



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。

В Японії багато лікарень радять годувати немовля грудним молоком. Годування немовля, будь то грудне молоко або суміш, можна обговорити з акушеркою вже під час вагітності.

В Японії зазвичай після пологів допомагають мамі потренуватися годувати немовля груддю під час перебування у лікарні (приблизно 1 тиждень). Час та частота годування залежить від лікарні та типу кімнати. Існує два типу – спільна кімната (мама та немовля знаходяться в одній кімнаті) та роздільне перебування (немовля знаходиться у кімнати для дітей).

Годування грудним молоком

Грудне молоко з'являється не відразу після пологів, а приблизно на 3й день після того, як немовля почне смоктати грудь. Спочатку у жінки виробляється молозиво, «провісник» молока, каламутного жовтого кольору, яке є дуже важливим для імунітету малюка. Зазвичай його дуже мало, але краще нагодувати їм немовля.

Загалом перші 2-3 дні малюку достатньо цього першого молозива та поживних речовин, які він отримав перебуваючи у матці.

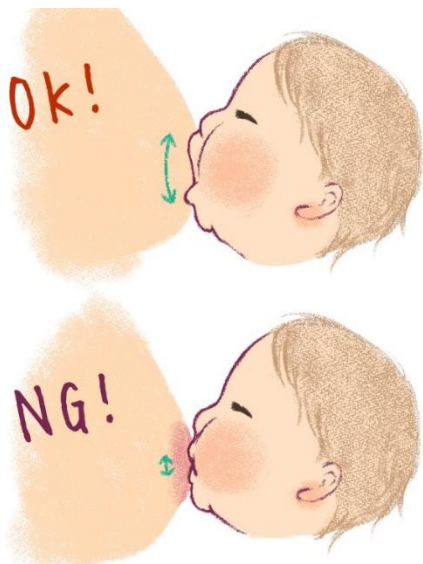
Деякі діти хочуть знову їсти відразу після годування, деякі діти гарно засипають на 3 години після годування – у кожного немовля свій ритм. Іноді буває підходить час годувати, але немовля спить та ніяк його не нагодувати. Якщо підлаштовуватися до режиму немовля, то буває виходить годувати 10 разів (приблизно 8-12 разів) на день.

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。

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。

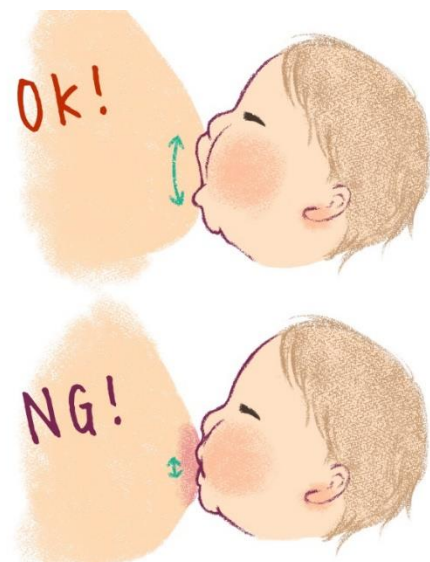


Приблизно на 3-4 день після пологів груди починають почуватися гарячими або твердіють – це є ознакою того, що в грудях виробляється багато молока. Колір молока теж змінюється. Також на 3-4 день після пологів і немовля вже потрошки зникає до годування грудним молоком та його вага починає збільшуватися. Залежно від стану мами та/або немовля, бувають випадки, коли неможливо давати дитині смоктати груди. У цьому разі можна скористатися відсмоктувачами (пристрій для зціджування грудного молока) – поговоріть про це з акушеркою.

Якщо малюка будуть годувати сумішшю, то під час перебування у лікарні після пологів можна отримати пояснення, як готувати суміш тощо.

Як прикладати немовля до грудей

Прикладіть нижню губу немовля під соском та дайте йому покласти до рота не тільки сосок, але і всю ареолу навколо соска. Щоб відкрити рот немовля, доторкніться пальцем легко до його рота, нібито трошки постукуючи. Як немовля відкриває широко рот, покладіть сосок з ареолою до його рота.



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。

Когда нужно обратиться к врачу

- Когда грудь слишком надувается и причиняет боль, есть шишки
- Когда начинается жар (когда трясется, то скорее за все температура поднялась до 40 градусов)
- Когда болят соски
- Когда из сосков идет кровь
- Когда объем та количество мочи та стула ребенка уменьшается, и она начинает плакать сразу после кормления
- Если что-то не понятно или не знаете, что делать

Також пам'ятайте, що немовля може плакати з різноманітних причин, не тільки тому, що хоче їсти. Наприклад, хоче спати, спекотно, хоче щоб потримали на руках тощо. Тому дуже важливо уважно дивитися за станом малюка.

Якщо виникають якісь питання чи проблеми пов'язані з годуванням дитини, можна не чекати огляду 1 го місяця і звернутися до лікарні, в якій ви народжували дитину. Також можна звернутися до лікарень, які надають консультації щодо годування дитини, або акушерських центрів. Ми радимо знайти їх у своєму районі заздалегідь.