



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ぐす)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みせられるといでしょう。

Di Jepang, banyak rumah sakit yang merekomendasikan menyusui. Selain itu, sebaiknya membicarakan dengan bidan Anda sejak masa kehamilan mengenai berbagai permintaan Anda, seperti apakah Anda ingin menyusui, atau bagaimana Anda ingin menggunakan susu formula.

Di Jepang, ibu akan berlatih memberi ASI selama masa rawat inap setelah melahirkan (sekitar 1 minggu), sebelum meninggalkan rumah sakit. Di rumah sakit, terdapat 2 sistem, yaitu sistem ibu-anak sekamar (ibu menghabiskan waktu bersama bayi) dan sistem ibu-anak kamar terpisah (bayi menghabiskan waktu di ruang bayi baru lahir), dan terdapat perbedaan pada waktu dan frekuensi menyusui yang menyesuaikan kedua sistem tersebut.

Tentang ASI (Air Susu Ibu)

ASI tidak langsung keluar setelah melahirkan. Dengan diisap oleh bayi, ASI akan keluar sedikit demi sedikit pada sekitar hari ke-3 setelah melahirkan, sehingga tidak perlu bingung. ASI pertama yang keluar disebut kolostrum, yang berwarna kuning, keluar menetes, dan mengandung antibodi. Meski keluaranya tidak banyak, sebaiknya menyusukannya pada bayi walau hanya sedikit sekalipun.

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。

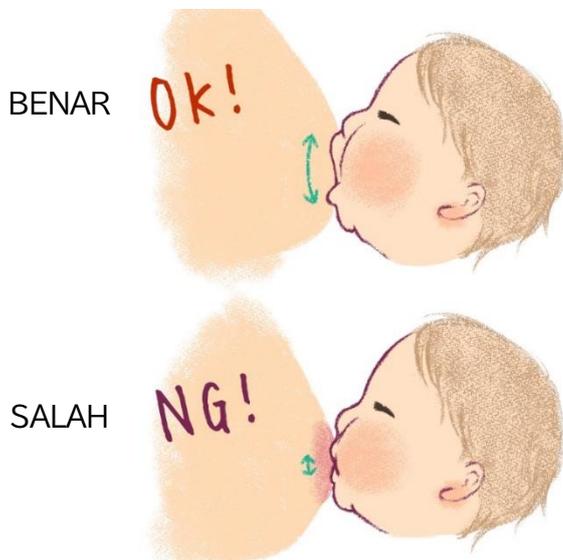
また、赤ちゃんは授乳後すぐにのみたくなったり、3時間ぐらいぐっすり眠っていたりリズムがバラバラです。授乳しようとしても、赤ちゃんがねむっていて、のまなかつたりします。赤ちゃんのタイミングにあわせて授乳すると、1日10回ぐらい(8～12回ぐらい)になることもあります。

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、入院中にミルクの作り方などの説明を受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。



Pada umumnya, energi yang diterima ketika dalam perut ibu dan kolostrum saja sudah cukup bagi bayi sampai 2-3 hari setelah lahir.

Selain itu, ritme bayi tidak menentu, terkadang setelah menyusu segera ingin menyusu lagi, terkadang tertidur lelap selama sekitar 3 jam. Meskipun ibu mencoba menyusui, bayi tetap tidur dan tidak meminum ASI-nya. Dengan menyesuaikan timing bayi pun, ibu dapat menyusui sekitar 10 kali (sekitar 8-12 kali) sehari.

Pada hari ke-3 hingga ke-4 setelah melahirkan, seluruh bagian payudara akan memanas dan mengeras. Ini berarti ASI sedang banyak diproduksi. Selain itu, warna ASI juga akan berubah. Setelah 3-4 hari setelah melahirkan, bayi juga akan terbiasa untuk meminum ASI, sehingga sedikit demi sedikit berat badannya akan mulai naik. Tergantung pada kondisi ibu dan bayi, ASI mungkin tidak dapat diberikan secara langsung. Dalam kasus seperti ini, ibu dapat memerah ASI (dengan memeras payudara dengan tangan). Karena itu, konsultasikanlah dengan bidan Anda.

Selain itu, bagi ibu yang menggunakan susu formula, selama masa rawat inap, akan menerima penjelasan mengenai cara membuat susu formula.

Cara menempatkan payudara pada mulut bayi

Tempatkan bibir bawah bayi pada bagian bawah puting, dan bukan hanya puting saja, tetapi masukkan seluruh bagian areola (area yang berwarna dengan puting) ke dalam mulut bayi. Apabila ibu menyentuh mulut bayi dengan jari, mulut bayi dapat terbuka lebar. Bisa juga menempatkannya pada mulut bayi pada saat itu.

