



じゅにゅう

授乳について

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。

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（赤ちゃんと一緒に）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。

<母乳について>

出産後のママの母乳はすぐには出ません。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いでしょう。

Choosing how to feed

There are a lot of hospitals where they recommend breastfeeding in Japan, but the support for breastfeeding depends on the hospital.

You should tell your midwife during your pregnancy whether you want to breastfeed your baby.

You are in a hospital for about a week after birth in Japan. You can practice breastfeeding during that time.

There are two different ways to spend the postpartum period in hospital. One is to be with your baby in your room, another is to be apart from each other. That is, babies can stay in the neonatal room. When and how you feed your baby depend on which styles you choose.

<Breastfeeding>

After birth, the breasts do not instantly fill with milk. Instead it takes 2-3 days to start normal production, which is brought on by the sucking of your baby

There is no need for hurry.

It is important to continue to breastfeed.

The first breast milk is called colostrum and is yellow, thick, and helps boost the baby's immune system. Although there isn't much of this type of milk, it is very good for babies.

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。

A-few-day-babies need only colostrum because they retain water and energy they received in the womb.

At this time, babies are not in a stable condition.

For example, they sometimes start to cry 30 minutes after having milk.

On the other hand, they sometimes sleep well for 3 hours. Even if you try to feed them, sometimes they don't wake up.

If you breastfeed them when they want, you will do it 8-12 times a day.

Between 3-4 days after birth, your breasts become painful and engorged. This is a sign that your breasts fill with milk. The color of milk changes a little. At this time, babies can gain weight because they are getting used to sucking nipples.

Sometimes it is not possible to directly breastfeed because of mothers or babies not being in a good condition.

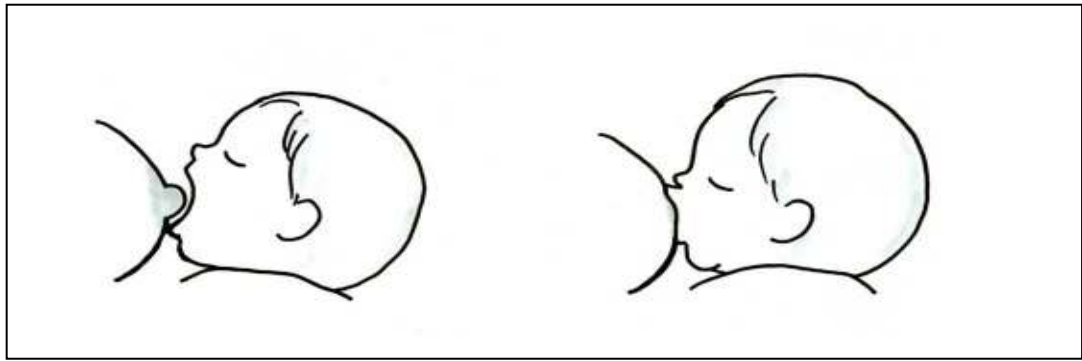
In this case, you should ask midwives how to extract milk. Moreover, for mothers who are bottle feeding, midwives teach them how to make milk during hospitalization.

This postpartum period is the most important period for mothers to rest.

It would be better to ask for help from others and to get rest. We hope you enjoy feeding – it can be a form of communication with your baby.

There are individual variations in breastfeeding.

We recommend you to ask midwives for help if there is anything you don't understand. This will help you to find your own way to breastfeed well.



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。

How to breastfeed your baby.

Put the lower lip of your baby below the nipple, and keep it there.

Bring your baby to your breast when the mouth is open wide. The mouth should be level with your nipple. And not only the nipple but also the areola should be in the mouth.

＜こんな時は電話で問い合わせ、相談しましょう＞

*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

＜Call the hospital in these cases＞

- * You have pain in the breast.
You feel stiff in the breast.
And especially you have high fever with these symptoms.
(Mastitis causes a high fever of about 40°C and a chill.)
- * You have pain in the nipple or bleeding from the nipple.
- * The baby's urine and stool production decreases.
They start to cry right after having milk.
- * You can not decide what to do.

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

なので、眠いとき、暑かったり、遊んで欲しいなどさまざま

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。

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。

Babies cry not only when they are hungry. They try to tell you by crying that they want to sleep, cool down, or play with you. It is always important to watch your baby carefully.

The hospital you gave birth in will usually help you until the checkup one month after birth.

Also, there are some midwives who are specialists in breast care at a birth centers. You should look for one near your house.