



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、入院中にミルクのつくり方などの説明をうけることになります。

在日本，推荐母乳喂养的医院很多。是否想用母乳喂养、想如何使用牛奶喂养等要求，可以从怀孕时就和助产士进行商量。

在日本，分娩后的住院期间(约1周)将练习如何喂母乳，之后便会出院。医院里一般有母婴同室制(妈妈和婴儿同在一室)和母婴异室制(婴儿在新生儿室)两种。根据具体情况，喂奶时间及次数会有所不同。

### 有关母乳

分娩刚结束后，产妇并不会马上分泌母乳。通过婴儿的吸吮，从产后第三天开始母乳便会一点一点地出来了，不必着急。最初出来的母乳被称为“初乳”，颜色发黄且粘稠，含有免疫成分。虽然并不会大量分泌，但能让小宝宝喝上便是好事。

一般来说，刚生下来2~3天的小宝宝靠着在妈妈肚子里得到的营养和初乳就已经足够了。

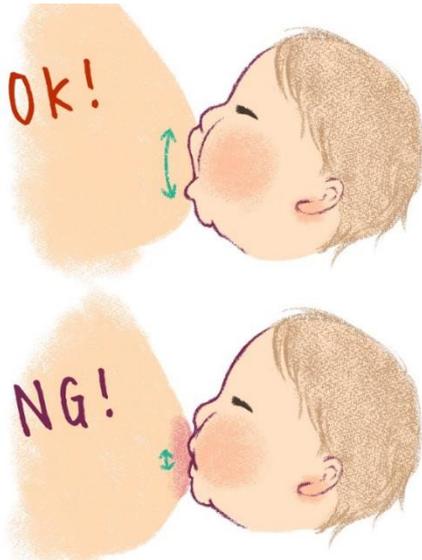
小宝宝喝过奶后马上又闹着再喝；或是一睡便是3小时；像这样，小宝宝的生活很不规律。有时想要喂奶，但小宝宝可能在睡觉，或是拒绝喝奶。如果要按着小宝宝的作息喂奶的话，一天可能要喂10次左右(8~12次左右)。

到了产后3~4天后，乳房全体会发热，变硬。这就意味着已经有了丰富的母乳。母乳的颜色也会发生变化。到了产后3~4天后，小宝宝也会开始习惯饮用母乳，体重也会渐渐增长起来。根据妈妈和小宝宝的情况，有时也无法直接进行母乳喂养。可以通过挤母乳(用手挤出母乳)的方式来解决这个问题，介时可以向助产士咨询。

如果是要用奶粉喂养婴儿的话，住院期间会接受如何冲泡奶粉的指导。

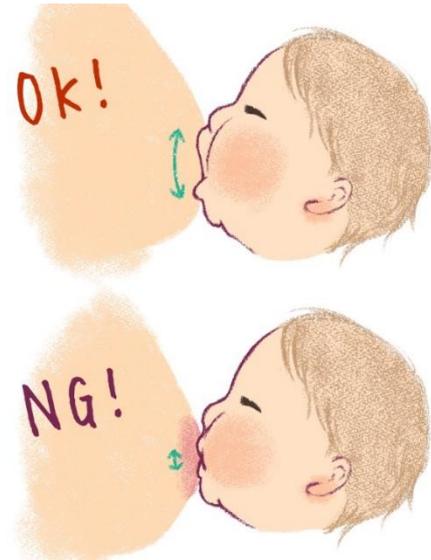
## おっぱいのくわえさせ方<sup>かた</sup>

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。



## 如何让婴儿正确含住乳头

将婴儿的下唇贴到乳头的下方固定住，不光是乳头，整个乳晕部分(和乳头颜色一样的部分)也要让婴儿含住。妈妈用手指轻敲婴儿的嘴唇的话，婴儿便有可能张大嘴巴。此时便可让婴儿含住乳头。



## 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。

## 遇到以下情况，请及时电话咨询

- 胸部胀痛，有肿块的时候
- 发烧(如果出现身体发抖，体温便可能接近40°C)
- 乳头痛
- 乳头出血
- 婴儿的排泄回数和量减少，喝了奶也马上哭
- 其他等因为胸部的而感到迷茫不安的时候

小宝宝不光会因为肚子饿才哭，困了、热了、想要抱抱等等，会通过哭来表达各种各样的信息。因此务必要注意观察宝宝的一举一动。

如果有什么关于喂奶的问题，直到1个月健诊为止，都可以向你进行分娩的医院咨询。大多数医院都会接受咨询。此外，也可以利用有哺乳门诊的医院或者助产院(助产士所经营的机构)。可以提前调查好自己家或者父母家附近的哺乳门诊等机构。