



じゅにゅう

授乳について

L'allaitement

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よいでしょう。

La plus part des hôpitaux au Japon encourage l'allaitement aux mamans. Il convient de dire à la sage femme si vous voulez allaiter votre bébé ou non pendant la grossesse.

Au Japon, vous pouvez rester à l'hôpital à peu près pendant une semaine après l'accouchement. Pendant ce temps là vous pouvez pratiquer l'allaitement avec un professionnel. Le programme d'allaitement (l'heure, combien de fois par jour...) dépend si le bébé est dans la même chambre que vous ou non.

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。

<L'allaitement maternel>

Le lait n'apparaît pas avant le 3ème jour après la naissance. La succion stimule la production de prolactine qui déclenche la production de lait. La première tétée pendant les premiers jours, un liquide jaune, orange est très riche en nutriment et en anticorps.

<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ますので、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。

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、

ス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(8-1

2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

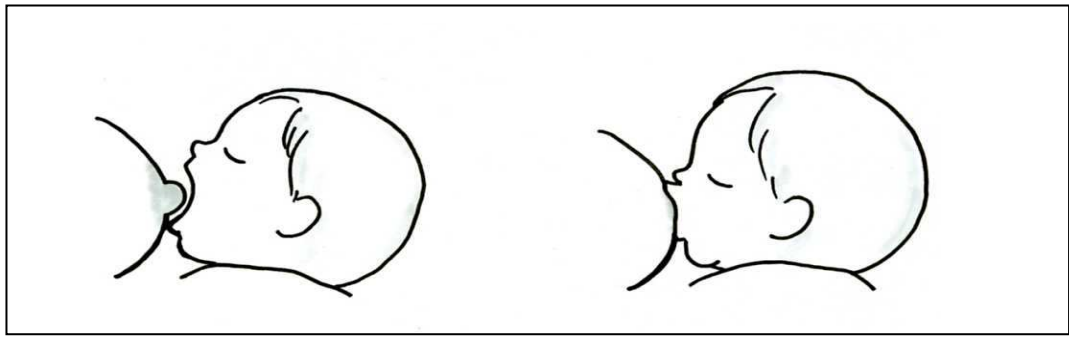
な事、困った事は遠慮せずに助産師に相談しましょう。

Normalement, le bébé n'a pas besoins de manger pendant deux ou trois jours après la naissance car il a de réserve qu'il a pris dans le ventre de maman.

Le rythme pour un bébé de boire le lait est très irrégulier, ce qui peut être toutes les 30 minutes ou bien tout les trois heures.

Le troisième ou quatrième jour après la naissance, vos seins vont être chauds, tendus, et lourds, ce qui signifie que le lait monte. La couleur de lait change aussi. A ce moment la, bébé commence a s'habituer à boire le lait et la croissance de son pois monte petit à petit. Il y a des mamans qui ne peuvent pas allaiter normalement à cause de leur santé ou la santé du bébé. Mais elles peuvent traire le lait avec une trayeuse. Il faut donc voir avec votre sage-femme pour les conseils. Si vous choisissez le biberon, on vous montrera comment faire à l'hôpital.

La maman à besoin d'un repos pour se guérir après l'accouchement. Il faut essayer de se détendre le plus possible pour pouvoir apprécier l'allaitement comme une communication physique avec le bébé. Afin de faire l'allaitement habilement, il faut trouver le 'timing' entre la maman et le bébé. Si vous avez des soucis, n'hésitez pas à consulter votre sage-femme.



おっぱいの含ませ方。

ちくび した あか したくちひる こてい ちくび
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、にゅうりん ちくび いろ ぼしよ せんたい くち
でなく、乳輪（乳首の色のついている場所）全体を口に

い 入れるつもりで、あか 赤ちゃんの口 くに 含ませる。

Comment allaiter votre bébé :

Positionnez la lèvre inférieure de bébé en bas de votre tétou, et mettez le dans la bouche de bébé comme les photos ci-dessus.

<こんな時は電話で問い合わせせて、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

とくにその症状と一緒に熱があるとき（乳腺炎を

起こすと寒気と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

<Consulter votre médecin quand...>

* Les seins sont très tendus et font mal, vous avez un induration au sein et de la fièvre (En cas d'une mastite, un frisson de fièvre autour de 40 degré)

* vous avez mal aux tétons, ils saignent

* le bébé fait moins pipi ou caca et moins souvent, le bébé pleur tout de suite après l'allaitement

* vous avez n'importe quelle souci

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いので、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。

Les pleurs de bébé sont un moyen de communication. Il faut bien distinguer leur signification. Bébé pleur parce qu'il a sommeil, parce qu'il a trop chaud, parce qu'il a besoin d'être cajolé, ou parce qu'il a faim.

En général, vous pouvez consulter le médecin de l'hôpital ou vous avez accouché jusque l'examen médical d'un mois de naissance. Il y a aussi des sages-femmes ou des conseillers qui son spécialisés en allaitement. Renseignez-vous et prenez les cordonnées de ceux près de chez vous.