

卒乳や断乳を考える

(自然)卒乳

1歳過ぎのこどもをお持ちのお母さんが、歯科の治療をしなくてはならない時に、歯科医などは簡単に「1歳過ぎのおっばいなんてもう水と同じで栄養もないし、歯の治療で麻酔や薬を使えば母乳にも出るから、この機会にやめたら？」なんて言うことがあります。その他にも、1歳半健診でむし歯があつたりすると「母乳のせいでむし歯になるのだから、もう母乳はやめたら？」とも言われます。これは本当でしょうか？

WHO（世界保健機関）では離乳食などで適切な栄養を補いつつ、母乳は2歳まで、可能ならその後もできるだけ長く続けることをすすめています。こどもが1歳過ぎていても特に母乳の成分は変わりませんし、歯の治療の時に通常使う種類や量の薬は母乳に出てもこどもに影響は殆どありません。そして母乳がむし歯の原因と短絡することではないことは他のページに書いたとおりです。お母さんの歯が痛くて辛い時には、こどもも心配しています。その不安な時に頼りのおっばいまでやめられたら、こどもは更に不安になってしまいます。お母さん自身の体調が悪い時にこどもに泣かれるのも辛いことです。おっばいでしのいだ方が楽でしょう。

母乳をやめる方法についてはこどもが自然に離れていくのを待つ方法（卒乳）と、何らかの理由で授乳をやめる方法（断乳）があります。基本的にはこどもが卒乳するのを待ちますが、断乳する場合もお母さんとこどもでしっかり話し合っ決めてみましょう。

一般的にはこどもが離乳食（補完食）で十分に栄養がとれていて、母児共に体調の良い時や、選べるなら環境や季節の変化が少なく、体調を崩しにくい時期を選ぶ方が楽なようです。

断乳

お母さんの病気や特殊な薬を使う場合、あるいはこどもをあずける場合の制約など社会的な問題を含めて、どうしても母乳をやめなくてはならない時は断乳することになります。

・断乳する場合

授乳をやめると乳房が張って痛みが出たり、眠る時にこどもがおっぱいを欲しがったりすることが多いようです。少しでもこどもの寝付きがよいようにお父さんやおばあちゃんの手がある日を選び、日中、体を使ってたくさん遊んでいて貰っていた方が楽なようです。

・断乳の方法（例）

- ・やめる日を決めたら、それまではこどもにしっかり授乳をしてあげて下さい。
- ・朝ご飯の後に「これでおっぱいは終わりだから、しっかり飲んでね」とお話ししながら授乳します。
- ・その後は、お父さんなどにしっかり体を使って遊んで貰います。
- ・おっぱいを欲しがってこどもがお母さんのもとに来たら、もうおっぱいは終わりだということ、お母さんがいなくなるのではないことをこどもの目をしっかり見て、こども自身が納得するまで何度でもお話しします。泣き出ししたりしたら落ち着くまで抱きしめたりしましょう。

こどもが卒乳や断乳した後のお母さんについて

自然に離れる前には授乳回数が減っていることが多いけれど、こどもが飲まなくなると多少母乳が溜まった重さや、しこり、張りを感じることがあります。こどもが母乳を飲まなくなる前の回数以上にならない程度、自分で苦しいのがとれる程度に母乳を搾っておいたりしておく、徐々に母乳は止まっていきます。でも、乳腺組織やたまった母乳が“しこり”として感じられることがあります。しこりがなかなかとれない時は乳腺外科を受診なさることをおすすめします（*若い方の乳ガンが増えていますから、しこりが無くても定期的に乳ガン検診を受けることをおすすめします）。

その他にも気持ちの良い程度に乳房を冷やしたり、授乳中に乳房を張らせた食事を避けたり、お風呂などで体が温まりすぎないように気を付けたり、揉んだり運動をして乳房を強く揺らしたりしない方が楽なようです。

