



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)に母乳をあけ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)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。

ဂျပန်ရှိဆေးရုံအများစုကမိခင်နို့တိုက်ကျွေးခြင်းကိုအကြံပြုထောက်ခံကြသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှစ၍ ကလေးအားမိခင်နို့ သို့မဟုတ် နို့မှုန့် မည်သည်ကိုတိုက်ကျွေးမလဲသူနာပြုအကူများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

ဂျပန်ရှိဆေးရုံများသည်မီးဖွားပြီးမိခင်များအားဆေးရုံတက်ချိန်အတွင်းတစ်နာရီကြာလောက်နို့တိုက်ကျွေးပုံကိုလေ့ကျင့်စေပြီးမှဆေးရုံဆင်းစေသည်။ဆေးရုံများတွင်မိခင်ကလေးအတူနေရသည့်အခန်းနှင့်မိခင်ကလေးခွဲထားသည့်အခန်းဟူ၍နှစ်မျိုးရှိသောကြောင့်အဆိုပါကိုမူတည်၍နို့တိုက်ကျွေးသည့်အချိန်နှင့်အကြိမ်အရေအတွက်ကွာခြားပါသည်။

မိခင်နို့ရည်နှင့်ပတ်သက်၍

မီးဖွားပြီးခါစမိခင်၏နို့ရည်သည်ချက်ချင်းမထွက်ပါ။ကလေး၏နို့စို့ပုံကိုမူတည်၍မွေးပြီးသုံးရက်အကြာမှတဖြည်းဖြည်းနို့ရည်ထွက်လာခြင်းဖြစ်သောကြောင့်စိတ်မပူပါနှင့်။ပထမဦးဆုံးအကြိမ်ထွက်သောနို့ရည်သည်အဝါရောင်ပျစ်ပျစ်နှင့်ကိုယ်ခံအားများကိုပေးပါသည်။မိခင်နို့ရည်သည်အနည်းငယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်ကလေးငယ်အားတိုက်ကျွေးသင့်ပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် မွေးဖွားပြီးနှစ်ရက်သုံးရက်မြောက်ကလေးငယ်သည်သန္ဓေသားဘဝမိခင်ထံမှရခဲ့သောအာဟာရများ နှင့် မိခင်နို့ရည်နှစ်မျိုးတည်းဖြင့်လုံလောက်ပါသည်။

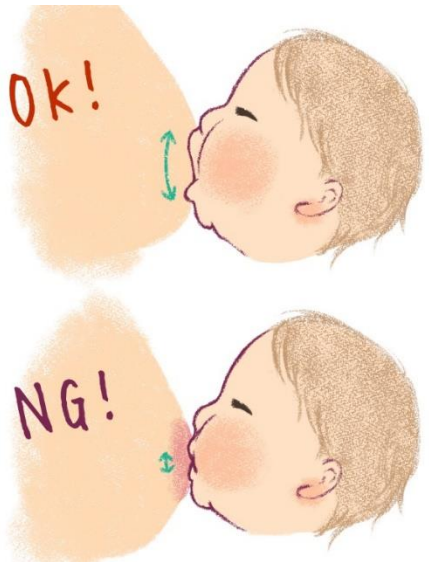
နို့တိုက်ပြီးလည်းချက်ချင်းထပ်စို့ချင်သောကလေးသုံးနာရီကြာလောက်နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်သောကလေးဖြင့်လှုပ်ရှားပုံဟာအမျိုးမျိုးပါပဲ။နို့တိုက်သော်လည်း ကလေးကအိပ်ငိုက်ပြီးနို့မသောက်တာမျိုးလည်းရှိသည်။ကလေးအခြေအနေနှင့်ကိုက်ပြီးနို့တိုက်ရာဝယ်တစ်နေ့ဝကြိမ်(၈ ကြိမ် မှ ၁၂ ကြိမ်)လောက်ဖြစ်တတ်ပါသည်။

