

授乳 (การให้นมบุตร)



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)の両方があります。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。

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。

ส่วนใหญ่โรงพยาบาลในญี่ปุ่นจะแนะนำให้ให้นมลูกด้วยนมแม่ และควรมาพบปะพูดคุยกับพยาบาลผดุงครรภ์ล่วงหน้าระหว่างตั้งครรภ์ถึงความต้องการว่าอยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรืออยากใช้นมผง

โดยหลังคลอดช่วงระหว่างนอนโรงพยาบาล (ประมาณ 1 สัปดาห์) จะได้รับการฝึกสอนให้นมลูกด้วยนมแม่จนกระทั่งออกจากโรงพยาบาล

โรงพยาบาลจะมีทั้งแบบที่ให้แม่กับลูกอยู่ห้องเดียวกันกับแบบที่แยกลูกไปเลี้ยงที่ห้องเด็กก่อนซึ่งเวลาและจำนวนครั้งจะแตกต่างกันออกไป

น้ำนมแม่

น้ำนมแม่หลังคลอดลูกจะไม่ไหลออกทันที แต่ต้องให้ลูกดูดแล้วน้ำนมจะมาในวันที่ 3 หลังคลอด ไม่ต้องรีบร้อนและพยายามให้ลูกดูดนมเป็นเวลาติดต่อกัน

น้ำนมแม่ที่ออกมาครั้งแรก เรียกว่า "น้ำนมเหลือง (sho-nyou)" จะมีสีเหลืองข้นๆ มีภูมิคุ้มกันโรคอยู่มาก ถึงจะไหลออกมากปริมาณเล็กน้อย แต่ควรให้ลูกดื่มเพราะมันมีประโยชน์มาก

โดยทั่วไป ทารกแรกเกิด ช่วง 2-3 วันแรก จะยังมีพลังงานสะสมที่ติดมาจากท้องแม่กับตม้มน้ำนมเหลืองเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว และหลังจากให้นมแม่ ลูกควรได้ดูดนมแม่ทันทีที่ต้องการ หรืออาจจะหลับสนิทถึง 3 ชั่วโมงจะสลับๆ กันไปไม่แน่นอน

การให้นมลูกควรเหมาะสมกับกลไกร่างกายของทารกแรกเกิด โดยใน 1 วัน จะให้นมลูกประมาณ 10 ครั้ง (8-12 ครั้ง)

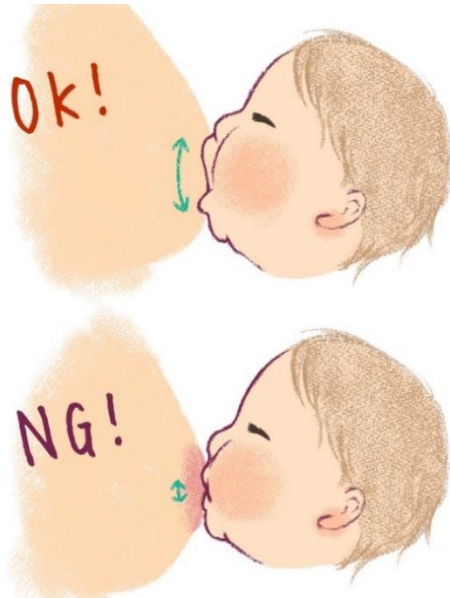
หลังให้นมไป 3-4 วัน คุณแม่จะรู้สึกเต้านมร้อนและแข็ง เป็นสัญญาณว่ามีน้ำนมมากขึ้น สีของน้ำนมก็จะเปลี่ยนไป

หลังจาก 3-4 วันนี้ ลูกจะเริ่มคุ้นเคยกับการตม้มนมแม่และน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น กรณีที่ไม่สามารถให้นมลูกด้วยนมแม่ได้โดยตรง เนื่องจากสุขภาพของแม่และลูกไม่พร้อม ควรปรึกษาพยาบาลผดุงครรภ์เกี่ยวกับวิธีการตม้มน้ำนมด้วยมือ

ส่วนแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมผง ระหว่างนอนในโรงพยาบาลจะมีการสอนวิธีการชงนม

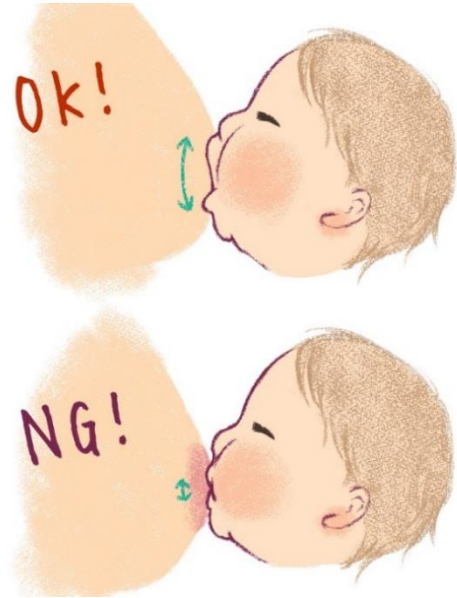
おっぱいのくわえさせ方^{かた}

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。



วิธีการให้นมลูก

วางด้านล่างของหัวนมบนริมฝีปากด้านล่างของลูกให้คงที่ แล้วให้ปากของลูกอมบริเวณของหัวนมทั้งหมด (บริเวณสีผิวของหัวนม) แล้วดูดนมได้ ปากของลูกควรเปิดกว้างและดูคนอย่างเป็นจังหวะสม่ำเสมอ



こんなときは電話で相談しましょう^{でんわ そうだん}

- 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。

กรณีใดบ้าง ที่ควรโทรศัพท์มาขอคำปรึกษา

- เต้านมคัดและเจ็บ มีก้อนแข็ง
- มีไข้หนาวสั่น และใช้สูงเกือบ 40 องศาเซลเซียส
- เจ็บหัวนม
- มีเลือดออกบริเวณหัวนม
- ลูกถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะบ่อยครั้ง แต่มีปริมาณลดลง ร้องไห้ทันทีเวลาที่นม
- อื่น ๆ กรณีนี้เกิดความสงสัยสงสัยได้

เด็กทารกไม่ได้ร้องไห้เพราะหิวอย่างเดียว แต่มีหลากหลายสาเหตุ เช่น ง่วง, ร้อน, อยากเล่นด้วย เป็นต้น

การคอยเฝ้าดูเด็กทารกบ่อย ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ถ้า เกิด ปัญหา การ ให้ น ม ลูก

ส่วนใหญ่ควรมาตรวจเช็คสุขภาพที่โรงพยาบาลที่คลอดให้ ภายใน 1 เดือน

และสามารถไปขอรับบริการจากโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลผดุงครรภ์อื่น ๆ

ได้(มีพยาบาลผดุงครรภ์คอยให้บริการ) เกี่ยวกับการให้นมแม่

ควรเตรียมมองหาสถานพยาบาลผดุงครรภ์ที่อยู่ใกล้บ้านท่านหรือบ้านเกิดไว้ล่วงหน้า