授乳をしなくなると、ホルモンの変化でお母さんの気持ちや体調が不安定になることもあります。不安定さが長く続く時や、辛い時には助産師や医師などの専門家にご相談なさるのも良い方法です。

《授乳をやめた後も》

- ・少しでも寝付きが良くなるように、日中は体を使ってたくさん遊んでおきましょう。
- ・おっぱいを飲まなくなる分、水分補給に気を付けてあげましょう。
- ・特に眠くなるとおっぱいが欲しくなりますが、その時も適宜「おっぱいは終わり」とお話します。寝付くまで背中をトントンしたりして、おっぱいはなくなっても決してお母さんの気持ちが離れたのではないことを示します。
- ・おっぱいが終わって一時期元気のなくなる子、やけ食いのように食べるようになる子、いろいろな反応がありますが、こどもの様子をしっかりみて、受けとめてあげて下さい。



4. こどもの口からおとなの口へ

母乳育児が歯並び・咬み合わせにあたる良い影響

母乳を飲むときに舌は口の天井（口蓋）に押し付けられるように動きます。母乳をしっかりと飲んでいると、ものを飲み込む運動（嚥下運動）の際にも舌はこのように上あごに押し付けられるように動くこととなります。

舌が嚥下の際にきちんと上あごを押し広げてくれると、上あごの歯並びが整います。咬み合わせると上あごは下あごに覆いかぶさりますから、上の歯並びがきちんと広がっていないと、下あごの歯並びも広がりません。ですからこれは重要なことです。

また、嚥下の際に口の天井まで舌が達すると、口呼吸が自然と鼻呼吸に移行します。これで常に口が開いて口で呼吸する、という好ましくない習慣の予防にもなります。

呼吸で言えば、舌が根元のほうからきちんと上がると、のどの奥の通りも良くなります。近年、CT画像の発達によりこの舌の動きが解析されてきて、やっと母乳育児が歯並びに良い影響を与えることの理論がわかってきました。

歯並び・咬み合わせの問題はこの舌の影響だけでなく、歯と骨の大きさの調和が取れているかどうかも重要です。従って母乳を飲んでいるから必ず歯並びが良くなるとは限りませんが、母乳を飲むという動作は口の機能の調和をはかるために重要な動きを、赤ちゃんのうちから知らず知らずのうちに習得することができるのです。この舌の動きのトレーニング（筋機能訓練）をあとからする場合、だいたい5～6歳くらいからでないといけません。

歯の考え方

ちゃんと発音できること（構音機能）

口の役割には「発音する（構音）」というのと、「食べる（そしゃく）」という2つがあります。どちらも大切ですが、現在の社会は主に言葉でコミュニケーションをとっているため、小さい頃から発音（構音）は大切です。

幼い時期に矯正をするかどうかを判断するもののひとつに、「正確な発音ができるかどうか？」があげられます。それは歯並びと息使いで音を作るからです。そして大きくなってから発音をリハビリすることは難しいからです。言葉を覚える時期、語彙が増える時期にはきちんと音を作れるような歯並びにしておきましょう。発音が不明瞭で、聞き返されることが多くなったりすることで、しゃべらなくなったり引っ込み思案になったりでは残念です。性格にまで影響しては、もったいないことです。

具体的に言うと開咬という咬み合わせはサ行の音が作れません。開咬は後から矯正しても再発の多い不正咬合です。小さいうちに治してしまいましょう。



きちんと噛めること（そしゃく機能）

ご飯はちゃんと食べていますか？そしゃくはどうでしょう？

現在、ありあまる食料でこどもたちは肥満にこそなれ、食べ物が噛めなくて困るということはありません。きちんと噛めなくとも、すごせてしまいがちですが、きちんと噛むことは重要です。

きちんと噛まないで消化も悪く、満腹感が得られる前に必要以上に食べてしまい、肥満に繋がりやすいと言われています。きちんと噛めると情緒が安定したり、集中力が高まったりと、生活の質が向上します。

