



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

いっしょ ぼ し いしつせい あか しんせいじしつ りょうぼう
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

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 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。

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Tại Nhật, nhiều bệnh viện khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ, tuy nhiên thời điểm bắt đầu thực thi cho con bú mẹ tại các viện có thể khác nhau. Nếu có nguyện vọng nuôi con bằng sữa mẹ hay sữa bột, bạn nên truyền đạt trước với y tá hay nữ hộ sinh từ thời kỳ còn mang thai.

Trong thời gian nhập viện (khoảng 1 tuần kể từ ngày sinh) bạn sẽ được hướng dẫn cách và tập cho con bú. Tùy thuộc quy chế của bệnh viện là 2 mẹ con ở cùng phòng hay phải gửi bé tại phòng dành cho trẻ sơ sinh mà thời gian và số lần cho con bú sẽ khác nhau.

<Sữa mẹ>

Sữa mẹ chưa tiết ra ngay sau khi vừa mới sinh. Thường từ khoảng 3 ngày sau, sữa bài tiết dần dần theo cơ chế phản xạ khi được trẻ bú. Điều quan trọng để tạo sữa, bạn cần cho con bú thường xuyên và bú đúng cách.

Sữa bài tiết ban đầu được gọi là sữa non, sữa có màu vàng, đặc, tuy lượng không nhiều nhưng chứa rất nhiều chất kháng khuẩn. Bạn nên cho con bú sữa này để tăng sức đề kháng cho bé.

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

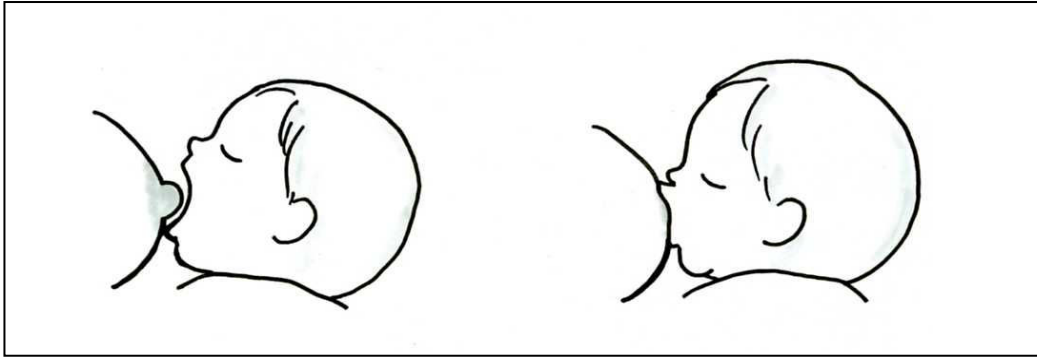
助産師に相談しましょう。

Trẻ sơ sinh trong 2,3 ngày đầu chỉ cần lượng sữa non của mẹ vì trong cơ thể trẻ vẫn còn lượng nước và năng lượng được tích sẵn từ khi còn nằm trong bụng mẹ. Trong thời gian này nhu cầu đòi ăn của trẻ cũng không theo quy luật. Có khi vừa cho bú 30 phút sau đã lại khóc đòi ăn. Cũng có khi ngủ liên tục trong 3 giờ, ngay cả khi bạn muốn cho ăn trẻ cũng không tỉnh dậy. Một ngày bạn có thể cho con bú 8-10 lần, cũng không nên gò bó theo giờ giấc mà tùy thuộc theo nhu cầu của trẻ.

Khoảng thời gian 3-4 ngày sau khi sinh, sữa mẹ bắt đầu được tiết ra nhiều, bầu vú của bạn trở nên căng cứng và đau tức. Màu sắc của sữa có thể thay đổi chút ít. Đến thời điểm này, trẻ đã quen dần với việc bú mẹ, cân nặng cũng bắt đầu tăng ít một.

Cũng có khi không thể cho con bú trực tiếp vì lý do sức khỏe của mẹ hay của trẻ không tốt. Trong trường hợp đó, bạn hãy hỏi nữ hộ sinh cách vắt sữa rồi cho trẻ bú bình. Ngoài ra, nếu bạn dự định nuôi con bằng sữa bột, trong thời gian nằm viện bạn sẽ được hướng dẫn cách pha sữa, khử trùng bình, vv.

Thời kỳ hậu sản cũng là quãng thời gian quan trọng để mẹ hồi phục sức khỏe. Bạn nên yêu cầu sự giúp đỡ từ người thân trong gia đình và tranh thủ thời gian nghỉ ngơi. Chúng tôi mong rằng bạn sẽ thấy vui thích với việc cho con bú vì đó cũng là một cách để bạn giao tiếp với trẻ. Việc cho trẻ bú có thể khác nhau đối với từng người. Nếu có gì vướng mắc, xin bạn đừng ngần ngại, hãy hỏi sự giúp đỡ từ các y tá, nữ hộ sinh. Họ sẽ tư vấn và cùng bạn tìm cách chăm sóc, cho con bú thích hợp nhất.



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。

Cách cho con bú: Đặt và giữ cố định núm vú trên môi dưới của bé. Không chỉ mỗi phần núm vú, cho bé ngậm sâu cả vào phần cuống vú (toàn bộ phần có màu da thẫm).

<Hãy liên lạc với bệnh viện trong các trường hợp sau>

<こんな時は電話で問い合わせ、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

*Bầu vú cương sưng tấy, đau, có nổi các cục u cứng. Đặc biệt đồng thời có sốt cao(Khi viêm tuyến vú có thể sốt cao đến 40°C và có những cơn ớn lạnh).

*Cuống vú nứt đau, có chảy máu.

*Số lần đi cũng như lượng nước tiểu, lượng phân của trẻ giảm. Cho bú rồi mà vẫn cứ tiếp tục khóc.

*Khi có vấn đề gì đó mà bạn không biết phải giải quyết thế nào.

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。

Bé không chỉ khóc khi đói mà còn cả khi buồn ngủ, khi nóng hay khi muốn làm nũng mẹ... Việc quan sát bé hàng ngày rất quan trọng. Dần dần bạn sẽ hiểu được những điều bé muốn truyền đạt.

Lần kiểm tra sức khỏe mẹ và bé sau khi sinh thường được tiến hành tại viện bạn đã sinh con. Tuy nhiên bạn cũng có thể đi khám tại các nơi khác như phòng khám tư nhân của nữ hộ sinh hay phòng tư vấn cho sản phụ. Nếu cần thiết hãy tìm hiểu trước các cơ sở y tế chuyên môn sản khoa có ở nơi bạn sống.