



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(8~12回ぐら)になることもあります。

В Японии большинство больниц рекомендуют ГВ. Во время беременности вы можете обсудить с акушеркой все вопросы, касающиеся ГВ. Также, в Японии после родов вы останетесь в больнице (около недели), где сможете получить рекомендации по кормлению. В больнице есть 2 вида палат: совместная (вы находитесь там с малышом) и отдельная (ребенок будет находиться в палате для новорожденных). От вашего выбора будет зависеть частота и время кормления.

О грудном вскармливании

Материнское молоко не появляется сразу после родов. В зависимости от интенсивности сосания, молоко постепенно приходит на 2-3 сутки после родов. Первое грудное молоко называется молозиво, оно желтое, густое и помогает малышу запустить иммунитет. Его не очень много, но даже в таком кол-ве молозиво полезно для ребенка.

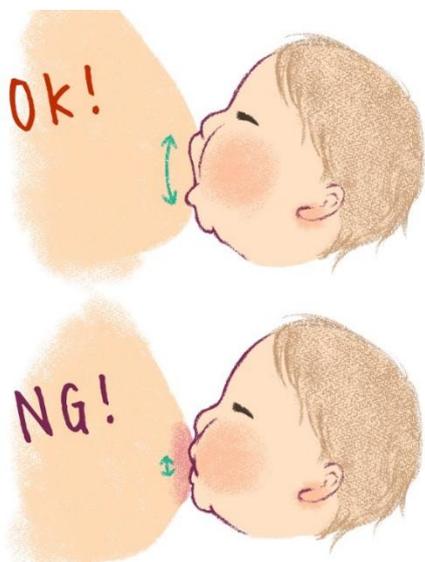
Обычно детям в возрасте 2-3 дней достаточно молозива и энергии, которую они получили еще внутриутробно. К тому же, у новорожденного беспорядочный режим, он может захотеть есть сразу после кормления или же спать подряд около 3 часов. Малыш может продолжать спать даже если вы попытаетесь накормить его. Если кормить ребенка по его желанию, то вы получите около 10 раз за день (8-12 раз).

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。

おっぱいのくわえさせ方

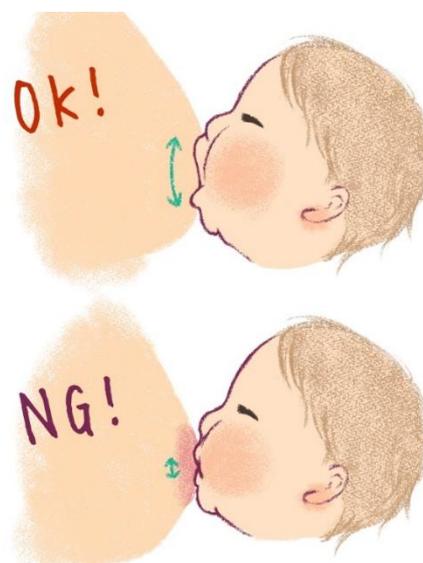
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。



На 3-4 день после родов грудь станет горячей и твердой. Это значит, что пришло молоко. Его цвет также поменяется. Через 3-4 дня ребенок привыкнет к груди и начнет постепенно набирать вес. В зависимости от состояния здоровья матери и ребенка, иногда невозможно кормить грудью. В таких случаях вы можете сцедить молоко (разминая грудь руками) в бутылочку, для этого посоветуйтесь с акушеркой. Также уточните вопрос приготовления смеси.

Как давать грудь

Нижняя челюсть малыша должна касаться нижней части ареолы соска. Поместите сосок с ареолой в рот малышу. Чтобы ребенок шире открыл рот поглаживающими движениями постучите пальцем по его рту. Позвольте малышу глубже захватить сосок.



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
- 乳首から血が出るとき
- 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。

Позвоните в случаях:

- Боли в груди или уплотнения
- Повышенной температуры (может возникнуть лихорадка при температуре близкой к 40°C)
- Боли в соске
- Кровяных выделениях из соска
- Когда кол-во и объем стула и мочи у ребенка сокращаются, и после еды сразу плачет
- Когда есть вопросы, касающиеся ГВ

Однако, дети плачут не только когда они голодны. Плачем они пытаются сказать, что им жарко, хотят спать или чтобы их взяли на руки. Поэтому очень важно обращать внимание на состояние своего ребенка.

Если у вас возникли трудности с ГВ, то в течение месяца до медосмотра вы можете обратиться за помощью в больницу, где вы рожали. Кроме того, вы можете обратиться в амбулаторию по вопросам ГВ. Выбирайте ближайшую к вашему дому амбулаторию.