



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。

Muitos hospitais no Japão recomendam amamentar no peito. É aconselhável consultar as enfermeiras e obstetras sobre a amamentação no peito, ou como utilizar o leite em pó (fórmula). No Japão, após dar à luz a mãe ficará internada por cerca de 1 semana, recebendo alta hospitalar após receber um treinamento sobre amamentação. Há hospitais onde os recém-nascidos ficam em quarto conjunto (mães e bebês no mesmo quarto) e outros em berçários. Isto faz com que haja diferenças quanto ao tempo e número de mamadas que o bebê receberá.

### Sobre a amamentação

Logo após o parto o leite da mãe não flui de imediato. Conforme a sucção do bebê somente após uns 3 dias é que se começa a produzir leite, portanto, é importante introduzir o peito com calma. O leite inicial é conhecido como colostro, de aspecto amarelado espesso e que contém substâncias que deixam o bebê imune a doenças. Sua quantidade é pouca, mas é importante que consiga dar ao bebê. Geralmente, apenas as energias e nutrientes herdados pela mãe e o colostro são suficientes para 2 ou 3 dias após o nascimento. Por outro lado, o bebê pode querer mamar com frequência ou dormir por 3 horas consecutivas, não tendo ritmo controlado, ou então quando quiser dar de mamar não poderá acordá-lo. Se amamentar nos momentos oportunos, os bebês podem chegar a 10 mamadas (de 8 a 12 mamadas diárias).

産後3~4日目になると、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ってくるので、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かた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

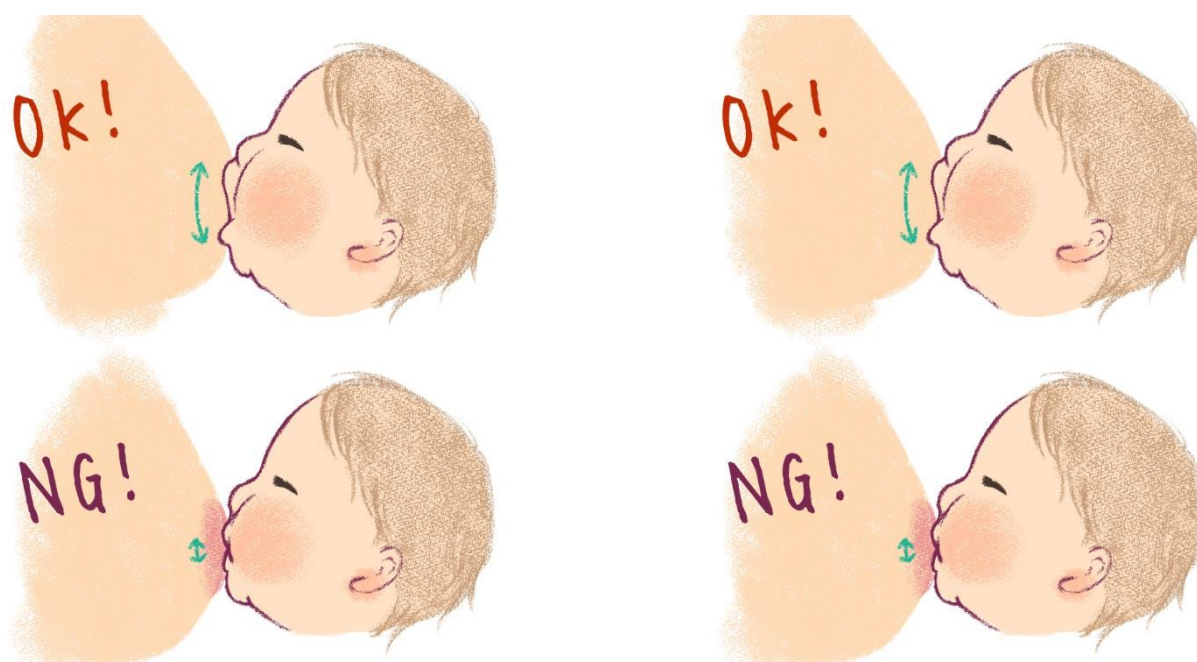
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるのもよいでしょう。

O redor das mamas começa a esquentar e a endurecer após 3 a 4 dias do parto. Este é o sinal de que muito leite está sendo produzido. Também começam a surgir alterações na sua coloração. Nessa altura o bebê já estará mais habituado a mamar, sendo que o aumento de seu peso será prova disso. Dependendo das condições físicas da mãe e do bebê,

há casos de não poder amamentar diretamente. Nesses casos é possível retirar o leite manualmente. Consulte as enfermeiras ou obstetras. Mães que pretendem criar os bebês com o leite em pó receberão orientações quanto ao seu preparo durante a internação.

### Como abocanhar o seio

Coloque a parte inferior dos lábios do bebê na parte inferior dos mamilos. O bebê deve abocanhar toda a aréola (círculo pigmentado ao redor dos bicos). Ao tocar a boca do bebê com os dedos, estimulará o bebê abrir a boca, e poderá abocanhar o seio.



## 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もよいでしょう。

## Nos casos abaixo faça consulta por telefone

- Quando os seios estiverem doloridos e com nódulos
- Febre (calafrios e febre próxima de 40°C)
- Ao sentir dor no bico dos seios
- Sangramento no bico dos seios
- Quando a quantidade de excreção diminuir ou o beber chorar após a mamada
- Quando houver dúvidas sobre a amamentação

O bebê não chora apenas por fome, mas ao sentir sono, calor, quando querer colo ou para qualquer outro sinal. É importante sempre observar seu bebê, a fim de identificar cada situação. Na maioria das vezes o hospital dará assistência até o exame de 1 mês. Além disso, procure por associações que ofereçam ajuda quanto à amamentação. Verifique se há clínicas obstétricas perto de sua residência.