



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)に母乳をあけ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ごす)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時間ぐらいくらいつ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。

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)に母乳をあけ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ごす)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。

### マエの দুধ সম্পর্কে

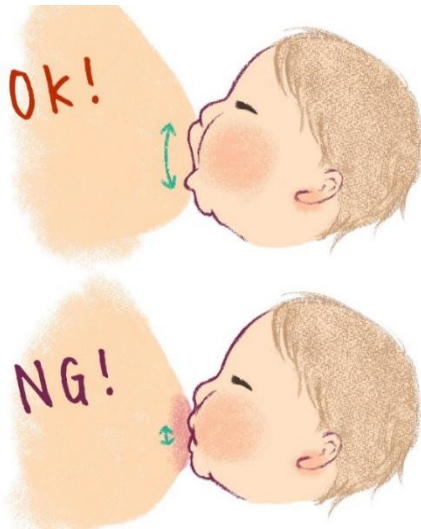
শিশুর জন্মের পর মার মায়ের দুধ তৎক্ষণাত বের হয় না। শিশুটি যদি সুন্যপান করতে শুরু করে, তবে সাধারণত জন্মের ৩ দিন পর থেকে ধীরে ধীরে দুধ আসতে শুরু করে, তাই উদ্বিগ্ন হওয়ার প্রয়োজন নেই। প্রথম যে দুধ বের হয়, সেটি প্রথম দুধ (চুর্লা) নামে পরিচিত, এটি সোনালী রঙের এবং গাঢ়, এবং এতে প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে। যদিও এই প্রথম দুধের পরিমাণ খুব বেশি হয় না, তবে এটি শিশুর জন্য খুবই উপকারী। যতটুকু বের হয়, তা শিশুকে খাওয়ানো গুরুত্বপূর্ণ। সাধারণত, জন্মের প্রথম ২-৩ দিনে শিশুটি মায়ের গর্ভে থাকা অবস্থায় প্রাপ্ত শক্তি এবং প্রথম দুধের মাধ্যমে যথেষ্ট পুষ্টি পায়। এছাড়াও, শিশুর পুষ্টির চাহিদা অনুযায়ী, পরে শিশু একেবারে তৃপ্ত না হলে বা প্রায় ৩ ঘণ্টা ঘুমিয়ে থাকলে, শিশুর খাবার গ্রহণের সময় এবং রিদম ভিন্ন হতে পারে। কখনও কখনও শিশুটি ঘুমিয়ে থাকতে পারে এবং দুধ খেতে চাইবে না। মা যদি শিশুর প্রাকৃতিক রিদম অনুসারে দুধ পান করান, তবে একটি দিনে ৮ থেকে ১২ বার দুধ খাওয়ানো হতে পারে, যার মধ্যে ১০ বারও হতে পারে।

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くちびる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とのもよいでしょう。



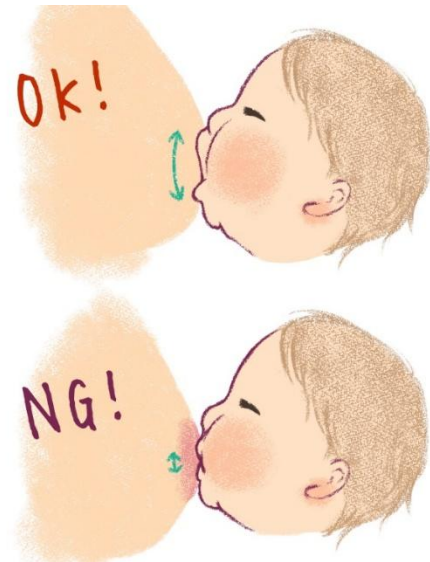
যায় এবং শক্ত হয়ে ওঠে। এটি নির্দেশ করে যে মা'র শরীরে অনেক বেশি দুধ তৈরি হচ্ছে। এছাড়াও, দুধের রঙ পরিবর্তিত হয়। জন্মের পর ৩-৪ দিন পর, শিশুটি মায়ের দুধ পান করতে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে, এবং ধীরে ধীরে তার ওজন বাড়তে শুরু করে।