むしろ噛まなくとも、食事できてしまうことの方が問題な時代です。きちんと食事ができるようにしましょう。



自分で気にしない程度の歯並び（審美）

自分で口元が気になると、笑わなくなったり引っ込み思案になったりと性格にまで影響することがあります。

歯のことを考えた時、後々に息使いだとか個人の性格だとかのもろもろの修正がきくかどうかとも広く考えましょう。

まず、咬み合わせの素材である歯をむし歯でダメにしないこと。

言葉でのコミュニケーションをとるにはちゃんと発音できること。

体に良い食事をし、情緒の安定や集中力向上のためにきちんと噛めること。

そして、口元を気にせず笑える生活は楽しいだろう、そういう順序に大切だと考えてみましょう。



こどもの歯から おとなの歯へ

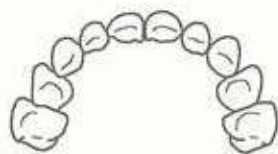
こどもの歯からおとなの歯へと生え変わる様子をお見せします。

健康な永久歯を創り上げるということが
どういうことなのかをご覧ください。

うまれたばかり、あるいは乳歯がまだ生えそろうていない時期に、永久歯に全部生え変わった口の中をイメージするのは難しいものです。しかし、一生使う永久歯を健康に創り上げるということを考えてみましょう。そこへ至る道すじは、いく通りもあります。乳歯もむし歯にしないに越したことはありませんが、生え変わるまでと割り切って治療しながらやり過ごすことも『アリ』です。ただし、永久歯は絶対むし歯にしない覚悟が必要です。

治療した乳歯が健康な永久歯に生え変わっていく様子や、歯並びにも注目してください。小さな歯が抜けて大きな歯が生えてくる時に骨も成長します。





初めて歯医者におし歯を治しに来ました。 3歳ころです。

口の中の様子

これが初診で来院した口の中です（歯科医デビューですね）。乳歯が20本あります。

上の奥歯の溝に初期のおし歯があります。とくに左上5番目の歯の溝はちょっと深い初期おし歯です。

下は左下4番目と5番目の間に大きなおし歯で、とくに4番目のは神経に達するおし歯があります（神経の治療が必要になります）。左下も穴こそ開いていないけれどおし歯です。

咬み合わせが浅く（切端咬合）、右下の3番目の犬歯は逆に噛んでいます（部分的な反対咬合）。

この時期に気をつけること

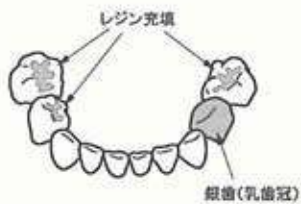
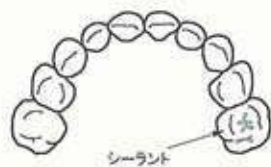
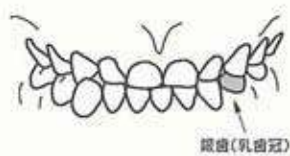
・おし歯のこと

3歳までは奥歯の溝のおし歯が増えます。4、5、6歳になると4番目と5番目の歯の間と、上の前歯の間がおし歯になりやすい時期です。

今回は“痛い”と来院され、神経の治療が必要でした。こどもの神経をとってしまっても、大人の歯の神経がなくなってしまうことはありません。生え変わりの時期が来れば健康な永久歯が生えてきます。

・歯並び咬み合わせのこと

この時期からは、永久歯の歯並び・咬み合わせは、どんな検査をしても予測が付きません。



治療が終わりました。 まだ全部乳歯です。

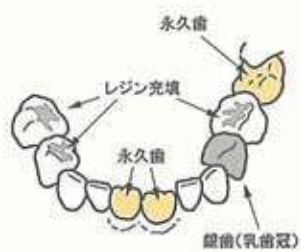
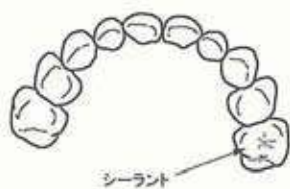
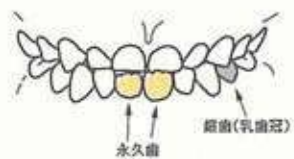
口の中の様子

