



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よいでしょう。

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よいでしょう。

การให้นม

โรงพยาบาลในญี่ปุ่นส่วนใหญ่

จะแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

แต่จะเริ่มให้นมตั้งแต่ตอนไหนนั้น

ขึ้นอยู่กับแต่ละโรงพยาบาล

คุณควรบอกผดุงครรภ์ไว้ตั้งแต่ระหว่างตั้งครรภ์ว่า

คุณต้องการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่

การคลอดลูกที่โรงพยาบาลในญี่ปุ่น

จะอยู่โรงพยาบาลหลังคลอดประมาณหนึ่งอาทิตย์

และจะหัดให้นมลูกในระหว่างนั้น

โรงพยาบาลจะมีทั้งแบบที่ให้แม่กับลูกอยู่ห้องเดียว

กับแบบที่แยกลูกไปเลี้ยงที่ห้องเด็กก่อน

ซึ่งเวลาและจำนวนครั้งของการให้นมลูกก็จะแตกต่างกัน

ออกไป

<นมแม่>

น้ำนมแม่จะไม่ออกมาทันทีหลังคลอด

แต่ต้องให้ลูกดูดแล้วน้ำนมจะมาในวันที่ 3

หลังคลอด ไม่ควรรีบร้อน

และพยายามให้ลูกดูดเป็นเวลาติดต่อกัน

น้ำนมที่ออกมาครั้งแรก เรียกว่า “โคลostrum”

จะมีสีเหลืองขึ้นๆ
ซึ่งจะมีภูมิต้านทานโรคอยู่มาก
ถึงแม้ว่าจะมีปริมาณไม่มาก
แต่ควรจะให้ลูกดื่ม
เพราะมีประโยชน์ต่อลูกมาก

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よ

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ですので、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よ

う。

หลังคลอด 2-3 วัน

ลูกยังมีพลังงานและน้ำที่สะสมไว้ตั้งแต่ตอน

ที่อยู่ในท้องแม่ ดังนั้น การให้ดื่ม “โคลิค”

อย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว นอกจากนี้

ระบบของลูกยังไม่เข้าที่

อาจจะร้องไห้เพราะหิว

หลังจากที่ให้นมไปเมื่อครึ่งชั่วโมงที่แล้ว

หรืออาจจะหลับถึง 3 ชั่วโมง

โดยไม่ยอมตื่นมากินนมเลย

ถ้าแม่ให้นมตามจังหวะของลูกแล้ว

แม่อาจจะต้องให้นมลูก10 ครั้งใน 1 วัน

(ประมาณ8-12ครั้ง) ก็อาจจะมิได้ หลังคลอด

3-4 วัน

คุณแม่จะรู้สึกว่าย่ำร้อนและแข็ง

เป็นสัญญาณว่ามีน้ำนมมากขึ้น

สีของน้ำนมก็จะเปลี่ยนไป ถึงตอนนี้แล้ว

ลูกก็จะเริ่มคุ้นเคยกับการดูดนมแม่และน้ำห

นักก็จะเริ่มเพิ่มขึ้น

ในช่วงที่ไม่สามารถให้ลูกดูดนมแม่ได้โดยต

รง เนื่องจากสุขภาพของแม่และลูก กรณีนี้

การปรึกษาผดุงครรภ์เกี่ยวกับวิธีการรีดนมแม่
 มัด้วยมือ
 ส่วนแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมผง
 ก็จะมีการสอนวิธีชงนมให้ระหว่างที่อยู่ในโร
 งพยาบาล
 ช่วงระยะเวลาหลังคลอด
 จะเป็นช่วงเวลาสำคัญที่แม่ควรได้รับการพัก
 ผ่อน ไม่ควรหักโหมเกินไป
 หาเวลาพักผ่อนบ้าง
 ใช้เวลาที่อยู่กับลูกและให้นมลูกอย่างมีความสุข
 การให้นมแม่แก่ลูกแต่ละคนจะมีวิธีการหลา
 ยอย่างแตกต่างกันไป
 พยายามหาวิธีของตัวเอง
 มีข้อสงสัยหรือไม่เข้าใจเรื่องใด
 การปรึกษาผดุงครรภ์

<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

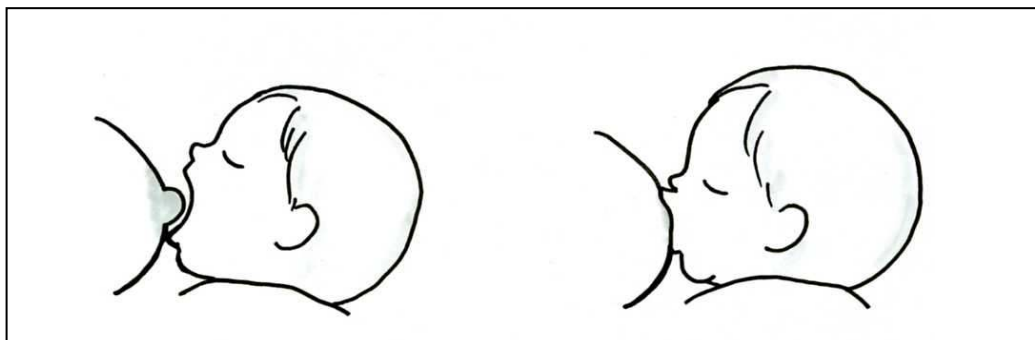
*赤ちゃんの便や尿の回数や量が減って、飲んでも
 すぐ泣くとき

*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
 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もよいでしょう。



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。

วิธีการให้นมลูก

วางด้านล่างของหัวนมบนริมฝีปากด้านล่างข
 องลูกให้คงที่

แล้วให้ลูกอมบริเวณส่วนขอหัวนมทั้งหมด

(ส่วนที่มีสีผิวเหมือนกับห้วนมด้วย)

<

ทราบเมื่อเกิดเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

>

* เต้านมคัดและเจ็บ มีก้อนแข็งและมีไข้

(ต่อมน้ำนมอักเสบจะทำให้มีไข้ขึ้นสูงถึง 40 องศา

และรู้สึกหนาว)

* จับห้วนมและมีเลือดออก

*

ปริมาณและจำนวนครั้งของการถ่ายปัสสาวะและ

อุจจาระลดลงหรือให้ทันทีหลังจากกินนม

* ตอนที่ตัดสินใจไม่ได้ว่าควรจะทำอย่างไรดี

เด็กทารกไม่ได้ร้องไห้เพราะหิวอย่างเดียว

แต่อาจจะร้องไห้บอกว่า ง่วง

รู้สึกร้อนหรือต้องการให้เล่นด้วย

การเฝ้าดูลูกบ่อยๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

โรงพยาบาลที่คุณไปคลอดลูก

จะดูแลคุณไปจนถึงหลังคลอดได้หนึ่งเดือน

สถานีนัดวงจรค์ส่วนใหญ่จะมีผู้เชี่ยวชาญเรื่อง

การให้นมแม่ให้คำปรึกษาประจำอยู่

ดังนั้นควรจะมองหาสถานีนัดวงจรค์แถวใกล้

บ้านไว้