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。

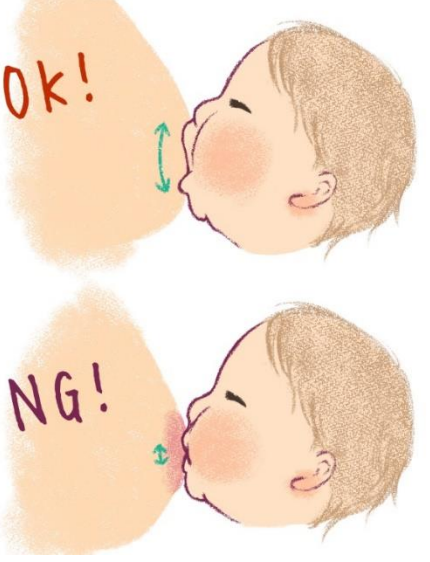


息を吐いて、喉をゆるめ、喉の奥に舌を押し出すようにして、舌を乳首に押し当て、乳首をしっかりとくわえさせます。舌が乳首をしっかりとくわえさせると、母乳がスムーズに飲めます。舌が乳首をしっかりとくわえさせないと、母乳がスムーズに飲めず、赤ちゃんは母乳を十分に飲めず、体重が増えないことがあります。舌が乳首をしっかりとくわえさせるためには、舌が乳首をしっかりとくわえさせることが大切です。

舌が乳首をしっかりとくわえさせると、母乳がスムーズに飲めます。舌が乳首をしっかりとくわえさせないと、母乳がスムーズに飲めず、赤ちゃんは母乳を十分に飲めず、体重が増えないことがあります。舌が乳首をしっかりとくわえさせるためには、舌が乳首をしっかりとくわえさせることが大切です。

乳首のくわえさせ方

乳首のくわえさせ方は、舌が乳首をしっかりとくわえさせることが大切です。舌が乳首をしっかりとくわえさせると、母乳がスムーズに飲めます。舌が乳首をしっかりとくわえさせないと、母乳がスムーズに飲めず、赤ちゃんは母乳を十分に飲めず、体重が増えないことがあります。舌が乳首をしっかりとくわえさせるためには、舌が乳首をしっかりとくわえさせることが大切です。



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(からだがかんるえると 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。

3. 3. လိုဖြစ်လျှင်ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးကြပါစို့

- နို့အုံတင်းနေပြီးနာကျင်နေခြင်း၊ အကြိတ်ရှိနေခြင်း
- အဖျားရှိခြင်း(ခန္ဓာကိုယ်တုန်ယင်ပြီးအဖျား၄၀ဒီဂရီရှိခြင်း)
- နို့သီးခေါင်းနာကျင်ခြင်း
- နို့သီးခေါင်းမှသွေးထွက်ခြင်း
- ကလေးချီးသေးကအကြိမ်နှင့်ပမာဏနည်း၍နို့သောက်လျှင်ငိုခြင်း
- အခြား နို့တိုက်ကျွေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍မသေချာမှုများ

သို့သော်ကလေးငိုသည်မှာနို့ဆာခြင်းတစ်မျိုးတည်း မဟုတ်ဘဲ အိပ်ချင်ခြင်း၊ ပူ၍ချိုစေချင်လိုခြင်းစသောကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အမြဲတစေကလေးအားစောင့်ရှောက်နေကြည့်ဖို့အရေးကြီးပါသည်။

နို့တိုက်ကျွေးရာတွင်အခက်ခဲဖြစ်နေလျှင်တစ်လကြာစစ်ဆေးမှုမတိုင်ခင်မီးဖွားခဲ့ရာဆေးရုံမှစစ်ဆေးပံ့ပိုးမှုများလုပ်ပေးသည်။ အခြား ဆေးရုံဆေးခန်း နှင့် ကလေးမွေးရုံ(မီးဖွားဆရာများဖွင့်သောနေရာ)များတွင်လည်းစစ်ဆေးနိုင်သည်။ အိမ်နှင့်နီးစပ်ရာ အထွေထွေဆေးခန်းများကိုလည်းရှာထားကြည့်ပါစို့။