



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なか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。

ජපානයේ බොහෝ රෝහල් මව් කිරි ලබාදීම නිර්දේශ කරයි. ගර්භනී සමයේදී දරුවාට මව් කිරි ලබා දෙනවා ද, පිටි කිරි ලබා දෙනවා ද යන්න ඔබට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාව සමඟ සාකච්ඡා කළ හැක.

දරුවා බිහිකිරීමෙන් පසුව සතියක් පමණ කාලයක් ඔබ රෝහලේ සිටින අතර, එම කාලය තුළ මව් කිරි ලබා දීම පුහුණු කරනු ලබයි. මව සහ දරුවා එකම කාමරයක කාලය ගත කරන රෝහල් සහ මව සහ දරුවා වෙනම සිටින රෝහල් ආදී වශයෙන් වර්ග 2ක් ඇති අතර, ඒවාට අනුව මව් කිරි ලබා දීමේ කාලය සහ වාර ගනණ වෙනස් වනු ඇත.

මව් කිරි ලබා දීම

දරුවා බිහිකිරීමෙන් පසු එසැණින් මව්කිරි එරෙත්තේ නැත. දරුවා බිහිකිරීමෙන් දින 3 කින් පමණ පසු ටිකෙන් ටික කිරි එරීම ආරම්භ වේ. පළමු වරට එරෙන කිරි ලා කහ පැහැයක් සහිත ප්‍රතිශක්තිකරණය අධික කිරි වේ. එම නිසා දරුවාට එම කිරි පෙවීම ඉතා වැදගත් වේ.

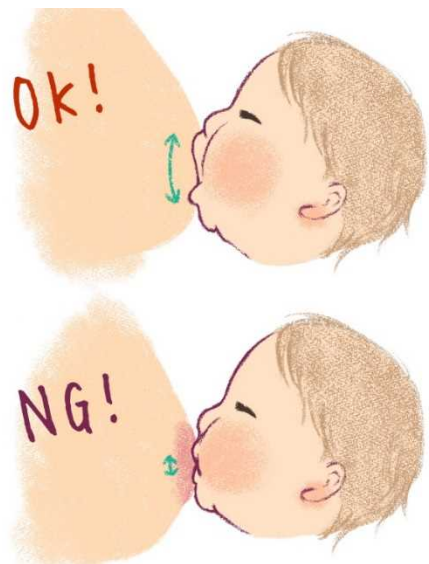
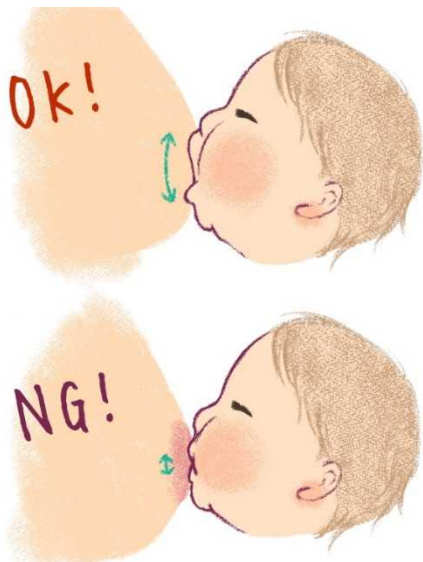
දරුවාට පලමු දින 2, 3 දී මවගේ ගර්භාෂය තුළ සිටියදී ලැබූ පෝෂණය සහ මව් කිරි පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ. තවද දරුවා මව් කිරි බීමෙන් පසුව නැවතත් එසැණින් කිරි දීමට සිදුවීම එසේත් නැතිනම් දරුවා පැය 3ක් පමණ නිදාගැනීම ආදී වශයෙන් විවිධාකාර වේ. ඔබ මව්කිරි දීමට උත්සාහ කළත්, දරුවා නිදාගෙන සිටින විට කිරි දීමට නොහැකිය. කෙසේ වෙතත් දිනකට 10 වරක්(8 සිට 12 වරක්) පමණ කිරි දීම සිදුකරයි.

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のめるつもりで、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。



産後3、4日 間、乳首が熱くなり、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のめるつもりで、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。

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く、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ういでしょう。

赤ちゃんの発達や健康に不安があるときは

- 赤ちゃんの成長がゆっくりなとき
- 赤ちゃんの健康が心配なとき (発熱、40℃以上の熱、嘔吐、下痢、けいけんなど)
- 赤ちゃんの行動がいつもと違うとき
- 赤ちゃんの成長が心配なとき
- 赤ちゃんの健康が心配なとき
- 赤ちゃんの成長が心配なとき

赤ちゃんの発達や健康に不安があるときは、かかりつけの医師や助産師に相談しましょう。赤ちゃんの成長や健康は、ママの心にも影響を与えます。ママの心も安定させることが大切です。

赤ちゃんの発達や健康に不安があるときは、かかりつけの医師や助産師に相談しましょう。赤ちゃんの成長や健康は、ママの心にも影響を与えます。ママの心も安定させることが大切です。