

11

授乳

(Breastfeeding)



日本では母乳をすすめる病院が多いです。また、母乳で育てたいか、ミルクをどのように使いたいかの希望を妊娠中から助産師に話しておくとい良いでしょう。

日本では出産のあとの入院期間(約1週間)に母乳をあげる練習をして退院します。病院では母子同室制(赤ちゃんと一緒にすごす)と母子異室制(赤ちゃんは新生児室です)の両方があり、それによって授乳の時間や回数に違いがあります。

母乳について

出産のあとのママの母乳はすぐには出ません。赤ちゃんにすわれることによって、出産後3日めごろから少しずつでてくるのであせらずに。最初に出る母乳は初乳といい、黄色くドロツとしていて、免疫がふくまれています。たくさんはでないものですが、少しでも赤ちゃんにのませられるとい良いでしょう。

通常、生まれて2~3日めの赤ちゃんはママのおなかの中でもらったエネルギーと初乳だけで十分です。

また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいくすり眠っていたりリズムがバラバラです。授乳しようとしても、赤ちゃんがねむっていて、の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回くらい(8~12回くらい)になることもあります。

Many hospitals recommend breastfeeding in Japan. Before your due date, you should talk with your midwife whether you want to breastfeed or feed formula. In Japan, mothers practice breastfeeding after delivery while they stay in the hospital about a week. In hospitals, there are rooming-in system (stay with baby) and rooming-out system (baby stay in the nursery). Schedules of breast feeding could be different based on where you and your baby stay.

About breast milk

Breast milk does not come out right after delivery. By having a baby sucking mother's breast, the breast milk comes out about 3 days after the delivery; do not rush or worry. The first breast milk is called colostrum which is yellow, thick and contains immunization. Even though the first breast milk may not be a lot, it is still important to feed your baby.

Normally, a 2-3day old baby can get enough nutrition from colostrum and energy received in mothers' womb. Also, all babies are different; some babies want to be fed right after they are fed breast milk while others prefer to sleep for 3 hours deeply instead. Even though mothers want to feed their babies, it's not necessary to feed the babies if they are asleep. Adjusting with the baby's routine, there may be 10 (8-12) times to feed breast milk per day.

産後3~4日めになると、おっぱい(乳房)全体が熱くなり、かたくなります。これは母乳がたくさんつくられているということです。また母乳の色も変わります。産後3~4日後になると、赤ちゃんも母乳をのむことになってくるので、少しずつ体重がふえはじめてきます。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こともあります。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かたなどの説明をうけることになります。

おっぱいのくわえさせ方

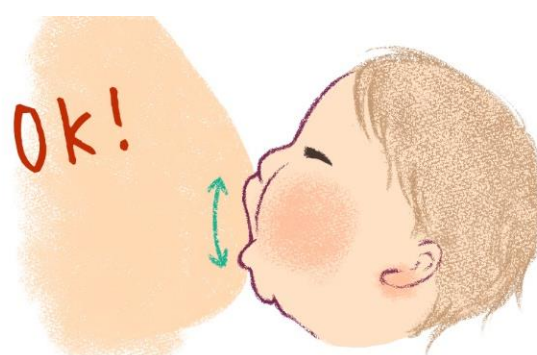
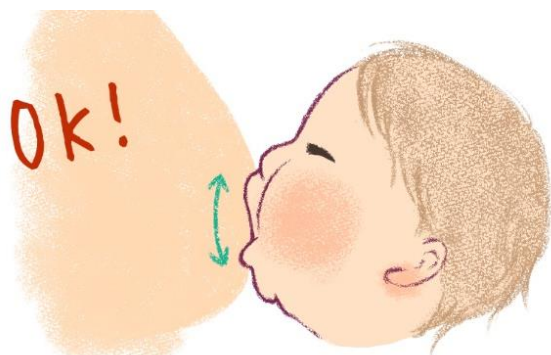
乳首の下に赤ちゃんの下のおくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。

After 3-4 days from delivery, breasts get warm and hard; this means that the breasts are creating a lot of breast milk. The color of breast milk also changes. Babies start gaining weights from breast milk after 3-4 days of birth. Depending on mother's or baby's health condition, direct breastfeeding may not work. Talk to midwife about how to milk with your hands.

If you are planning to give formula, mothers learn how to make the formula during hospitalization.

How to breastfeed your baby

Have the lower lip of your baby under the nipple while you try to put the areola (the colored part of the nipples) in your baby's entire mouth. When you gently tap your baby's mouth, it may be wide open; put your breast in your baby's mouth when s/he does it.



こんなときは電話で相談しましょう

- おっぱい(乳房)がはって痛い、しこりがあるとき
- 熱があるとき(からだがふるえると 40℃近い熱が出る場合があります)
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出る時
- 赤ちゃんの便や尿の回数や量がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他、おっぱいのことでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではなく、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろなことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

何か授乳のことでこまったことがあるとき、1ヶ月健診までは出産した病院で対応してくれることが多いです。そのほかに、母乳外来のある病院や助産院(助産師が開業している)を利用することもできます。自宅や実家の近くの母乳外来などをしらべておくとういでしょう。

Contact your hospital when ..

- Your breasts feel tense and painful, and you feel lump
- You have fever (if your body is shaking, you may have 40 °C, 103-104 degree fever)
- Your nipples feel pain
- Your nipples bleed
- Your baby's pee and poop decrease, and s/he cries right after you feed milk
- Others: when you are confused or uncertain about breasts

Yet, babies cry because of different reasons. They may cry because they are sleepy, hot, or want to be held; they communicate by crying. Watching your baby often and carefully is very important.

When you have problems or concerns about breastfeeding, hospitals frequently happen to support you until the first month check-up. Also, you can visit midwifery hospital or hospitals that have outpatient for breast milk. Searching for these places near your home or parent's home is also a good idea.