



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)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なか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回ぐらい(8~12回ぐらい)になることもあります。

Sa Japan mas marami pa ding nagpapayo magpade. Pagusapan habang buntis sa kumadora kung gusto mong padedehin o gatas.

Sa Japan pinagpraktisan mag bigay ng dede habang nasa ospital pagkatapos manganak. Madidipende ang oras at bilang ng pagdedede sa klase ng kwarto: ang kwarto na magkasama ang sanggol at ina, at ang kwartong ipapahiwalay ang sanggol sa baby's room.

### Magpade

Ang gatas ng nanay ay hindi lumalabas agad pag tapos manganak. Lumalabas siya pag sinisipsip ng sangol pag lipas ng tatlong araw kaya hindi kailangan magmadali. Ang unang gatas na lalabas mula sa suso ay madilaw, malapot at maraming imyunidad. Hindi lumalabas ng marami ngunit sana maiinom nito ng sanggol.

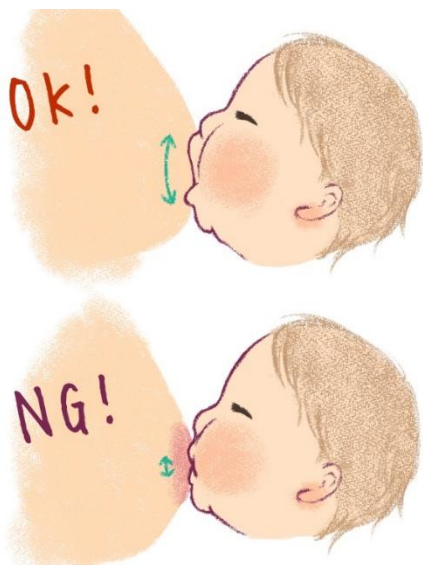
Madalas sa 2~3 araw palang na sanggol ay kailangan lang nila ng lakas na nakuha nila muna sa loob ng tiyan ng ina at ang unang gatas na lalabas sa suso.

At ang sanggol ay ibat-iba ang siklo tulad ng hihingi ng gatas kahit kakatapos ng dede o tuluy-tuloy ang pag tulog ng 3 oras. Minsan hindi umiinom ng gatas dahil tulog pa ang sanggol kahit oras na ng pagdedede. Minsan ang pag bigay ng gatas ay aabot ng 8~12 na beses sa isang araw.

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

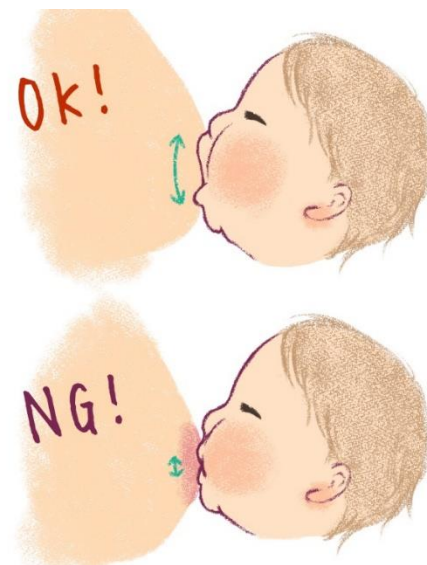
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。



Pagdating ng 3 ~ 4 na araw pagtapos ng panganak, ang suso ay umiinit at titigas. Ibigsabihin nito ay marami na ang gatas sa suso. Ang kulay ng gatas ay magbabago din. Pagdating ng 3 ~ 4 na araw pag tapos ng panganak, masasanay din ang sangol uminom ng gatas at kaunti kaunti ding bibigat ang timbang. Dipende sa kalagayan ng nanay, hindi makapag suso ng direkta. Pag ganoon ang kaso itanong sa kumadora kung pwedeng magbigay ng gatas sa pamamagitan ng pagpiga ng suso. Kung nais ng ina painumin ang sanggol ng gatas na nabibili, tuturuan din ito kung paano magtimpla habang nasa ospital.

### Kung papaano mo ipakagat ang dede

Ilagay ang babang labi sa baba ng utong, at hindi lang utong kundi pati ang bilutong ang ipapakagat mo sa bibig ng bata. Kapag hinipo ang bibig ng sanggol gamit ang daliri ng ina, minsan ibinubuka ngsanggol ang bibig niya ng malaki. Pwedeng tantiyahan ito.



## 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°C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いので、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よいでしょう。

## Pag nanyari to tawagan ang ospital

- Pag masakit ang dede, may nakakapang matigas
- May lagnat (minsan nangingig ang tao pag may 40°C na lagnat)
- Masakit ang utong
- May dugo mula sa utong
- Pag nabawasan ang dami at bilang ng pag dumi at ihi ng sanggol, umiiyak agad kahit kakapagatas lamang
- At iba pang tanong tungkol sap ag dede

Hindi lang gutom ang rason ng pag iyak ng sanggol, maaaring inaantok, naiinitan, gustong magpabuhay o iba pa. Importanteng lagi mong binabantayan ang sanggol.

Kapag may problema sa pag gatas, pwedeng magpakonsulta sa ospital ng pinaganakan sa unang follow-up. Pwede mo rin i-konsulta sa breastfeed department ng ospital o maternity hospital (ang ospital ng kumadora). Alamin kung saan pang meron ang breastfeed department na malapit.