



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ごす)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よいでしょう。

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時間ぐらいぐっ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、のまなかつたりします。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。

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れてくるので、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、入院中にミルクのつくり方などの説明をうけることになります。

日本에서는 모유를 권장하는 병원이 많습니다. 또한 모유로 키우고 싶은가, 우유를 어떻게 사용하고 싶은가, 희망사항을 임신중일 때 조산사에게 미리 이야기하는 것이 좋습니다. 출산 후 입원 기간(약 1 주)에는 모유주는 연습을 하고 퇴원을 합니다. 병원에는 모자동실제(아기와 함께 지냄)와 모자이실제(아기는 신생아실에서 지냄)가 있고, 둘 중 어느 것을 선택하느냐에 따라 수유 시간과 횟수에 차이가 있습니다.

모유에 대해

출산 후에 산모의 모유가 바로 나오지는 않습니다. 아기가 젖을 빨고나서 출산 후 3 일째 정도부터 조금씩 나오게 되니 불안해 하지 마세요. 처음에 나오는 모유는 초유라 하여 노르스름하고 진하며 면역 성분이 함유되어 있습니다. 많이 나오지는 않지만, 조금이라도 아기에게 먹이는 것이 좋습니다. 보통, 태어나서 2~3 일째의 아기는 산모의 배 속에서 받은 영양분과 초유만으로도 충분합니다.

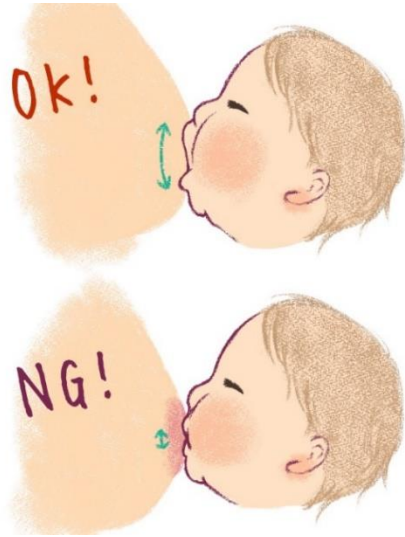
또한 아기는 수유 후에 바로 또 먹고 싶어하거나, 3 시간 정도 푹 잠들거나 하는 등 생활 리듬이 불규칙합니다. 수유를 하려 해도 아기가 잠들어서 먹지 않거나 합니다. 아기의 타이밍에 맞춰서 수유를 하면 1 일 10 회정도(8~12 회정도)가 되기도 합니다.

산후 3~4 일째가 되면 젖(유방) 전체가 뜨거워지고 딱딱해집니다. 이것은 모유가 많이 만들어지고 있다는 것입니다. 또한 모유 색도 변합니다. 산후 3~4 일째가 되면 아기도 모유를 먹는 것에 익숙해지기 때문에 조금씩 체중이 늘기 시작합니다. 산모와 아기의 건강 상태에 따라서는 직접 모유를 줄 수 없는 경우도 있습니다. 이와 같은 경우는 유축(모유를 손으로 짬)하는 것도 가능하기 때문에 조산사와 상담하세요.

또한 우유로 키우는 산모는 입원중에 우유(분유)를 만드는 방법에 대한 설명을 듣게 됩니다.

