



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時間ぐらいく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(8~12回ぐら)になることもあります。

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。

### چھاتی کے دودھ کے بارے میں

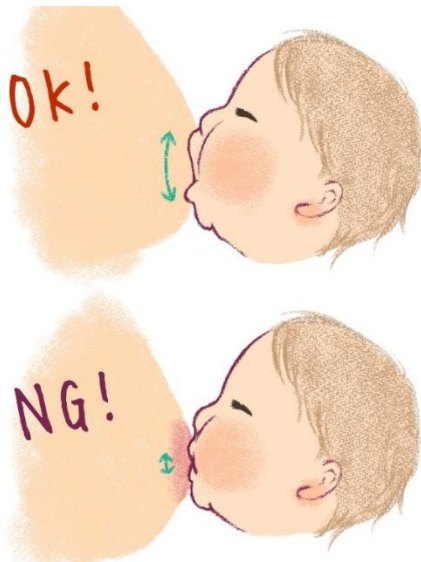
ولانت کے بعد ماں کا دودھ فوراً نہیں آتا۔ اسے اپنے بچے کے چوسنے سے، یہ پیدائش کے تقریباً 3 دن بعد سے آہستہ آہستہ باہر آنا شروع ہو جائے گا، اس لیے جلدی نہ کریں۔ سب سے پہلے جو دودھ نکلتا ہے اسے کولسٹرم کہتے ہیں جو زرد اور گاڑھا ہوتا ہے اور قوت مدافعت رکھتا ہے۔ یہ بہت زیادہ نہیں ہے، لیکن اپنے بچے کو کم از کم تھوڑا سا دنیا اچھا خیال ہے۔ عام طور پر، پیدائش کے بعد دو سے تین دن تک، بچے کو صرف ماں کے پیٹ سے ملی ہوئی توانائی اور لسٹرم کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ، بچوں کے مختلف نال ہوتے ہیں، جیسے کہ دودھ پلانے کے فوراً بعد پینا چاہ سکتا ہے یا تقریباً 3 گھنٹے تک اچھی طرح سوتے ہیں۔ جب آپ دودھ پلانے کی کوشش کرتے ہیں، تو آپ کا بچہ سو یا بوا ہو سکتا ہے اور وہ پی نہیں سکتا۔ اگر آپ اپنے بچے کے وقت کے مطابق دودھ پلاتے ہیں، تو آپ کو دن میں تقریباً 10 بار دودھ پلانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ (8-12 بار)

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

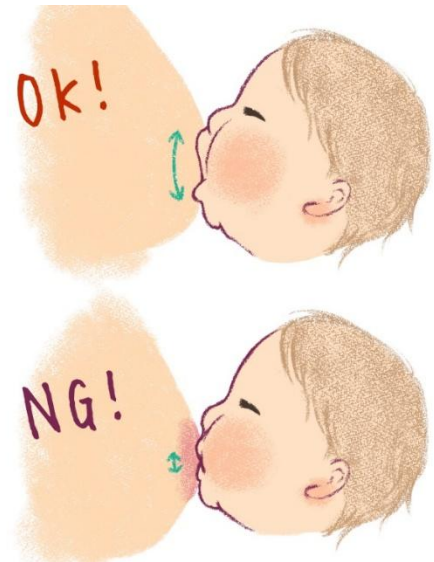
乳首の下に赤ちゃんの下のくちびるをあて固定させて、乳首だけでなく、乳輪(乳首の色のついている場所)全体を赤ちゃんの口にいれるつもりで、くわえさせます。赤ちゃんの口をママのゆびでトントンとさわると、赤ちゃんが口を大きくあけることがあります。そのタイミングでくわえさせるとのもよいでしょう。



بچے کی پیدائش کے تین سے چار دن بعد پوری چھاتی گرم اور سخت ہوجاتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ماں کا دودھ بہت زیادہ پیدا ہو رہا ہے۔ ماں کے دودھ کا رنگ بھی بدل جاتا ہے۔ پیدائش کے تین سے چار دن بعد، بچہ ماں کا دودھ نکلنے کی عادت ڈالنا شروع کر دے گا، اور آہستہ آہستہ اس کا وزن بڑھنا شروع ہو جائے گا۔ ماں اور بچے کی صحت پر منحصر ہے، براہ راست دودھ پلانا ممکن نہیں ہے۔ ایسی صورتوں میں، آپ دودھ کا اظہار کر سکتے ہیں (چھاتی کے دودھ کو ہاتھ سے ظاہر کریں)، اس لیے براہ گرم اپنی دایہ سے مشورہ کریں۔ مزید برآں، وہ مائیں جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں انہیں ہسپتال میں رہتے ہوئے دودھ بنانے کے طریقے کے بارے میں ہدایات موصول ہوں گی۔

### بچے کو اپنی چھاتی کو کیسے پکڑنے دی

اپنے بچے کے نچلے ہونٹ کو نیل کے نیچے رکھیں اور اسے اپنی جگہ پر رکھیں، نہ صرف نیل بلکہ پورے اریولا (نیل کا رنگین حصہ) اپنے بچے کے منہ میں ڈالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ اپنے ہاتھ سے اپنے بچے کے منہ کو چھوتے ہیں، تو بچہ اپنا منہ کھول سکتا ہے۔ اس وقت اسے ڈال دینا اچھا خیال ہوگا۔



## 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。

## II ैसे معاملات میں، براہ کرم فون پر مشورہ کریں۔

- اگر آپ کی چھاتیاں سوجی ہوئی ہیں، دردناک ہیں، یا گانٹھ ہے۔
- جب آپ کو بخار ہو (آپ کا جسم کانپ سکتا ہے اور آپ کو تقریباً 40°C بخار ہو سکتا ہے)
- جب آپ کے نپلوں کو تکلیف ہو۔
- جب ٹیل سے خون نکلے۔
- جب آپ کے بچے کے پاخانے یا پیشاب کی تعدد یا مقدار کم ہو جائے، اور جب آپ کا بچہ پینے کے بعد بھی آسانی سے روتا ہے۔
- اس کے علاوہ، جب آپ چھاتیوں کے بارے میں الجھن میں ہوں۔

تاہم، بچے صرف اس وقت نہیں روتے جب وہ بھوکے ہوئے ہیں؟ وہ مختلف چیزوں کا اظہار کرنے کے لیے بھی روتے ہیں، جیسے کہ نیند آنا، گرم محسوس کرنا، یا پکڑے جانے کی خواہش، رو کر بہت کچھ بتانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے بچے کے رونے پر ہمیشہ گہری نظر رکھنا ضروری ہے۔

اگر آپ کو دودھ پلانے میں کوئی مسئلہ ہے، تو وہ ہسپتال جہاں آپ نے بچے کو جنم دیا ہے وہ اکثر آپ کی دیکھ بھال کرے گا جب تک کہ آپ کا ایک ماہ کا چیک اپ نہیں ہو جاتا۔ اس کے علاوہ، آپ ایسے ہسپتالوں کو بھی استعمال کر سکتے ہیں جن میں آؤٹ پیسنٹ بریسٹ فیڈنگ کی سہولیات ہوں یا مٹروانفری کلینک (دائیوں کے ذریعے چلائے جانے والے)۔ اپنے گھر یا والدین کے گھر کے قریب بریسٹ فیڈنگ آؤٹ پیسنٹ کلینکس پر تحقیق کرنا اچھا خیال ہوگا۔