



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。

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、入院中にミルクの作りかたなどの説明をうけることになります。

Tại Nhật, nhiều bệnh viện khuyến khích nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu bạn có nguyện vọng nuôi con bằng sữa mẹ hoặc nuôi con bằng sữa ngoài, hãy nói chuyện với hộ sĩ trong khi đang mang thai. Trong thời gian nhập viện (1 tuần sau khi sinh), các mẹ sẽ được học cách cho con bú. Tùy theo quy chế của bệnh viện, hai mẹ con sẽ ở cùng phòng hay bé sẽ ở phòng trẻ sơ sinh, mà số lần cho bú sẽ khác nhau.

Sữa mẹ

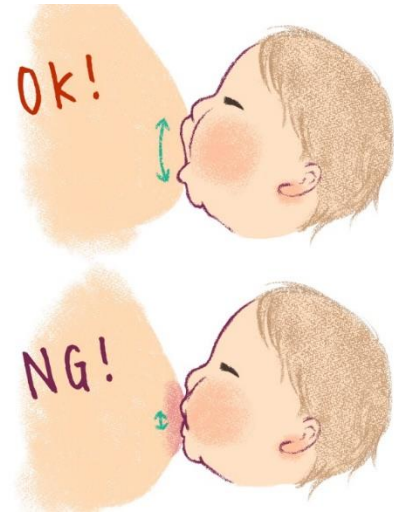
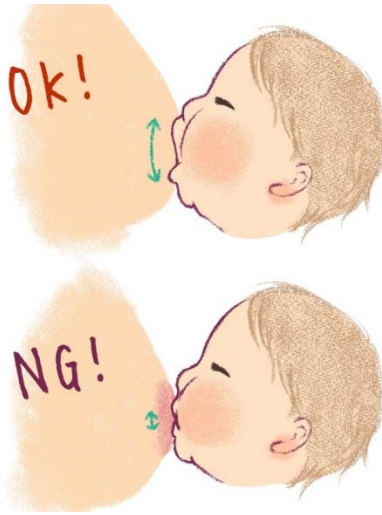
Sữa mẹ chưa tiết ra ngay sau khi sinh. Khoảng 3 ngày sau, sữa sẽ tiết dần theo cơ chế phản xạ khi bé bú, nên các mẹ không cần quá lo lắng. Sữa tiết ra lần đầu gọi là sữa non, có màu vàng, đặc, không nhiều, nhưng có rất nhiều chất kháng khuẩn nên các mẹ nên cho bé bú sữa này để tăng sức đề kháng.

Bé mới sinh 2-3 ngày đầu chỉ cần sữa non của mẹ vì cơ thể vẫn còn năng lượng tích trữ khi ở trong bụng mẹ. Khoảng thời gian này bé cũng không ăn theo quy luật, có khi sẽ liên tục đòi ăn, có khi sẽ ngủ suốt 3 tiếng, mẹ muốn cho bé ăn nhưng bé vẫn không tỉnh. Một ngày, mẹ có thể cho bé ăn đến khoảng 10 lần (từ 8 đến 12 lần), tùy thuộc vào nhu cầu của bé, không nên gò bó theo giờ giấc.

Khoảng 3-4 ngày sau khi sinh, sữa mẹ bắt đầu tiết ra nhiều khiến bầu vú trở nên căng cứng, đau tức. Màu sữa cũng sẽ thay đổi một chút. Lúc này, bé đã quen dần với việc bú mẹ và sẽ bắt đầu tăng thể trọng. Cũng có khi không thể trực tiếp cho bé bú vì lý do sức khỏe của mẹ hay bé không được tốt. Khi đó, hãy hỏi nữ hộ sinh cách vắt sữa và cho bé bú bình. Nếu định nuôi con bằng sữa bột, mẹ cũng sẽ được hướng dẫn cách pha sữa và khử trùng bình.

おっぱいのくわえさせ方^{かた}

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。



こんなときは電話で相談しましょう^{でんわ そうだん}

- 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、おっぱいのものでまよったとき

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。

Cách cho bé bú

Mẹ hãy đặt và giữ cố định núm vú trên môi dưới của bé, không chỉ phần núm vú, hãy cho bé ngậm sâu cả phần cuống vú (toàn bộ phần có màu da thắm). Dùng ngón tay vỗ môi dưới của bé sẽ kích thích bé há miệng. Lúc đấy hãy đưa đầu vú vào kích bé bú.

Hãy liên lạc bác sĩ những lúc sau

- Bầu vú cương, đau, nổi cục u cứng
- Sốt cao (có thể lên đến 40 độ và co giật)
- Đầu núm vú đau
- Đầu núm vú chảy máu
- Bé giảm số lần tiểu và đi ngoài, hay khóc kể cả khi bú xong
- Khi có vấn đề liên quan đến bầu vú hoặc cho con bú mà mẹ không biết giải quyết

Tuy nhiên, bé không chỉ khóc khi đói mà còn cả khi buồn ngủ, nóng hay muốn ôm... Việc quan sát bé hằng ngày rất quan trọng.

Khi mẹ gặp rắc rối liên quan đến cho bé bú, hãy liên lạc với bệnh viện sinh bé trước hoặc lúc kiểm tra sức khỏe một tháng sau khi sinh. Họ sẽ có biện pháp giúp đỡ. Ngoài ra, mẹ cũng có thể đi khám tại các phòng khám tư nhân hay bệnh viện có phòng tư vấn cho sản phụ. Hãy tìm hiểu trước các cơ sở y tế chuyên môn có ở nơi đang sinh sống.