



じゅにゅう

## 授乳について

## 有关哺乳

日本では母乳育児をすすめる病院が多いのですが、実際にどのように授乳をスタートさせるかは、施設によって違います。また、母乳で育てたいかどうかの希望を妊娠中から助産師に伝えておくといでしょう。

在日本很多医院都提倡用母乳喂养婴儿。至于什么时候开始喂母乳，怎么喂等问题，根据医院或产院，其具体的指导内容会有所不同。另外，最好在怀孕期间就把自己是否希望用母乳喂养孩子的想法，提前告知助产士。

日本では出産後の入院期間（約1週間）に母乳を与える練習をして退院します。病院では母子同室制（赤ちゃんと一緒）と母子異室制（赤ちゃんは新生児室）の両方があり、それによって授乳時間や回数に違いがあります。

在日本，产妇在婴儿出生后的住院期间（大约一个星期）里会有学习给婴儿喂母乳的机会。经过短期的实习后，母子就该出院了。医院里一般有母婴同室制（妈妈和婴儿同在一室）和母婴异室制（婴儿在新生儿室）两种。根据具体情况，喂奶时间及次数会有所不同。

### <母乳について>

### <关于母乳>

出産後のママの母乳はすぐには出ません。

婴儿刚出生后，不会马上有母乳。

赤ちゃんに吸われることによって、出産後3日目ごろから少しずつ出はじめるので、焦らず根気よく、授乳することが大切です。最初に出る母乳は初乳と呼ばれていて、黄色くドロツとしたもので免疫が含まれています。量はたくさん出ませんが、少しでも赤ちゃんに飲ませられるとよいでしょう。

靠着婴儿的吸吮，从产后第三天开始母乳一点一点地出来了。喂母乳时一定要耐心，不要着急。最初出来的母乳被叫做“初乳”，是一种黄色的粘稠液体，含有免疫成分。最初的量不会很多，但是只要能喂到小宝宝嘴里哪怕很少一点也没关系。

通常、生後2～3日の赤ちゃんはママのお腹の中で

蓄えたエネルギーや水分と、初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後30分もしないうちにすぐに