上の両方の5番目の乳歯にはシーラント（溝をうめる予防）をしました。

左下の前から4番目の乳歯は神経の治療をしたあとに、すっぽりかぶせる銀歯になりました。下の左右5番目と右下4番目にレジン充填がなされています。

この時期に気をつけること

顔が大きくなり噛む力が強くなってくると、乳歯は磨耗してすり減ってきます（咬耗）。すり減りはじめると、しみはじめますが徐々に歯の神経が裏打ちをつくり（二次象牙質）しみなくなります。この時期にしみるといわれても、実生活に支障がない場合は様子を見ていても結構です。



永久歯が生えはじめました。
5歳半ごろです。

口の中のようす

下の前歯が2本永久歯に生え変わりました。

左の一番奥に6歳臼歯（永久歯）も生えはじめました。

右の4番目と5番目の乳歯の間にむし歯ができました。

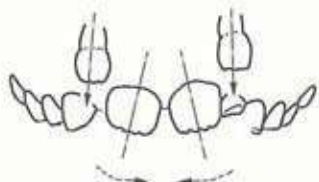
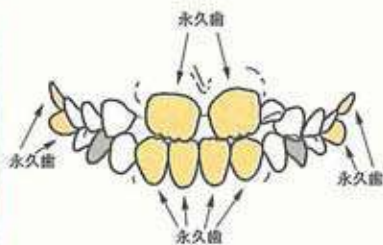
この時期に気をつけること

永久歯が生えはじめました。絶対にむし歯にしたくない歯です。

6歳臼歯が生えはじめたら、まずはシーラント（溝をうめる予防）をしましょう。

仕上げ磨きはまだ続けてほしい時期です。手が回らない場合でも永久歯だけは大人が仕上げ磨きしてあげましょう。この時点では3本すれば良いだけです。

*写真で分りやすいように、永久歯はクリーム色に塗り分けてあります。



上の前歯は「ハ」の字に開いて生えてきます。
 隣の歯が生えてくると、押されてまっすぐになります。
 このあとの写真と見くらべてください。



上の前歯も永久歯に生え変わりはじめました。
6歳半から7歳くらいです。

口の中のようす

上の永久歯の前歯が2本、ハの字で生えてきました。

下の前歯は4本が永久歯に生え変わりました。

一番奥に6歳臼歯が生えています。(4本)

右下の4番目の乳歯もむし歯がすすみ、すっぽりかぶせるタイプの銀歯になってしまいました。

この時期に気をつけること

・むし歯のこと

6歳臼歯の溝をむし歯にしないようにしましょう。シーラント（溝をうめる予防）が有効です。

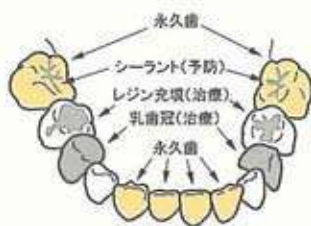
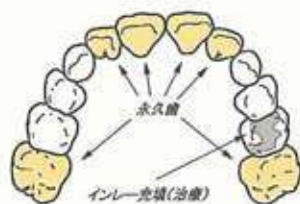
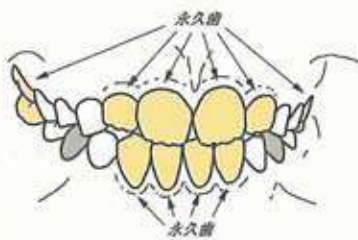
仕上げ磨きは依然として必要な時期です。とくに上の前歯と6歳臼歯はこどもだけでは不十分なところ です。

