



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  
 じよさんし つた  
 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  
 いっしょ ぼ し いしつせい あか しんせいじしつ りょうほう  
 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>

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  
 すこ で あせ こんき じゅにゅう  
 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 呼びだれていて、黄色くドロツとしたもので免疫が  
 ふく りょう で すこ  
 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。

## Em relação a amamentação

Muitos hospitais do Japão aconselham amamentar no peito, mas a sua introdução varia conforme as instituições. Durante a internação é aconselhável que comuniquem as enfermeiras obstetras, se desejam ou não amamentá-los no peito.

No Japão após dar a luz a mulher fica internada por volta de 1 semana, recebendo alta hospitalar após um treino de como amamentá-los. Há hospitais onde os recém nascidos ficam em alojamento conjunto (mães e bebês no mesmo quarto) e outros em berçários. Isto faz com que hajam diferenças quanto ao tempo e nº de mamadas.

### <Em relação a amamentação no peito>

Logo após o parto o leite da mãe não flui de imediato. Conforme a sucção do bebê após uns 3 dias começa produzir o leite, portanto é importante introduzir o peito com calma e perseverança.

O leite inicial é conhecido como o colostro. Tem aspecto amarelado espesso que contém produtos que deixam o bebê imune de doenças. Sua quantidade é pouca, mas é bom que consiga dar ao bebê.

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

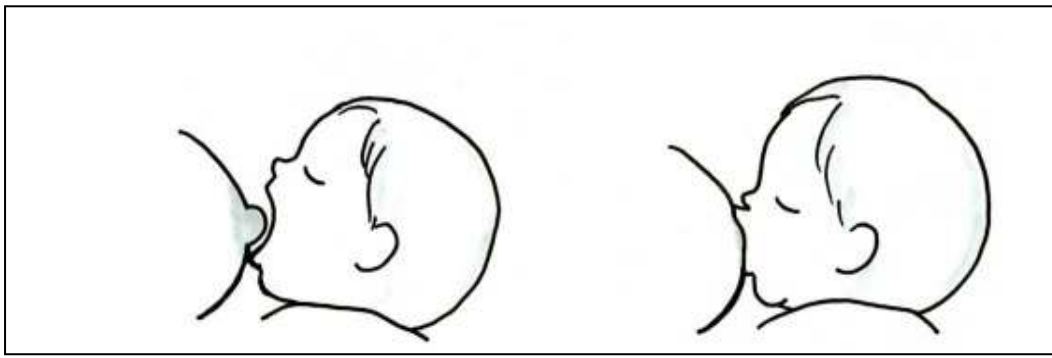
助産師に相談しましょう。

Para os recém-nascidos durante 2 a 3 dias, apenas as energias e nutrientes herdadas pela mãe e o colostro são suficientes. Por outro lado o bebê pode querer novas mamadas após 30 minutos ou dormir por 3 horas consecutivos não tendo um ritmo controlado ou então quando quer dar de mamar pode não acordá-los. Amamentando nos momentos oportunos aos bebês podem chegar a 10 mamadas (de 8 a 12 mamadas diárias).

Após 3 a 4 dias começam a esquentar ao redor das mamas ficando dura e pesada. Este é o sinal de que está sendo produzido muito leite. Também começam surgir alterações na sua coloração. Nessas alturas o bebê já está mais habituado a mamar mostrando como resultado o aumento de seu peso. Dependendo das condições físicas da nutriz e do bebê há casos de não poderem amamentar diretamente. Nesses casos podem retirar o leite manualmente, portanto consultem as enfermeiras obstetras. Para as mães que pretendem criá-los com o leite em pó irão receber orientações quanto ao seu preparo durante a sua internação.

O pós parto é um período de fundamental importância para recuperação física da mãe. O ideal seria sem grandes esforços conseguir amamentar com prazer fazendo dele um momento de maior prazer. Há muitas diferenças em criar com o peito, portanto é necessário achar um momento e forma adequada para uma boa amamentação. Em casos de dificuldades, sintam se a vontade para consultarem enfermeiras obstetras.





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。

Como abocanhar: Adaptar a parte inferior dos lábios do bebê na parte inferior dos mamilos. Devem fazer o bebê abocanhar toda a aréola (círculo pigmentado ao redor dos bicos).

<こんな時は電話で問い合わせせて、相談しましょう>

<Nos casos abaixo telefonem marcando consultas>

\*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

\* Quando os seios estiverem cheios e doloridos: Ao encontrarem nódulos, principalmente se os sintomas estiverem associados à febre (no caso de mastite poderão sentir calafrios e febres próximos de 40°C).

\* Ao sentirem dores ou tiverem hemorragias nos bicos de seios.

\* Quando o bebê diminuir a quantidade das excreções ou chorar mesmo após as mamadas.

\* Ao sentirem confusos com as decisões.

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

O bebê não só chora ao sentir fome, como também sentir sono, calor, quer atenção ou para dar qualquer outro sinal. É importante que observem sempre o seu bebê para que possam identificar cada uma das situações.

なことを、泣いて伝えようしています。日ごろから

Muitas vezes no hospital onde você deu a luz dão assistências até o exame médico de 1 mês, como também podem procurar instituições onde dão assistências quanto às amamentações.

赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

Seria útil também ficar a par de clínicas obstétricas próximos de sua casa ou da casa dos pais.

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。