



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。

## Ang tungkol sa pagbibigay ng gatas

Sa Japan, ang halos karamihan na ospital ay rinirekomenda ang pagbibigay ng gatas na galing sa ina para sa sanggol. Depende sa ospital, kung kailan sisimulan ang pagpapasuso (gatas ng ina) sa sanggol. At kung gusto mo palakihin ang sanggol sa sariling gatas, dapat agad-agad sabihin sa komadrona.

Sa Japan, kapagpanganak at pagpasok sa ospital (sa loob ng isang linggo) kakailanganin simulan ang pagpapasuso ng sariling gatas bago umalis ng ospital. Mayroon ospital na ang ina at sanggol ay nasa isang kuwarto at mayroon din na ospital na ang sanggol ay nasa "nursery room". Ang oras at ilan beses na pagpapasuso sa sanggol ay nagkakaiba sa bawat ospital.

### <Ang pagpapasuso (gatas galing sa ina)>

Pagkapanganak, hindi lumalabas agad-agad ang gatas ng ina. Pagkapanganak ng ika-pangatlong araw, depende sa pag-sipsip ng dede ng ina ng sanggol, ang gatas ay pakonti-konti itong lumalabas. Huwag madaliin ang paglabas ng gatas, kailangan ng tiyaga!

Sa umpisa ang lumalabas na gatas ay kulay dilaw at malapot, ang tawag dito ay "shonyu" o unang gatas.

Ito ay mayroon kasama na "meneki" o para panlaban sa sakit. Sa umpisa konti lang ang lumalabas na gatas, kahit konti ang lumalabas ipagpatuloy ang pagpapasuso sa sanggol.

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

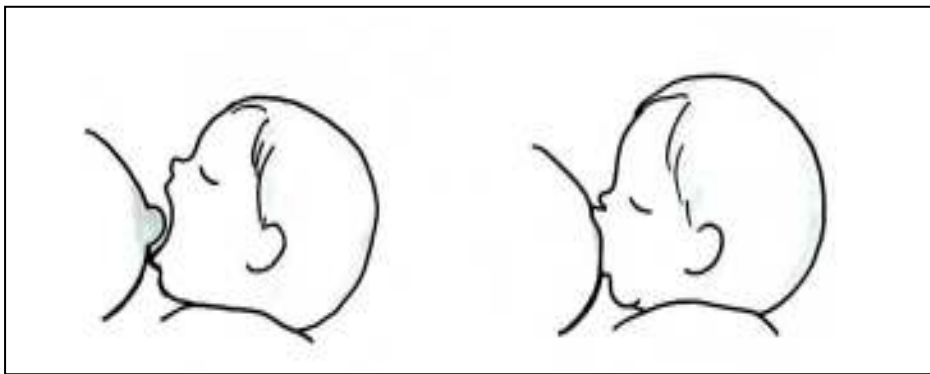
に、わからないことや心配な事、困った事は遠慮せずに

助産師に相談しましょう。

Ang pangkaraniwan, ang kapapanganak na ika-pangalawa hanggan pangatlong araw na sanggol ay mayroon tinitipon na lakas at tubig galing sa sinapupunan ng ina. Tama na sa sanggol ang "shonyu" o unang gatas galing sa ina. At mayroon mga sanggol, pag-inom ng gatas wala pang 30 minutos ang nakakaraan ay gusto nang uminom ng gatas uli o kaya tatlong oras mahimbing ang tulog. Ito ay dahilan sa "rythym" o pagsanay ay wala pang kaayusan. Gusto ng ina, painumin ng gatas pero pagnatutulog ang sanggol hindi mapainom. Isabay ang pagbibigay ng gatas sa oras ng sanggol. Sa isang araw, sa loob ng sampung beses ( 8 hanggan 12 beses) ang pagpapasuso sa sanggol.

Pagkaraan ng ika-3 hanggan 4 na araw, ang suso ng ina ay nagiging mainit at tumitigas. Ang ibig sabihin ay maraming nagawa na gatas at ang kulay ng gatas ay nagbago. Sa mga araw na ito ang sanggol ay sanay na uminom ng gatas ng ina. Ang timbang ng sanggol ay nagsisimulang bumigat. Depende sa kondisyon ng katawan ng ina at sanggol kung mapapadede o dede ng gatas. Kung mayroon kalagayan na ganito, puwede gamitin ang kamay para pigain ang gatas ng suso, ikunsulta sa komadrona kung papano gawain. Mayroon mga ina na gumagamit ng formula na gatas. Habang nasa ospital, magtanong kung papano gumawa ng formula na gatas.

Pagkapanganak ng ina, ito ang importanteng oras na kakailanganin bumawi ang katawan. Huwag pilitin ang katawan at maging magaling para kumuha ng pahinga. Magkaroon ng masayang oras habang nagpapasuso sa sanggol. Gamitin itong oras para sa komunikasyon sa sanggol. Ang pagpapasuso at pag-aalaga ng sanggol ay ibat-iba bawat tao. Kaya ang "timing" ng ina at ng sanggol ay dapat ipagbagay. Hanapin ang madaling pagbibigay ng gatas sa sanggol. Kapag mayroon hindi alam na tanong o nag-iisip at prinoproblema na suliranin, humingi agad-agad ng tulong sa komadrona.



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（乳首の色のついてある場所）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く、

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。

Paano nagpasuso ipasuso sa sanggol. Sa ilalim ng utong o nipple parang idikit ang ilalim na bibig ng sanggol. Ipadede ang nipple na kasama ang paligid ng nipple. Parang nilalagay ng buo sa bibig ng sanggol ang nipple at ipadede sa sanggol. Ang bibig ng sanggol ay parang lumulobo.

<Kailan tumawag at magtanong sa ospital para magpakonsulta>

\*Kapag ang suso ay namamaga at masakit;

mayroon nararamdaman na bukol at mayroon sintomas na nilalagnat (mayroon mastitis na maykasama na nilalamig ang katawan at 40°C na lagnat)

\*Masakit ang nipple at mayroon dugo na lumalabas sa nipple

\*Kapag ang ihi at dumi ng sanggol ay kokonti ang lumalabas, at pagpinapainom ng gatas ay umiiyak agad ang sanggol

\*Kung hindi alam o papano ang gagawain

Subalit, ang sanggol ay hindi lang umiiyak dahil nagugutom ito. Kapag inaantok, naiinitan, gusto mag-laro at iba pang gusto ay umiiyak ang sanggol para sabihin sa ina o sa paligid. Araw-araw pagmasdan ang sitwasyon ng sanggol.

Ika-isang buwan Health Check-Up ay ginaganap sa ospital na kung saan ka nanganak at dito rin sasagutin ang mga katanungan mo kung mayroon. Mayroon lugar na itinayo ang mga komadrona para sa specialist ng pag-papasuso ng sanggol. Kung kakailanganin ang tulong sa pagpapasuso, hanapin ang malapit sa bahay o kaya sa bahay ng magulang mo ang pinaka-malapit na maternity klinik o ospital.