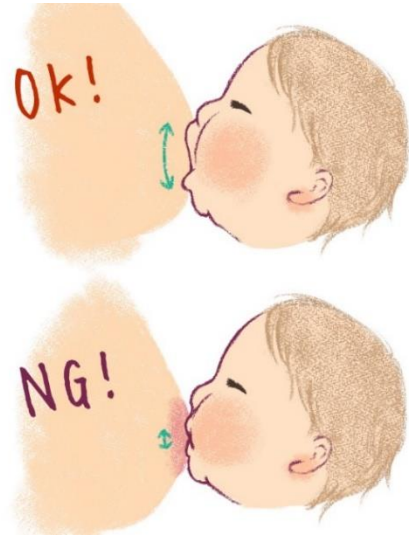
おっぱいのくわえさせ方^{かた}

乳首^{ちくび}の下^{した}に赤ちゃん^{あか}の^{した}のくちびる^{くちびる}をあて固定^{こてい}させて、乳首^{ちくび}だけでなく、乳輪^{にゅうりん}(乳首^{ちくび}の色^{いろ}のついて^ついる場所^{ばしょ})全体^{ぜんたい}を赤ちゃん^{あか}の口^{くち}にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃん^{あか}の口^{くち}をママ^{あか}のゆび^{ゆび}でトントンとさわると、赤ちゃん^{あか}が口^{くち}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。



젖을 물리는 방법

유두(젖꼭지) 밑에 아기의 밑입술을 닿게 해서 고정하고, 유두(젖꼭지)뿐만 아니라 유륜(유두의 색인 부분) 전체를 아기의 입에 넣는다 생각하고 물립니다. 아기의 입은 산모가 손가락으로 살짝 만지면 아기가 입을 크게 벌리기도 합니다. 이 타이밍에 물리면 좋습니다.



こんなときは電話^{でんわ}で相談^{そうだん}しましょう

- おっぱい(乳房^{にゅうぼう})がはって痛い^{いた}、しこりがあるとき
- 熱^{ねつ}があるとき(からだ^{からだ}がふるえると 40℃^{ちか}近い熱^{ねつ}が出る^でことがあります)
- 乳首^{ちくび}が痛い^{いた}とき
- 乳首^{ちくび}から血^ちが出る^でとき
- 赤ちゃん^{あか}の便^{べん}や尿^{にょう}の回数^{かいすう}や量^{りょう}がへって、のんでもすぐ泣^なくとき
- その他^{ほか}、おっぱい^{おっぱい}のことでまよったとき

しかし、赤ちゃん^{あか}が泣^なくのはおなか^{おなか}がすいたときだけではないので、眠^{ねむ}い、暑^{あつ}い、だっこ^{だっこ}してほしいなど、いろいろことを泣^ないてつたえようとしています。いつも赤ちゃん^{あか}の様子^{ようす}をよく見ておく^みことが大切^{たいせつ}です。

何か授乳^{じゆにゅう}のことでこまったことがある^あるとき、1ヶ月健診^{かげつけんしん}までは出産^{しゅつさん}した病院^{びやういん}で対応^{たいおう}してくれる^あことが多いです。そのほかに、母乳^{ほにゅう}外来^{がいらい}のある病院^{びやういん}や助産院^{じょさんいん}(助産師^{じょさんし}が開業^{かいぎょう}している)を利用^{りよう}することもできます。自宅^{じたく}や実家^{じつか}の近く^{ちかく}の母乳^{ほにゅう}外来^{がいらい}などをしらべておく^あとよいでしょう。

이럴 경우에는 전화로 상담하세요

- 젖(유방)이 단단하고 아프며 망울이 있을 때
- 열이 있을 때(몸이 떨리고 40 도에 가까운 열이 날 경우가 있습니다)
- 유두(젖꼭지)가 아플 때
- 유두(젖꼭지)에서 피가 나올 때
- 아기의 대소변 횟수와 양이 줄어 들고, 먹고도 계속 울 때
- 그 외 젖에 대해서 고민이 있을 때

하지만 아기가 우는 것은 배가 고플 때만이 아니기 때문에 졸리거나 덥거나 안아 주길 원할 때와 같이 다양한 것을 울음으로 알려려합니다. 항상 아기의 상태를 잘 확인하는 것이 중요합니다.

수유 때문에 무언가 곤란한 일이 생기면 1개월 검진 때까지는 출산한 병원에서 대응하는 경우가 많습니다. 그 외에는 모유 외래가 있는 병원이나 조산원(조산사가 개업)을 이용하는 것도 가능합니다. 자택이나 친정 가까이 있는 모유 외래에 대해서도 미리 알아두면 좋습니다.