ご家庭で使うフッ素も効果的な時期です。

・歯並び咬み合わせのこと

上の前歯はハの字に開いて出てくるものです。1年後に2番目の歯が生えてくると押されてくっつくはず です。

また上下の歯のかぶり具合も、反対咬合にならないように気をつけましょう。



前歯が上下4本ずつ、と6歳臼歯4本の合計12本が永久歯に変わりました。8歳過ぎです。

口の中のようす

前歯は上下4本ずつが永久歯です。一番奥の6番目の6歳臼歯も永久歯です。ハの字だった上の前歯はくっつきはじめました。

上は1、2、6番目が永久歯です。3、4、5番目が乳歯です。左の5番目の乳歯のむし歯がすすんで、部分銀歯（インレー充填）になってしまいました。

下も1、2、6番目が永久歯です。4番目の乳歯は両方とも銀歯になりました。5番はレジンが詰められています。

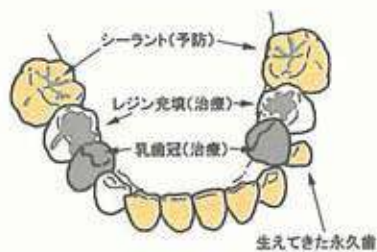
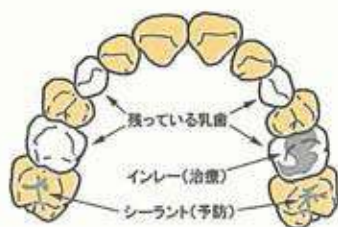
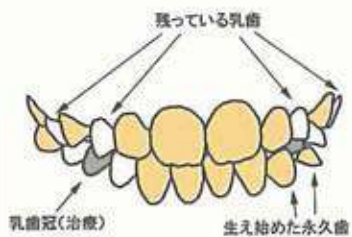
この時期に気をつけること

・むし歯のこと

6歳臼歯の溝と上の前歯4本の歯と歯の間（隣接面）がむし歯になりやすい時期です。6歳臼歯はシーラント（溝をうめる予防）をしてあげましょう。まだまだ仕上げ磨きが必要な時期です。

・歯並び咬み合わせのこと

前歯が永久歯に生え変わり、骨の成長もおきました。右の乳歯の糸切り歯の部分的な反対咬合は、この時期治っています。



上は前から4番目の歯も永久歯に
生え変わりはじめました！ 10歳ごろです。

口の中のようす

ハの字だった前歯は2番目の歯に押されて更にまっすぐになってきました。上の4番目が両方とも永久歯に変わりました。上は1、2、4、6番目が永久歯です。5番目の部分銀歯が痛々しいですね。

下の前歯の4本が永久歯です。3、5番目は乳歯です。左下の4番目の乳歯の銀歯の下から健康な永久歯が生えてきました。

この時期に気をつけること

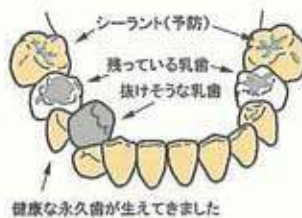
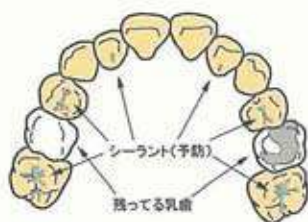
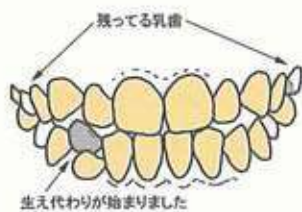
・むし歯のこと

これから生える永久歯はむし歯にしないようにしましょう。フッ素もこの時期なら安全です。シーラント（溝をうめる予防）も有効です。いま生えはじめた4番目の小臼歯にはシーラントをしましょう。

