



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、入院中にミルクの作り方などの説明を受けることになります。

部分授乳の場合、母乳とミルクを組み合わせる必要があります。母乳とミルクの量を調整し、赤ちゃんの成長に合わせて授乳します。

母乳の出る量が減る場合があります。母乳の出る量が減る場合は、母乳の出る量を調整し、赤ちゃんの成長に合わせて授乳します。

母乳の量

母乳の出る量は、赤ちゃんの成長に合わせて調整する必要があります。母乳の出る量が減る場合は、母乳の出る量を調整し、赤ちゃんの成長に合わせて授乳します。

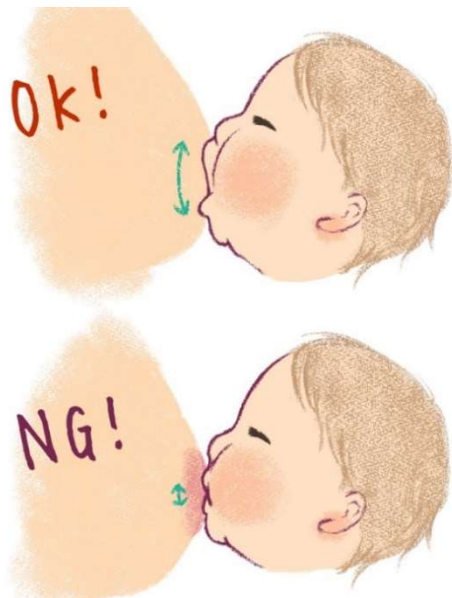
母乳の出る量は、赤ちゃんの成長に合わせて調整する必要があります。母乳の出る量が減る場合は、母乳の出る量を調整し、赤ちゃんの成長に合わせて授乳します。

母乳の出る量は、赤ちゃんの成長に合わせて調整する必要があります。母乳の出る量が減る場合は、母乳の出る量を調整し、赤ちゃんの成長に合わせて授乳します。

母乳の出る量は、赤ちゃんの成長に合わせて調整する必要があります。母乳の出る量が減る場合は、母乳の出る量を調整し、赤ちゃんの成長に合わせて授乳します。

おっぱい^{かた}のくわえさせ方

ちくび した あか した こてい
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、
ちくび ちゅうりん ちくび いちう ばしょ
乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)
ぜんたい あか くち
全体を赤ちゃんの口にのいれるつもりで、くわえさせます。
あか くち あか
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。



こんなときは^{でんわ}電話で^{そうだん}相談しましょう

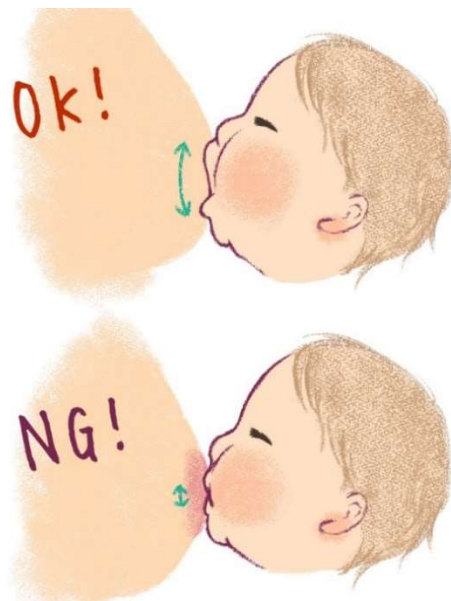
- おっぱい(乳房)がはって痛い、しこりがあるとき
- 熱があるとき(からだがふるえると 40℃近い熱が出る場合があります)
- 乳首が痛いとき
- 乳首から血が出るとき
- 赤ちゃんの便や尿の回数や量がへって、のんでもすぐ泣くとき
- その他、おっぱいのことでまよったとき

しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかで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^{じゅにゅう}のことでこまったことがあるとき、1ヶ月健診^{かげつけんしん}までは出産^{しゅっさん}した病院^{びやういん}で対応^{たいおう}してくれることが多いです。そのほかに、母乳^{ほにゅう}外来^{がいらい}のある病院^{びやういん}や助産院^{じょさんいん}(助産師^{じょさんし}が開業^{かいぎょう}している)を利用^{りよう}することもできます。自宅^{じたく}や実家^{じっか}の近く^{ちかく}の母乳^{ほにゅう}外来^{がいらい}などをしらべておくとよいでしょう。

ວິທີການໃຫ້ນົມລູກ

ວາງດ້ານລຸ່ມຂອງຫົວນົມເທິງຮິບປາກດ້ານລຸ່ມຂອງລູກໃຫ້ຄົງທຶ ແລ້ວໃຫ້ປາກຂອງລູກອີ່ມບໍລິເວນຫົວນົມທັງໝົດ (ບໍລິເວນມີສີຜິວຂອງຫົວນົມ) ແລ້ວດູດນົມໄດ້ ປາກຂອງລູກຄວນເປີດກ້ວາງອອກ ແລະ ດູນົມຢ່າງເປັນຈັງຫວະສະໝໍ່າສະເໝີ.



ກໍລະນີໃດແດ່ ທີ່ຄວນໂທລະສັບມາຂໍຄໍາປຶກສາ

- ເຕົ້ານົມຄັດ ເຈັບ ແລະ ມີກ້ອນແຂງ
- ມີໄຂ້ໜາວສັ້ນ ແລະ ໄຂ້ຂຶ້ນສູງ 40 ອິງສາ
- ເຈັບຫົວນົມ
- ມີເລືອດອອກບໍລິເວນຫົວນົມ
- ລູກຖາຍ ຫຼື ຢຽວຫຼາຍຄັ້ງ ແຕ່ມີປະລິມານນ້ອຍລົງ ຮ້ອງໄທ້ທັນທີເວລາ
ຕື່ມນົມ
- ອື່ນໆ ກໍລະນີເກີດຄວາມສົງໃສລັງເລ

ເດັກນ້ອຍຈະບໍ່ຮ້ອງໄທ້ສະເພາະຫົວນົມພຽງຢ່າງດຽວ ແຕ່ມີຫຼາກຫຼາຍສາເຫດ
ເຊັ່ນ: ເຫງົາບອນ ຮ້ອນ ຍາກຫຼິ້ນນຳເປັນຕົ້ນ.

ການເຝົ້າເບິ່ງເດັກນ້ອຍເລື້ອຍໆ ຈຶ່ງເປັນສິ່ງສໍາຄັນ ຖ້າເກີດບັນຫາການໃຫ້ນົມ
ລູກ ສ່ວນໃຫຍ່ຄວນມາກວດສຸຂະພາບຢູ່ໂຮງໝໍບ່ອນທີ່ເກີດໃຫ້ ພາຍໃນ 1
ເດືອນ ແລະ ສາມາດໄປຂໍຮັບບໍລິການຈາກໂຮງໝໍ ຫຼື ສະຖານທົດສະຍາບານປະ
ດູງຄັນອື່ນໆໄດ້ (ມີພະຍາບານປະດູງຄັນຖ້າຊ່ວຍໃຫ້ບໍລິການ) ກ່ຽວກັບການ
ໃຫ້ນົມແມ່ ຄວນກຽມຫາສະຖານພະຍາບານປະດູງຄັນທີ່ຢູ່ໃກ້ບ້ານທ່ານ ຫຼື
ບ້ານເກີດທ່ານໄວ້ລ່ວງໜ້າ.