তবে, মা এবং শিশুর স্বাস্থ্য পরিস্থিতির উপর নির্ভর করে, কখনও কখনও সরাসরি মায়ের দুধ দেওয়া সম্ভব নাও হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে, দুধ কৌশলে বের করা (স্কেম), অর্থাৎ হাতে দুধ বাঁকানো সম্ভব, এবং এই বিষয়ে সহায়তার জন্য সহায়িকা নার্সের সাথে পরামর্শ করা উচিত।

এছাড়া, যেসব মা মিল্ক দিয়ে শিশুকে বড় করতে চান, তারা হাসপাতালে থাকার সময়ে মিল্ক তৈরির প্রক্রিয়া এবং ব্যবহারের নিয়ম সম্পর্কে নির্দেশনা পাবেন।

### স্তন খাওয়ানোর পদ্ধতি

শিশুর নীচের ঠোঁটটি স্তনের টিপের নিচে স্থাপন করুন এবং তাকে স্থির করে দিন, যাতে শিশুটি শুধু স্তন টিপ নয়, বরং স্তনের গোলাপি অংশ (যেখানে স্তন টিপের রঙ থাকে) পুরোপুরি তার মুখে নিতে পারে। শিশুর মুখে যথাযথভাবে স্তন লাগানোর জন্য, মায়ের আঙ্গুল দিয়ে শিশুর ঠোঁটটিকে আলতো করে স্পর্শ করলে, শিশুটি তার মুখটি বড় করে খুলতে পারে। সেই সময়ে স্তনটি শিশুর মুখে লাগিয়ে দেওয়া উচিত, যাতে শিশুটি সহজে খেতে পারে।



## 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、おっぱいのことでまよったとき

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。

## এমন পরিস্থিতিতে ফোনে পরামর্শ নেওয়া উচিত:

- যদি স্তন ফুলে যায় এবং ব্যথা হয়, অথবা সেখানে কিছু গিঁট থাকে।
- যদি জ্বর থাকে (দেহে শীতলতা অনুভূত হয় এবং 80°C তাপমাত্রা পর্যন্ত জ্বর আসতে পারে)।
- যদি স্তনের দুধের বোঁটা ব্যথা করে।
- যদি স্তনের বোঁটা থেকে রক্ত বের হয়।
- যদি শিশুর মল-মত্রের পরিমাণ বা সংখ্যায় কমে আসে এবং শিশুটি দুধ খাওয়ার পরেও দ্রুত কান্না শুরু করে।
- যদি স্তনের দুধ নিয়ে দ্বিধায় পড়ে।

অন্যান্য যেকোনো সময় যদি স্তন নিয়ে কোনো দ্বিধা বা সমস্যা থাকে। তবে, শিশুর কান্না শুধুমাত্র ক্ষুধার কারণে হয় না। শিশুরা ঘুমন্ত, গরম, বা ভ্রুঁক (অর্থাৎ, কোলে নেওয়া) চাওয়া ইত্যাদি কারণেও কান্না করে থাকে। তাই, শিশুর আচরণ লক্ষ্য করা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

যদি কখনো স্তন্যপান বা দুধ খাওয়ানোর ক্ষেত্রে কোনো সমস্যা হয়, তাহলে সাধারণত এক মাস পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষা (১ মাসের স্বাস্থ্য পরীক্ষার আগে) পর্যন্ত সেই হাসপাতাল, যেখানে আপনার সন্তান জন্মগ্রহণ করেছে, সেখানকার চিকিৎসকরা সাহায্য করবেন। এছাড়া, এমন অনেক হাসপাতাল বা মাতৃস্বাস্থ্য ক্লিনিক রয়েছে যেখানে স্তন্যপান সম্পর্কিত পরামর্শ দেওয়া হয় অথবা যেখানে প্রসূতি সহায়ক (যত্নশী) নিজের প্র্যাকটিস পরিচালনা করেন। আপনি আপনার বাড়ির বা পরিবারের কাছাকাছি এমন মাতৃস্বাস্থ্য ক্লিনিক খুঁজে নিতে পারেন, যা আপনাকে সহায়ক হতে পারে।