本当はまだ仕上げ磨きをしてほしいところですが、この時期のこどもは難しい年頃になってきます。

・歯並び咬み合わせのこと

続々とわきの歯（側方歯群）の生え変わりがすすんできました。歯並び・咬み合わせのために、乳歯を抜歯するタイミングは大切です。



だいぶ、生え変わりがすすみました。

口の中のようす

生え変わりがすすみ、上も下も5番目の乳歯の生え変わりを残すのみとなりました。

上の左の部分銀歯の乳歯も生え変われば、健康な白い永久歯が生えてきます。

下の左側の4番目の乳歯が健康な永久歯に生え変わりました。

右の4番目の乳歯も、今まさに銀歯が抜けて、健康な永久歯が生えてくるところです。

どんどん、すべて永久歯に変わりました。もちろん、永久歯にむし歯はありません。

この時期に気をつけること

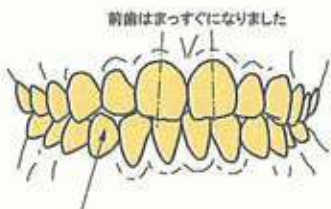
・むし歯のこと

生えはじめた4番目の永久歯の溝に気をつけましょう。予防法はシーラント（溝をうめる予防）が効果的です。生えてきた永久歯にフッ素も効果的で、安全な時期です。

そろそろ仕上げ磨きを卒業しても良いかな？という頃です。

・歯並び咬み合わせのこと

わきの歯がまだ今ひとつしっくり、咬み合っていません。



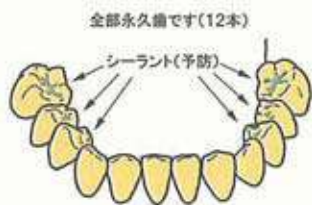
前歯はまっすぐになりました

ここらの噛みあわせがまだ甘いですね



シーラント(予防)

全部永久歯です(12本)



全部永久歯です(12本)

シーラント(予防)

6 番目までの歯が全部生えました。
12 歳ころです。

口の中のようす

前から 6 番目の 6 歳臼歯（第一大臼歯）まで、上下左右あわせて 24 本が生えています。全部永久歯になりました。むし歯が 1 本もありません。

上の前歯はまっすぐになりました。ハの字の面影はありません。わきの歯が生えそろう頃です。多少の隙間があります。上下の咬み合わせもまだきっちりとは咬み合っていないです。

この時期に気をつけること

・むし歯のこと

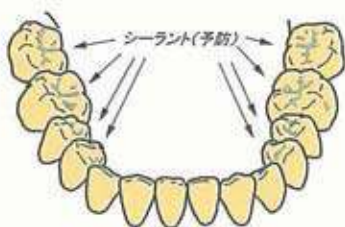
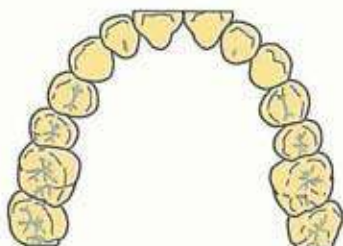
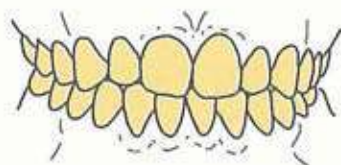
4 番目、5 番目の小臼歯が生えてきました。シーラント（溝をうめる予防）をしましょう。

仕上げ磨きが卒業になります。一生歯を使うことがどういうことかを認識させないと、こどもは歯を真剣に磨いてくれません。祖父母の口の中を見せてもらうのも、ひとつの方法です。

