

11

授乳

(Menyusu Badan)



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。

Di Jepun kebanyakkan hospital menggalakkan ibu memberi susu badan. Sebelum bersalin sebaiknya ibu maklumkan kepada bidan samada ingin menyusu badan dan memberi bayi susu formula.

Selepas bersalin ibu diajar cara menyusu badan ketika di hospital (seminggu). Ada 2 sistem di hospital Jepun iaitu bayi ditempatkan bersama ibu di wad atau bayi dijaga di bilik nurseri. Jadual penyusuan boleh berbeza bergantung di mana bayi ditempatkan.

Susu ibu

Susu ibu tidak akan terus keluar sebaik bayi dilahirkan. Ibu tidak perlu risau. Biarkan bayi menghisap dan susu akan keluar, lebih kurang pada hari ketiga. Susu awal pekat dan berwarna kekuningan dipanggil kolostrum yang mengandungi antibodi yang tinggi. Walaupun sedikit, susu awal ini amat penting untuk bayi.

Bayi berusia 2 - 3 hari boleh mendapat cukup nutrient dari kolostrum dan tenaga yang diperolehi ketika dalam rahim.

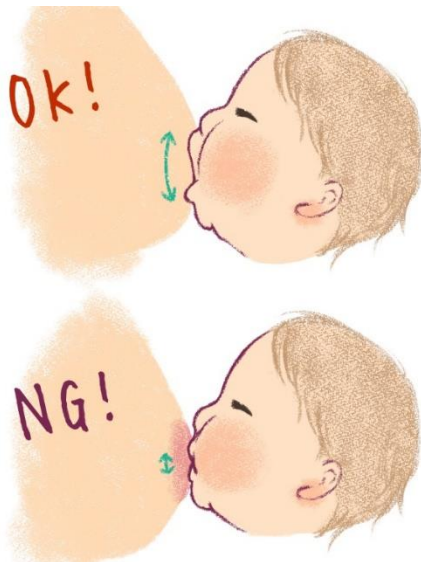
Setiap bayi berbeza, ada yang akan menyusu kerap dan ada bayi yang mungkin akan tidur selama 3 jam sebelum menyusu semula. Ada ketika bayi tidak mahu menyusu kerana bayi nyenyak tidur. Berikan susu badan mengikut keperluan bayi anda, mungkin 10 (8-12) kali menyusu dalam sehari.

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

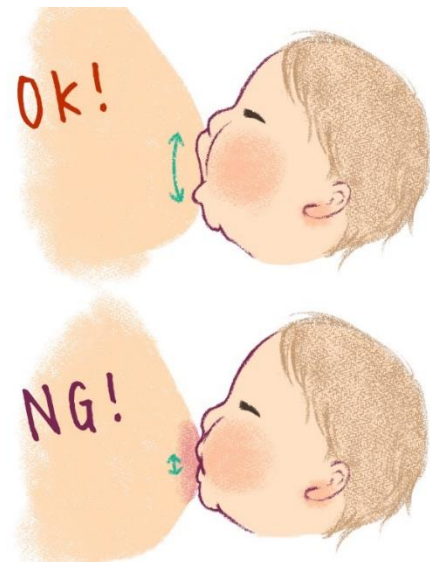
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるとのもよいでしょう。



Selepas 3 hingga 4 hari bersalin, payudara akan terasa panas dan keras, ini bermakna susu bertambah banyak. Warna susu juga berubah. Bayi semakin kerap menyusu dan berat badan bayi semakin bertambah. Ada keadaan di mana bayi tidak dapat menyusu badan secara langsung atas sebab kesihatan bayi atau ibu. Dapatkan bantuan dari bidan cara pemerah susu untuk diberikan kepada bayi anda. Sekiranya ibu memilih untuk memberikan susu formula, pihak hospital akan mengajar cara-cara penyediaan susu formula ketika anda masih di hospital.

Cara menyusukan bayi

Letakkan bibir bawah bayi di bawah puting sambil cuba memasukkan puting dan areola (bahagian yang sama warna dengan puting) ke dalam mulut bayi. Bayi anda akan membuka mulut apabila anda menyentuh bahagian mulutnya. Cuba masukkan puting ke mulut bayi ketika bayi membuka mulutnya.



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。

Hubungi hospital apabila

- Payudara tegang, sakit dan terasa ada benjolan
- Apabila anda demam (menggeletar dan suhu 40C)
- Puting terasa sakit
- Puting berdarah
- Bayi kurang kencing dan berak dan menangis setiap kali selesai menyusui
- Apabila anda tidak pasti atau keliru mengenai payudara

Bayi bukan hanya menangis kerana lapar. Bayi mungkin menangis kerana mengantuk, panas atau minta didukung. Bayi berkomunikasi dengan tangisan. Penting untuk anda sentiasa memerhati keadaan bayi.

Sekiranya anda menghadapi masalah menyusui badan, pihak hospital sentiasa bersedia membantu anda sehingga pemeriksaan bulan pertama selepas bersalin. Anda juga boleh ke hospital atau klinik bidan yang menyediakan khidmat sokongan mengenai penyusuan badan. Cari klinik yang berdekatan tempat tinggal anda.