



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と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、のまなかったりします。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。

بسیاری از شفاخانه ها در جاپان تغذیه با شیر مادر را توصیه می کنند. قبل از تاریخ متوقع ولادت، باید با قابله در مورد اینکه آیا شیر خود و یا شیر خشک را می خواهید به نوزاد بدهید، صحبت کنید. در جاپان، مادران بعد از ولادت در حدود یک هفته در شفاخانه می مانند، و درین زمان شیر دهی از پستان را تمرین می کنند. در شفاخانه ها، سیستم روم-ان (همراه با نوزاد در یک اتاق) و سیستم روم-اوت (نوزاد جدا از مادر در شیرخوارگاه) وجود دارد، برنامه های تغذیه با شیر مادر نظر به محل اقامت شما و نوزادتان متفاوت بوده می تواند.

در مورد شیر

مادر

شیر مادر بلافاصله پس از ولادت خارج نمی شود. با مکیدن پستان مادر، شیر حدود 3 روز پس از ولادت خارج می شود. عجله نکند و نگران نباشید اولین شیر مادر فله است که زرد رنگ، غلیظ و حاوی مواد ایمنی برای محافظت نوزاد میباشد. اگرچه ممکن است اولین شیر مادری فله زیاد نباشد، اما بسیار مهم است که نوزاد توسط فله تغذیه شود.

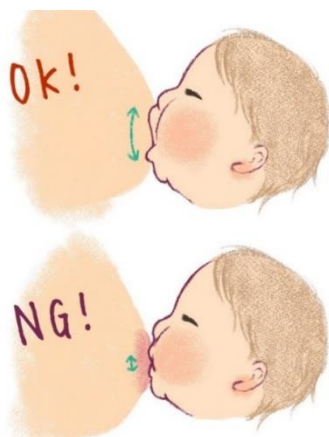
به طور معمول، یک نوزاد 2-3 روزه می تواند تغذیه کافی را از فله و انرژی دریافت شده از رحم مادر دریافت کند. همچنین نظر به نوزاد متفاوت است، برخی از نوزادان می خواهند بلافاصله پس از تولد با شیر مادر تغذیه شوند در حالی که برخی دیگر ترجیح می دهند به جای آن 3 ساعت عمیق بخوابند. اگرچه مادران می خواهند به نوزادان خود شیر بدهند، اما در صورت خوابیدن به نوزادان شیر دادن ضروری نیست. با تنظیم برنامه معمولی یک نوزاد ممکن است 10 (8-12) بار در روز به شیر مادر ضرورت داشته باشد.

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とのもよいでしょう。



ナドスト

4-3 روز بعد از ولادت، پستانها ها گرم و سخت می شوند. این بدان معنی است که پستانهای مادر شیر زیادی تولید کرده است و رنگ شیر مادر نیز تغییر می کند.

نوزاد در ظرف 3-4 روز بعد از خوردن شیر مادر شروع به وزن گرفتن میکند. با در نظر داشت وضعیت سلامتی مادر و نوزاد، شیردهی مستقیم ممکن است کارساز نباشد. در مورد شیر دادن با دست با قابله صحبت کنید. اگر قصد دارید شیر خشک به نوزاد بدهید، مادر طرز تهیه شیر خشک را در وقتیکه در شفاخانه بستری است، باید یاد بگیرد.

چگونه به نوزاد خود شیر

بدهید

لب پایینی نوزاد را زیر نوک پستان قرار دهید در حالی که سعی می کنید آریولا (قسمت رنگی نوک پستان) را کاملاً در دهان کودک قرار دهید. هنگامی که به آرامی به دهان کودک تان ضربه می زنید، ممکن است دهن خود را کاملاً باز کند درحین زمان قسمت رنگی پستان خود را در دهان کودک قرار دهید.

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℃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く、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。

- 乳腺炎(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℃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

با این حال، نوزادان به دلایل مختلف گریه می کنند، ممکن خواب آلود یا گرم باشند و یا بخوابد او را در آغوش بگیرید. آنها با گریه ارتباط برقرار می کنند. تماشای مکرر و دقیق شما به نوزاد تان بسیار مهم است.

وقتی مشکل یا نگرانی در مورد شیردهی دارید به شفاخانه مراجعه کنید، شفاخانه ها غالباً تا اولین معاینه عمومی ماه اول بعد از ولادت شما را کمک و حمایت مینمایند. همچنین می توانید به شفاخانه نزد قابله یا شفاخانه هایی که دارای سرپایی برای شیر مادر هستند مراجعه کنید. جستجوی این مکان ها در نزدیکی خانه یا خانه والدین تان نیز ایده خوبی است.