



じゅにゅう

授乳について

にほん ぼにゅういくじ びょういん おお じっさい
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
ちが ぼにゅう そだ きぼう にんしんちゅう
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。

にほん しゅっさんご にゅういんきかん しゅうかん ぼにゅう あた
日本では出産後の入院期間（約1週間）に母乳を与える
れんしゅう たいいん びょういん ぼ しどうしつせい あか
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。

<母乳について>

しゅっさんご ぼにゅう で
出産後のママの母乳はすぐには出ません。

あか す しゅっさんご かめ
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
よ 呼ばれていて、黄色くドロツとしたもので免疫が
ふく 含まれています。量はたくさん出ませんが、少しでも
あか の
赤ちゃんに飲ませられるとよいでしょう。

Das Stillen

In Japan wird Kinderpflege mit Muttermilch in den meisten Krankenhaeuser empfohlen, doch wie man tatsaechtlich das Stillen beginnt, haengt immer von den Institutionen ab. Wenn Sie das Kind mit Muttermilch erziehen wollen, sollten Sie von Ihrer Schwangerschaft an, den Geburtshelfern mitteilen.

In Japan wird in der Zeit, waehrend Sie sich noch in der Klinik nach der Schwangerschaft befinden (ca. 1 Woche), das Stillen mit Muttermilch praktiziert. Im Krankenhaus gibt es zwei unterschiedliche Systeme; entweder das Baby und die Mutter bleiben in dasselbe Zimmer oder im getrennten Raeumen. Die Stillzeit und -menge ist vom System abhaengig.

<Die Muttermilch>

Kurz nach der Schwangerschaft kann die Muttermilch nicht sofort produziert werden. Dadurch, dass das Baby an der Brust saugt, tretet die Muttermilch ca. 3 Tage nach der Geburt Stueck fuer Stueck auf. Deswegen ist es wichtig, nicht zu hasten, sondern geduldig auf das Moment zu warten. Die erste Muttermilch wird "Vormilch" genannt und hat eine gelbliche Farbe und ist etwas dickfluessig, da sie Immunitaet besitzt. Also, je mehr das Baby die Milch erhaelt, desto besser.

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

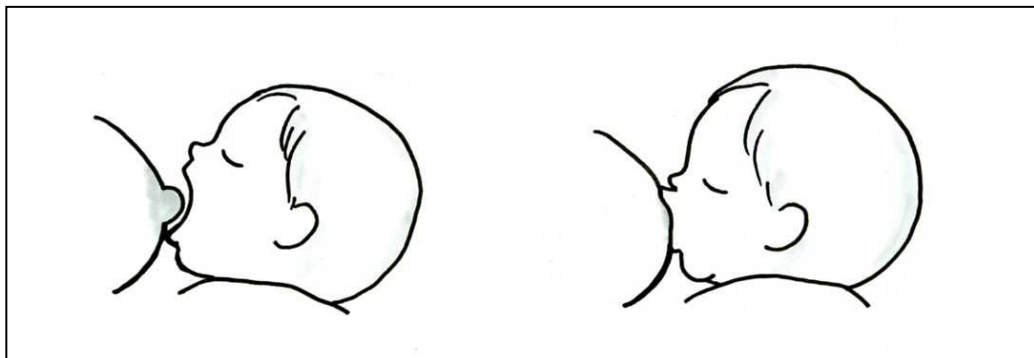
に、わからないことや心配な事、困った事は遠慮せずに

助産師に相談しましょう。

Normalerweise reichen die Energie und Wassergehalt, die im Bauch der Mutter gelagert wurde, und die Vormilch fuer das frischgeborene Baby (2-3 Tage nach der Geburt) aus. Ausserdem ist das Rhythmus des Stillens sehr unregelmässig, da das Baby 30 Minuten nach dem Stillen die naechste Muttermilch haben moechte, oder auch 3 Stunden einschlafen koennte. Wiederum kann es durchaus sein, dass das Baby schlaeft und die Mutter nicht in der Lage ist das Baby zu fuettern. Wenn das Baby die Zeit fuers Stillen steuert, ist es moeglich, dass die Mutter ihr Baby ca. 10Mal (8-12 Mal) stillen muss.

Nach 3-4 Tagen werden die Brueste heiss, hart und schwer. Das bedeutet es wird genug Muttermilch produziert. Ausserdem ist die Veraenderung der Farbe zuerkennen. In dieser Zeit ist das Baby schon daran gewoehnt Muttermilch zu trinken, somit vermehrt sich auch das Gewicht des Babys. Abhaengig vom Gesundheitszustands der Mutter und des Kindes, ist es moeglich, dass das Baby nicht direkt die Muttermilch erhaelt. In solchen Faellen kann die Muttermilch "gemelkt" werden, deswegen besprechen Sie es mit ihrem Helfer. Fuer die Mutter, die Ihre Kinder mit Milch erziehen wollen, wird die Herstellungsweise waehrend des Aufenthalts im Krankenhaus gelehrt.

Auch fuer die Mutter ist die Zeit nach der Geburt des Babys eine wichtige Zeit sich zu erholen. Daher sollten Sie sich nicht ueberanstrengen und die Zeit ,waehrend Sie das Baby stillen, als eine Art "Kommunikation" kennzeichnen und diese vergnuegen. In der Muttermilcherziehung ist der individuelle Unterschied zwischen Familien sehr gross. Damit Sie den richtigen Rythmus und die gute Technik fuers Stillen finden koennen, sollten Sie sich an den Geburtshelfern wenden, wenn Sie Fragen oder Sorgen haben.



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。

<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

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

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。

Einweichung von Brüsten fuer Stillen
Die Unterlippe des Babys unter dem Nippel festlegen. Als ob das Baby nicht nur den Nippel, sondern auch den Warzenhof in dem Mund nehmen soll, wird der Nippel in den Mund eingewichen.

< In solchen Faellen koennen Sie sich telefonisch beraten lassen >

*Schmerz an der Brust durch Anspannung, Hemmung, vor allem dazu noch Fieber (Bei Mastitis koennten Sie Schuettelfrost und bis zu 40 Grad Fieber bekommen)

*Schmerz und Blutung am Nippel

*Wenn die Anzahl von Urin und Stuhlgang des Babys abnimmt und wenn es auch nach dem Stillen weint

*Verzweiflung

Jedoch versucht das Baby durch das Weinen jede Menge Informationen mitzuteilen, wie z.B. wenn es Hunger hat, wenn es muede, heiss ist und auch fuer die Aufmerksamkeitgewinnung. Es ist wichtig taeglich das Verhalten des Babys zu beobachten. Bis zur 1 monatiger Untersuchung ist es oftmals der Fall, dass Krankenhaeuser, wo das Baby geboren wurde, den Muettern zur Veruegung stehen. Doch ist es moeglich, sich an die Beratungszimmern fuer Muttermilch oder auch an die fuer Muttermilch spezialisierten Geburtshelfern zu wenden. Schauen Sie nach, ob sich in Ihrer Naeh e ein Entbindungsheim befindet.