11 授乳

(स्तनपान)

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、黄色くドロッとしていて、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。

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。

जापानका धेरै अस्पतालहरूले स्तनपान गराउने सल्लाह दिन्छन्। बच्चालाई आफ्नै दुध खुवाएर हुर्काउन चाहनुहुन्छ वा बोतलको दुध खुवाउन चाहनुहुन्छ भन्ने बारे गर्भवतीको समयमा सुँडेनीसंग सल्लाह गर्दा राम्रो हुन्छ।

जापानमा, बच्चा जन्मेपछि (लगभग एक हप्ता) अस्पताल भर्ना अवधिमा, स्तनपानको अभ्यास गराइन्छ र त्यसपछि डिस्चार्ज गरिन्छ। अस्पतालहरुमा आमा र बच्चा दुबै एउटै कोठामा बस्ने ब्यवस्था (बच्चासँगै बस्ने) तथा आमा र बच्चा अलग बस्ने ब्यवस्था (बच्चालाई नवजात शिशु कक्षमा राख्ने) हुन्छन। जस अनुसार स्तनपानको समय र संख्या फरक पर्दछ।

आमाको दुधको बारेमा

बच्चा जन्मेपछि आमाको दुध तुरून्त नआउन पनि सक्छ। नडराउनुहोस्, बच्चालाई चुस्न दिन थाले पछि सुत्केरीको तेस्रो दिन पछि बिस्तारै केही आऊछ। पहिलो दुध (विगौती दुध) लाई कलस्ट्रम भनिन्छ, जुन पहेंलो र च्यापच्याप लग्ने हुन्छ। यसमा रोग प्रतिरोधात्मक तत्व हुन्छ। यो धेरै नआऊन सक्छ, तर यो थोरै भए पनि बच्चालाई खुवाउनु उत्तम हुन्छ। सामान्यतया, जन्मेको दोस्रो र तेस्रो दिनसम्म बच्चाहरूलाई आमाको पेटभित्र पाएको उर्जा र कलस्ट्रम (विगौती दुध) ले नै पुग्छ।

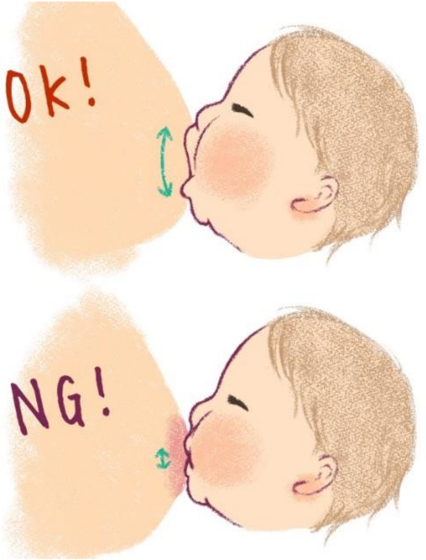
त्यस्तै, बच्चाहरु कहिले दुध खाएपछि फेरि तुरून्त खाने, कहिले ३ घण्टासम्म सुतेर बस्ने हुन्छ, सधै एकनासको हुदैन। दुध खुवाऊन लाग्दा बच्चा सुतेर नखाने पनि हुन्छ। बच्चाको समय अनुसार स्तनपान गराउदा दिनको १० पटक (लगभग ८-१२ पटक) हुन सक्छ।

बच्चा जन्मेको तेस्रो देखि चौथो दिनमा, स्तनको सम्पूर्ण भाग तातो र कडा हुन्छ। यसको मतलव दुध धेरै बनेको हो। त्यस्तै दुधको रंग पनि परिवर्तन हुन्छ। तीन चार दिन पछि बच्चाले दुध खान जान्दछ र बच्चाको तौल पनि अलि अलि बढ्न थाल्छ। आमा र बच्चाको अवस्था हेरेर, सिधै स्तनपान गराउन नसक्ने अवस्था पनि हुनसक्छ। त्यस्तो अवस्थामा, दुध निचोरेर (हातले स्तनको दुध निचोरेर) पनि दिन सक्नुहुन्छ, यसबारे सुँडेनीसँग परामर्श लिनुहोस्।

यसका साथै बोतलको दुध खुवाउने आमाहरूले, अस्पतालमा भर्ना भइरहेको अवधिमा दुध कसरी बनाउने भनेर सिक्नु पर्ने हुन्छ।

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。



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℃近い熱が出ることがあります)
- 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

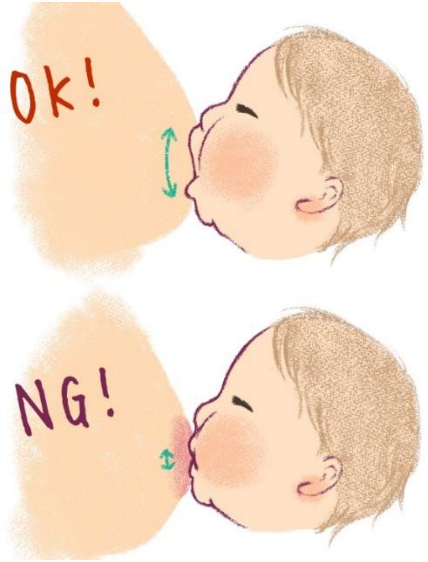
しかし、赤ちゃんが泣くのはおなかがすいたときだけではないので、眠い、暑い、だっこしてほしいなど、いろいろことを泣いてつたえようとしています。いつも赤ちゃんの様子をよく見ておくことが大切です。

何か授乳のことでこまったことがあるとき、1ケ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。

स्तनपान गराउने तारिक

स्तनपान गराउदा, स्तनको मुन्टो बच्चाको तल्लो ओठमा अडेस राखेर, स्तनको खैरो भाग समेत बच्चाको मुख भित्र पस्ने गरी स्तन राखिनु पर्दछ।

बच्चाको मुखमा आमाले औंलाले छोयो भने, बच्चाले मुख ठुलो पार्छ । त्यति बेला स्तनपान गराउदा पनि राम्रो हुन्छ।



यस्तो अवस्थामा फोनबाट सल्लाह लिने गरौं

- स्तन सुनिएर दुखेको छ र गांठो छ
- ज्वरो आएको छ (शरीर काँपेकोको छ भने, ४०°C डिग्री नजिक ज्वरो आएको हुन सक्छ)
- स्तनको मुन्टो (निप्पल) दुखेको छ
- स्तनको मुन्टो (निप्पल) बाट रगत आएको छ
- बच्चाको दिशा र पिसब गर्ने संख्या घटेको छ र दुध खाए पनि तुरुन्तै रुन्छ
- त्यस्तै स्तनको बारेमा थाह नभएको कुरा भाएमा

तर बच्चाहरू भोकाएको बेलामा मात्र रुदैनन्, निद्रा लागेमा, गर्मी भएमा, अंगालो हालोस भन्न चाहेमा पनि रुन्छन्। त्यसैले बच्चाको अवस्थाको धेरै ध्यान दिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

स्तनपान गराउनमा कुनै समस्या भयो भने, सुत्केरी गराएको अस्पतालले एक महिनासम्म हेरिदिन्छ। त्यस्तै,तपाईं स्तनबारे हेर्ने अस्पताल वा दक्ष सुँडेनी क्लीनिकमा पनि जान सक्नु हुनेछ। तपाईंको घर वा बस्ने ठाउ नजिकको स्तन बारे हेर्ने अस्पताल / क्लीनिकको बारे खोजेर राख्नु भयो भने राम्रो हुन्छ।