



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よいでしょう。

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。たくさんはでないのですが、少しでも赤ちゃんにのませられるといよいでしょう。

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回ぐらい(8~12回ぐらい)になることもあります。

In Japan wird Muttermilch in den meisten Krankenhäuser empfohlen. Ob Sie Ihr Baby mit Muttermilch erziehen wollen und wie Sie Milch verwenden möchten, sollen Sie während Ihrer Schwangerschaft mit der Geburtshelferin sprechen.

In Japan bleibt die Mutter nach der Entbindung (ca. 1 Woche) im Krankenhaus und übt stillen. Es gibt im Krankenhaus zwei Typen (1. Mutter und Kind in gleichem Zimmer 2. Mutter und Kind getrennt). Je nach Typen ist die Häufigkeit und Uhrzeit von Stillen unterschiedlich.

Über Muttermilch

Kurz nach der Schwangerschaft kann die Muttermilch nicht sofort produziert werden. Dadurch, dass das Baby an der Brust saugt, kommt die Muttermilch ca. 3 Tage nach der Geburt Stück für Stück. Bitte seien Sie nicht hektisch und warten geduldig. Die erste Muttermilch wird "Vormilch" genannt, hat eine gelbliche Farbe und ist etwas dickflüssig. Sie beinhaltet Immunglobuline. Es muss nicht viel sein, aber möglichst viel soll die Mutter dem Baby geben.

Normalerweise reicht die Energie für das neugeborene Baby (2-3 Tage nach der Geburt) aus, die im Bauch der Mutter aufgenommen wurde, und die von Vormilch aufgenommen wird. Außerdem ist das Rhythmus des Stillens sehr unregelmäßig, da das Baby manchmal direkt nach dem Stillen die nächste Muttermilch haben möchte, oder auch erst 3 Stunden einschlafen möchte. Wiederum kann es durchaus sein, dass das Baby tief schläft und die Mutter nicht in der Lage ist das Baby zu stillen. Die durchschnittliche Häufigkeit des Stillens ist ca. 10Mal (8-12 Mal) pro Tag.

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。

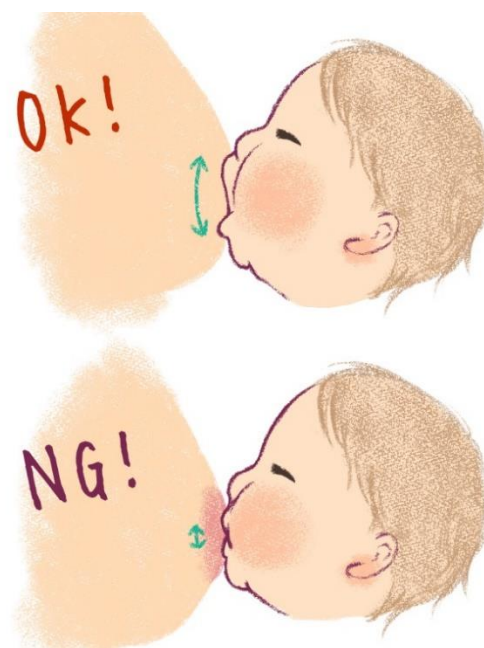
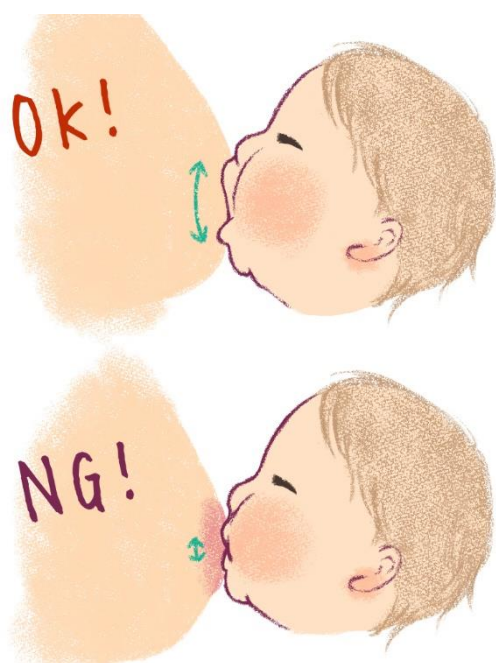
Nach 3-4 Tagen werden die Brüste wärmer, härter und schwerer. Dies bedeutet, es wird genug Muttermilch produziert. Außerdem verändert sich die Farbe von Muttermilch. In dieser Zeit ist das Baby schon daran gewöhnt Muttermilch zu trinken, somit nimmt sich das Gewicht des Babys zu. Abhängig vom Gesundheitszustand der Mutter und des Babys, ist es nicht möglich, direkt Muttermilch zu geben. In solchen Fällen kann die Muttermilch "gemolken" (mit dem Händen) werden, Bitte besprechen Sie darüber mit Ihrer Geburtshelferin. Für die Mutter, die Ihr Baby mit künstlicher Milch erziehen möchte, wird die Herstellungsweise während des Aufenthalts im Krankenhaus beigebracht.

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。

Wie man saugen lassen kann

Die untere Lippe von Baby soll unter die Nippel fixiert werden. Nicht nur die Nippel, sondern auch Brustwarzen (wo die gefärbt ist) sollen zum Mund des Babys genommen werden. Wenn Sie den Mund des Babys klopfen, macht das Baby manchmal Ihr Mund groß auf. Sie können dann rechtzeitig Ihre Brüste in den Mund nehmen lassen.



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。自宅や美家の近くの母乳外来などをしらべておくといでしょう。

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn

- Die Brüste sich spannen und dabei schmerzhaft sind, Knoten sind vorhanden
- Sie Fieber haben
- Zitzen schmerzhaft sind
- von Zitzen bluten
- die Häufigkeit von Stuhlgang und urinieren von Baby weniger werden und Baby nach stillen trotzdem weinen
- sonstiges, wenn Sie über stillen Fragen haben

Jedoch versucht das Baby durch das Weinen jede Menge Informationen mitzuteilen, wie z.B. hungrig, schläfrig, heiß, möchte in den Arm genommen werden usw. Es ist wichtig, in jeder Zeit auf das Verhalten Ihres Babys zu beobachten.

Falls Sie Fragen haben, können Sie meistens bis zur 1monatigen Kontrolle bei Ihrem Krankenhaus bei der Entbindung beraten lassen.

Doch ist es auch möglich, sich an die Beratungsambulanz für Muttermilch im Krankenhaus oder auch an die für Muttermilch spezialisierten Geburtshelfern (Entbindungsheim) zu wenden. Schauen Sie bitte nach, ob solche Stelle sich in Ihrer Nähe befindet.