

## 11

## 授乳

## (L' allaitement)



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。

La plupart des hôpitaux au Japon encourage l'allaitement aux mamans. Il convient de dire à la sage-femme si vous voulez allaiter votre bébé ou non pendant la grossesse. Au Japon, vous pouvez rester à l'hôpital environ une semaine après l'accouchement. Pendant ce temps-là vous pouvez pratiquer l'allaitement avec un professionnel. Le programme d'allaitement (horaires, combien de fois par jour...) dépend si le bébé est dans la même chambre que vous ou non.

## L' allaitement maternel

Le lait n'apparaît pas avant le 3ème jour après la naissance. La succion stimule la production de prolactine qui déclenche la production de lait. La première tétée pendant les premiers jours permet la production d'un liquide jaunâtre(colostrum) très riche en nutriment et en anticorps. Normalement, le bébé après 2-3 jours de naissance a suffisamment d'énergie grâce au placenta dans le ventre de la mère et colostrum seulement. Le rythme pour un bébé de boire le lait et de dormir est très irrégulier. Il peut donc s'agiter si il veut du lait tout de suite, ou bien si il veut dormir, ou ne pas boire car il souhaite dormir et ne se réveille pas etc ...Mais il faut lui donner du lait et le nourrir environ 10 fois par jour. (de 8 à 12 fois).

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となります。

### 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入れるつもりで、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。

Le troisième ou quatrième jour après la naissance, vos seins vont être chauds, tendus, et lourds, ce qui signifie que le lait monte. La couleur du lait change aussi. A ce moment-là, le bébé commence à s'habituer à boire le lait et son poids augmente petit à petit. Certaines mères ne peuvent pas allaiter normalement à cause de leur santé ou celle du bébé. Mais elles peuvent tirer le lait avec une trayeuse. Il faut donc demander à votre sage-femme des conseils. Si vous choisissez le biberon, on vous montrera comment le faire à l'hôpital.

### Comment allaiter votre bébé

Positionnez la lèvre inférieure du bébé sous votre téton, et mettez celui-ci dans la bouche du bébé comme dans l'exemple ci-dessous.

Il est plus facile de stimuler le bébé en portant un doigt à sa bouche préalablement.



## 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。

## Consultez votre médecin quand...

- Les seins sont tendus et font mal, présence d'une induration (durcissement des tissus organiques)
- Vous avez de la fièvre (en cas d'une mastite, un frisson de fièvre autour de 40 degré)
- Vous avez mal aux tétons
- Vos tétons saignent
- Le bébé fait moins régulièrement ses besoins, et si il pleure tout de suite après l'allaitement
- Vous avez des soucis pour l'allaitement ou autres

Les pleurs du bébé sont un moyen de communication. Il faut bien distinguer leurs significations. Le bébé pleure parce qu'il a sommeil, trop chaud, il a besoin d'être cajolé, il a faim etc.

Généralement, vous pouvez consulter le médecin de l'hôpital où vous avez accouché jusqu'à l'examen médical d'un mois de naissance. Il y a aussi des sages-femmes ou des conseillers qui sont spécialisés en allaitement. Renseignez-vous et prenez les coordonnées de ceux près de chez vous.