサージをした日はシャワーとし、おっぱいを温めない

④マッサージ

- 前回搾ったところから1週間後に搾る
- その後は張りやしこりなどがなく、必要がなければ搾らなくても構いません

⑤落ち着いたら乳がん検診を受けましょう

- 1年に1度は乳がん検診を受けましょう