



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。

수유에 대하여

일본에서는 모유육아를 권장하는 병원이 많지만 실제로 어떤 식으로 수유를 시작하게 하는지는 시설에 따라릅니다. 모유로 키우고 싶은지에 대한 희망사항을 임신 중에 조산사에게 전달해 두면 좋겠지요.

일본에서는 출산후의 입원기간(약 1 주일)에 젖을 주는 연습을 하고 퇴원합니다. 병원에서는 모자동실제(아기와 같은 방)와 모자이실제(아기는 신생아실)가 있어, 이에 따라 수유시간과 횟수가 다릅니다.

<모유에 대해>

출산후 엄마의 젖은 금방 나오지 않습니다.

아기가 젖을 빨면 출산 후 3 일째 정도부터 조금씩 나오기 시작하기 때문에 조금해 하지 말고 끈기 있게 수유를 하는 것이 중요합니다. 제일 처음 나오는 젖은 초유라고 하는데 노랄고 끈적하여 면역성분이 포함되어 있습니다. 양은 많지 않지만 조금이라도 아기에게 먹이면 좋습니다.

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。

보통, 생후 2~3 일째의 아기는 엄마 배속에서 비축해둔

에너지와 수분, 그리고 초유만으로 충분합니다.

또한 아기는 젖을 먹은 후 30 분도 안돼서 금방 젖을

달라고 하기도 하고, 3 시간 정도 폭 자기도 하는 등

생활리듬이 매우 불규칙합니다. 젖을 주려고 해도 아기가

자고 있어 안먹기도 합니다. 아기의 타이밍에 맞춰서

수유를 하면 하루에 열번정도(8-12 회정도)가 되는 경우도

있습니다. 3~4 일째가 되면 젖(유방) 전체가 뜨거워져,

단단하고 무거워집니다. 이것은 젖이 많이 만들어진다는

것입니다. 또, 젖의 색깔도 변화합니다. 이때쯤 되면 아기도

젖을 먹는데 적응이 되므로 조금씩 체중이 늘기

시작합니다. 엄마와 아기의 건강상태에 따라서는 직접 젖을

못주는 경우도 있습니다. 그런 경우는 유축하기(젖을

손으로 짜기)도 가능하므로 조산사와 상담합니다. 또

분유로 키우는 엄마는 입원 중에 분유 타는 법 등의

지도를 받게 됩니다. 출산직후는 엄마 자신의 몸도

회복해야 하는 중요한 시기입니다. 무리하지 않고 잘

쉬면서 아기와 대화하는 시간으로서 즐거운 마음으로

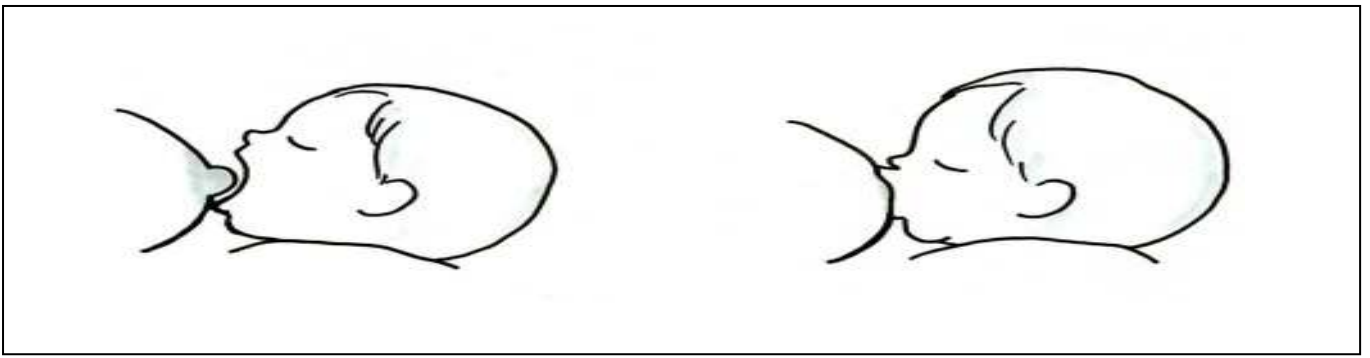
수유를 할 수 있다면 좋겠지요. 모유육아는 개인차가 크기

때문에 엄마가 자신과 아기와 타이밍을 맞춰서 능숙하게

젖을 줄 수 있는 방법을 찾을 수 있도록, 모르는 것이나,

걱정되는 일, 곤란한 일은 망설이지 말고 조산사와

상담하도록 합니다.



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。

젖을 물리는 방법. 젖꼭지 밑에 아기의 아랫입술을 고정시켜서 젖꼭지뿐만 아니라 유륜(젖꼭지 색 부분) 전체를 입에 넣는 느낌으로 아기 입에 물린다.

<こんな時は電話で問い合わせせて、相談しましょう>

<이런 때는 전화로 물어보고 상담합시다>

*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

*젖(유방)이 단단하고 아프며 멍울이 있을 때 특히 이 증상과 함께 열이 있을 때(유선염을 일으키면 오한과 40℃ 가까운 열을 내는 경우가 있습니다.)

*젖꼭지가 아프고 출혈이 있을 때

*아기의 변과 오줌의 횟수와 양이 줄고 먹어도 금방 울 때

*혼자서 어떻게 해야 할지 모를 때

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。

그러나, 아기가 우는 것은 배가 고플 때뿐만이 아니므로 잠이 올 때, 덥거나, 놀아주기를 원할 때 등 여러 가지 욕구를 울음으로 전달하려고 합니다. 평소에 아기의 행동을 잘 봐두는 것이 중요합니다.

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。

한달 검진 전까지는 출산한 병원에서 대응해 주는 경우가 많지만, 모유전문으로 하는 조산사나 모유상담실 등을 이용할 수도 있습니다. 집이나 친정에서 가까운 조산원 등을 알아봐두는 것도 좋겠지요.