また、電動歯ブラシを買い与えてみてもいいでしょう。なんといっても本人への歯磨き指導も大切です。

・歯並び咬み合わせのこと

随分きれいになって来ました。



永久歯列の完成です。

口の中のようす

7番目の12歳臼歯まで上下左右で28本生えそろいました。上下とも、でこぼこのないきれいな歯並びで、上下の咬み合わせもきれいです。むし歯もありません。

この時期に気をつけること

4番目の第一小臼歯から7番目の第二臼歯までシーラント（溝をうめる予防）をしました。

2番目の歯の裏の細かい溝（舌盲孔）にもシーラントしました。この後ティーンエイジ・カリエスに気をつける時期に入ります。

ティーンエイジ・カリエスって？

中学生になって反抗期がはじまり、親の言うことを聞かなくなって、仕上げ磨きも卒業し、部活の帰りに買い食いをはじめた…という時期がきます。口が臭いのも、自分の身なりも、人の目をぜんぜん気にしない時期に大人の歯におし歯ができやすくなります。

このティーンエイジ・カリエスを予防するのに、シーラント（溝をうめる予防）は有効です。また、一生歯を使うことを、実感してもらうために、祖父母の口の中を見せてもらうことも良いでしょう。

小学校を卒業するころは28本中1.7本だったむし歯が、成人するころには、実に8.0本に増えてしまいます。残念なことです。

（H17年度厚労省歯科疾患実態調査より）

気楽にがんばって！

生まれたてのころ、授乳や育児に悩んでいるころは、小学校卒業なんて先のことまで想像できないものです。歯のことにしても、目先のことをいちいち気にしていると疲れてしまいます。もっと広い視野で、永い視点に立って考えて見ましょう。ちょっとは気が楽になります。

よい歯科医(できればきちんとした小児歯科)を選びましょう。「泣いているこどもの治療をしているから小児歯科」ではないのです。乳歯のおし歯をかたっぱしから治療していれば、そのうち自然に健康な永久歯になるというわけでもありません。

大人の口は成長に伴う変化がありませんが、こどもの口の中は歯が生え変わることによってダイナミックに変化します。この変化をきちんと理解している歯医者のところへ、継続して診てもらうことが大切です。

乳歯の生え変わりを見越しての予防や咬合誘導については、専門の知識が必要です。

お母さんがかかっている大人向けの歯医者ややさしいからといって、必ずしもこどもの口の変化に詳しいわけではありません。お母さんの治療とこどもの治療は分けて考えて、小児歯科医を選んだ方がよい場合があります。

最後まで、お読みいただきありがとうございました。
母乳育児は栄養学的、免疫学的に良い影響を与えます。
何よりも心の発育に大切だと思っています。
また歯科的には歯列咬合に良いと考えられています。

母乳育児は良いことがたくさんあります。しかしこの本には永く飲ませていたから良いとか、何歳まで飲ませていれば良いとはけっして書いてありません。母乳育児では母と子の濃密な関係が大事だと思っています。けっしてきれい事だけではすまされないこともあるでしょう。いつかくる卒乳に際して、あるいは不本意な断乳になったとしても、きちんとやり直しができることを知ってください。それぞれの家庭にいろいろな事情があり、こどもを育てる環境にはたくさんのバリエーションがあります。歯のことで言えばゴールは先にあり、そこに至る道すじはいく通りもあります。歯のことばかりでなく、現代はこどもを育てる上で難しい時代です。こどもが無事に心身とも健康に社会に巣立ってゆくことを親は願うばかりです。歯の専門家に聞けば、どれも大事だと言うのでしょうか。へこたれてしまうほどの要求をされることもあります。そのとき、ご自身でできること、無理なこと、どうしてもゆずれない時期、目をつぶってもいい時期をわかっていないと投げ出したくなってしまいます。どうぞ歯のことだけでなく、こどもの心と体とをみてあげてください。他の家と比較せず、兄弟と比較せず、“そのこども”を大切に見守ってあげてください。その上で一生使う歯を守るために、今何をすべきか？今はまだ、しなくていいのか？を考えられるようになってください。

NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会
理事 青葉達夫 (小児歯科医)