欲しがったり、3時間くらいぐっすり眠っていたりと、

リズムがとても不規則です。授乳しようとしても、赤

ちゃんが眠っていて、飲まなかったりします。赤ちゃんの

タイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい

(8～12回ぐらい)になることもあります。

その後、3～4日目になると、おっぱい(乳房)全体が

熱くなり、かたく重くなってきます。これは、母乳が

たくさんつくられている、ということです。また母乳の

色も変化してきます。この頃になると、赤ちゃんも母乳

を飲むことに慣れてくるので、少しずつ体重が増え始

めてきます。ママや赤ちゃんの健康状態によっては、

直接母乳をあげられない場合もあります。そのような

場合は搾乳する(母乳を手でしぼる)こともできるの

で、助産師に相談しましょう。またミルクで育てるママ

は、入院中にミルクの作り方などの指導を受けること

になります。

出産直後のママは、自分の体も回復するための大切な

時期です。無理せず上手に休息もとって、赤ちゃんと

のコミュニケーションの時間として、楽しみながら

授乳ができるとよいですね。母乳育児は個人差が

大きいので、ママが自分と赤ちゃんとのタイミングを

合わせて、上手く授乳できる方法を見つけられるよう

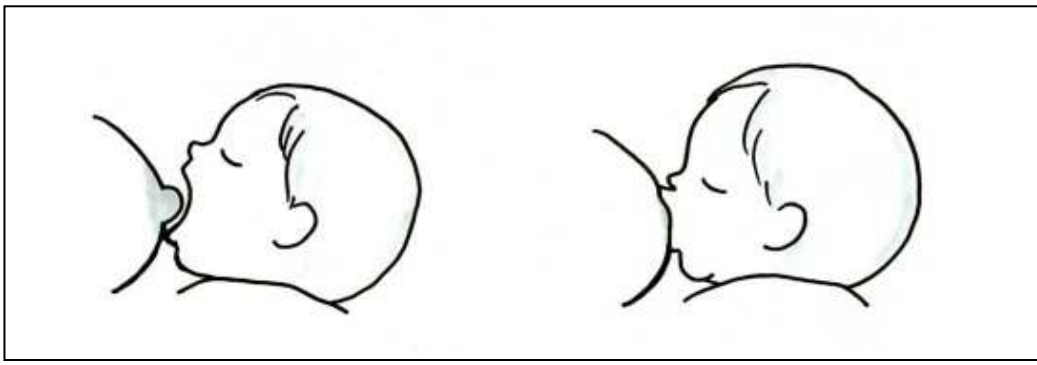
に、わからないことや心配な事、困った事は遠慮せずに

助産師に相談しましょう。

通常、刚出生两三天的婴儿，因为有在妈妈的子宫里积蓄的能量和水分，再加上初乳营养已足够了。但是，有时刚喂过奶不到三十分钟，婴儿又闹着要喝奶；或是一熟睡就是3个小时，生活很没有规律。你想喂奶时，婴儿睡得正香，想喂也喂不成。若是要按着婴儿的作息表喂奶的话，一天可能要喂10次左右(8—12次左右)。

到了产后第三、四天，整个胸部(乳房)会发热，而且还会变得又硬又胀。这就意味着已经有了丰富的母乳。另外乳房的颜色也会有所变化。到这时候，婴儿已经逐渐习惯喝母乳了，体重也会随之慢慢增加。根据妈妈和婴儿的健康状况，有时也许不能直接给婴儿喂母乳。这种情况也可以通过采取挤母乳(用手挤出母乳)的方式来解决。请与助产士一起商量可行的解决办法吧。如果是要用奶粉喂养婴儿的话，住院期间会接受如何调制奶粉的指导。

产后的最初一段时间，是产妇恢复体力的重要阶段，应该好好注意休息，不要太勉强。若把喂奶的时间当作是和婴儿交流的时间，能够心情愉快地喂奶是最理想的。用母乳喂养，会有很大的各人差异。所以妈妈要努力调整自己和小宝宝的作息時間，试着寻找一种恰到好处的喂奶方式。如果有不懂的问题、担心的事、或是感到为难的事，请不要客气，主动找助产士商量吧。



おっぱいの含ませ方。乳首の下に赤ちゃんの下唇をあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪（乳首の色のついて  
いる場所）全体を口に入れるつもりで、赤ちゃんの口に含ませる。

喂母乳的方式。将婴儿的下唇贴到奶头的下方固定住，把奶头及乳晕（和奶头颜色一样的部分）部分整个儿放入婴儿的嘴里，让婴儿把把奶含在嘴里。

<こんな時は電話で問い合わせ、相談しましょう>

<遇到下列情况时请电话咨询、与医生商量>

- \*おっぱい（乳房）が張って痛い、しこりがあるとき
- 特にその症状と一緒に熱があるとき（乳腺炎を起すと寒気と40℃近い熱が出ることがあります）
- \*乳首が痛くなったり、出血したとき
- \*赤ちゃんの便や尿の回数や量が減って、飲んでもすぐ泣くとき
- \*自分でどうしようか迷ったとき

- \*乳房胀得很痛，有硬疙瘩。特别是伴随着上述症状还发高烧（如果是得了乳腺炎，可能不仅会感到发冷还会伴随近四十度的高烧）
- \*感到奶头疼以及有出血现象的时候
- \*婴儿的大小便次数和量有所减少，刚喂过奶马上又会哭闹
- \*自己一个人不知该怎么办的时候

しかし、赤ちゃんが泣くのはお腹がすいたときだけではなく、眠いとき、暑かったり、遊んで欲しいなどさまざまなか  
まなことを、泣いて伝えようとしています。日ごろから赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

但是，婴儿啼哭并不只是在想吃奶的时候，困了、觉得热、想叫人陪自己玩儿等等都会以哭的方式来表达。重要的是平常要用心观察小宝宝。

1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれる事が多いですが、母乳専門に開業している助産師や母乳相談室などを利用することもできます。自宅や実家の近くの助産院などを調べておくとよいでしょう。

在满月健康检查之前，有问题时大多可以求助于分娩的医院。另外也可以向以母乳问题为专科的私人诊所的助产士咨询或是利用有关母乳问题的咨询所。不妨提前查询一下自己家或是娘家，爷爷奶奶家附近的产科医院。