あとがき

母乳育児を熱心に支援している「青葉子どもと親の歯科医院」院長青葉達夫先生によって書かれた本書は、NPO法人みやぎ母乳育児をすすめる会から発行されました。本書は、母乳育児の大切さを教えつつ、どうすれば母乳育児を続けられるかを説き、お母さんの悩みの種である乳歯のむし歯対策と永久歯の手入れの方法を歯切れの良い論法で教えています。

本書を読まれた方は、母乳育児があごや口の発達をうながし、成長してからの歯並びや咬み合わせ、そして大人になってからの生活全般にもメリットがあることを理解いただけたでしょう。そこに小児歯科診療が介在していることも「目からうろこ」と思われた方が多かったのではないのでしょうか。歯科ならどこでもよいというわけではなく、こどもの歯をよく知っている歯医者さんに相談したり治療を受けることが大切なのです。

「母乳育児はむし歯の原因になる」という誤った情報をお母さんに話す医療者がいまだに存在する現在、それに打ち勝つ正しい情報が必要となっています。そのため本書を十分に役立たせていただくとともに、お母さんを隊長とした「こどもの歯を守り隊」に活躍していただくことを期待しています。

NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会
副理事長 上原 茂樹（東北公済病院産婦人科）

謝 辞

この本はみやぎ母乳育児をすすめる会の会員たちの知恵と経験と、独立行政法人福祉医療機構の「長寿・子育て・障害者基金」を得て作成することができました。長年の希望をかなえることができました。心から感謝いたします。

この本がひとりでも多くのお母さんやこどもの役に立てたなら、この上ない幸せです。

2008年 盛 夏

NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会

理事長	堺 武男 (小児科医)
副理事長	上原 茂樹 (産婦人科医)
理事	青葉 達夫 (小児歯科医)
	熊谷 賀代 (助産師)
イラスト	羽賀 崇子 (NPO法人みやぎ・せんだい子どもの丘 仙台市岩切児童館館長)
印刷	有限会社 エス・ネット

みやぎ母乳育児をすすめる会について

みやぎ母乳育児をすすめる会は1993年、全国に先駆けて当時東北大学病院に勤務していた小児科医の堺武男（現・理事長）が中心となって設立した会です。2007年1月にNPO法人の認可を受けました。

現在の会員は約200名で、一般のお母さん方、小児科医、産科医、歯科医、保健師・助産師・看護師、薬剤師、栄養士など、宮城県内外のさまざまな立場の人たちが、「お母さんが自分のおっぱいで赤ちゃんを育てる」ことができるように、春に定例会、秋に母乳フォーラムinみやぎを開催し、季刊のニュースを通して一緒に勉強や意見交換をしています。また月に一度仙台市子育て支援センター・のびすく仙台で「母乳なんでも相談」を行い、個別のご相談もお受けしています。

会についてのお問い合わせは事務局までお願いします。

*現在メールで個別のご相談はお受けしていません。ご了承下さい。

参考文献

1. UNICEF/WHO. (1993). 橋本武夫・日ラクターション・コンサルタント協会訳. (2003). 母乳育児支援ガイド. 医学書院
2. 近藤悦子. (2008). Muscle Win! の矯正歯科臨床 呼吸および舌・咀嚼筋の機能を生かした治療. 医歯薬出版株式会社
3. 関和男. (2007). 母乳と薬. 母乳フォーラムinみやぎ2007資料. NPO法人・みやぎ母乳育児をすすめる会
4. 卒乳. (2004). 日本母乳の会
5. 離乳食 おっぱい 混合 人工乳. (2006). 日本母乳の会
6. 水野克己, 水野紀子, 瀬尾智子. (2007). よくわかる母乳育児. へるす出版
7. 柳澤正義監修. 授乳・離乳の支援ガイド 実践の手引き. (2008). (財)母子衛生研究会

他



NPO法人 みやぎ母乳育児をすすめる会
独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て障害者基金」助成事業