

母乳育児の基本

Breastfeeding Basics

Here are some breastfeeding basics that you may find helpful. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you have other questions.

ここでは、母乳育児の一助となるような基本的なことについて説明します。わからないことがあれば、乳児のかかりつけの医師か看護師、または母乳育児の専門家にご相談ください。

Mother's Diet

No special foods or diets are needed for breastfeeding. Some helpful tips:

- Choose a variety of healthy foods for your meals and snacks each day. Eating healthy will help you and your baby feel well.
- Eat 4 to 5 servings of dairy products each day. A calcium supplement can help you get enough calcium.
- Drink water or fruit juices when you are thirsty.
- Take your prenatal vitamins as directed by your doctor.
- Limit caffeine and artificial sweeteners in your diet. Caffeine is in chocolate, coffee and tea. Artificial sweeteners are in diet soft drinks and in some low calorie or diet foods.
- Avoid drinking alcohol. Alcohol takes about 2 to 3 hours per serving to leave breast milk.
- It takes about 4 to 6 hours for the foods you eat to show up in your breast milk. If you have a family history of an allergy or your baby seems fussy after you eat a certain food, avoid that food and see if your baby feels better.

母親の食生活

授乳のために特に必要とされる食品はありません。以下の事項を心がけてください。

- 毎日の食事や間食には、バラエティに富んだ健康的な食品を選びます。ヘルシーなものを食べることは、あなたと赤ちゃんが健康な生活を送るための助けとなります。
- 毎日4~5回乳製品を摂取します。カルシウムを十分にとるために、カルシウムのサプリメントを使うのもよいでしょう。
- のどが渴いたときは、水かフルーツジュースを飲みます。
- 医師の指示に従って妊婦用ビタミン剤を服用してください。
- カフェインと人工甘味料の摂取は控えめです。カフェインはチョコレート、コーヒー、紅茶などに含まれています。人工甘味料はダイエット飲料や低カロリー食品、ダイエット食品などに含まれています。
- 飲酒はやめます。アルコール飲料を1杯飲むと母乳から消えるまでに2~3時間かかります。
- 母親が摂取したものが母乳に出るには4~6時間かかります。家族にアレルギー歴がある場合や、あなたが特定の食品を摂取した後に赤ちゃんがぐずる様子があるときは、その食品を避け、赤ちゃんの様子が好転するかどうかを観察してください。

- Some babies have a hard time when a mother eats dairy products or vegetables such as broccoli, beans, onions or peppers. If the problem persists, talk to your doctor.
- Avoid weight loss diets. To lose weight, walk more and limit high calorie foods.
- 母親が乳製品やブロッコリー、豆類、タマネギなどの野菜、香辛料を食べると具合が悪くなる赤ちゃんもいます。状況が改善しないときは、医師に相談してください。
- 食事制限によるダイエットはやめましょう。体重を減らすときは、歩行量を増やすか、高カロリーの食品を制限してください。

Getting Started

Colostrum, the first milk your body makes, is very good for your baby. Over the next few days, your breasts will feel fuller, and you will have more milk. Your milk supply will depend on how much milk and how often your baby takes from the breast. The more milk your baby takes, the more milk your breasts will make.

The nurses will help you and your baby learn how to breastfeed. Relax and give yourself time to learn.

Your baby may be very sleepy the first few days. Your baby's stomach is small so your baby will need to feed often. You may feel increased thirst while nursing, drowsiness during breastfeeding and mild uterine contractions while breastfeeding the first few days.

Avoid feeding your baby from a bottle, either breastmilk or formula, for the first 3 to 4 weeks or until your baby learns to feed well. Sucking from a bottle is a different mouth action. Bottle sucking may interfere with the baby's nursing at the breast.

After the first 3 to 4 weeks, you can try to feed your baby breast milk through a bottle if you would like. If your baby is not able to breastfeed, you can pump your breast milk, feed your baby the breast milk through the bottle or freeze the breast milk in a closed container for later use.

はじめに

体内で作られる最初のミルクは初乳と呼ばれ、授乳に非常に適しています。出産後の数日間で胸が張るのを感じるようになり、母乳が多く生産されます。母乳の量は、赤ちゃんが飲む量と頻度によって変化します。赤ちゃんがおっぱいをよく飲むほど、母乳は多量に生産されます。

あなたと赤ちゃんが授乳に慣れるまで、看護師が手助けします。リラックスして授乳に慣れる時間を持ちましょう。

最初の数日間、赤ちゃんはとても眠そうにしているかもしれません。赤ちゃんの胃は小さく、頻繁な授乳が必要です。授乳中にのどがよく渇くようになったり、眠気を感じたり、最初の数日間の授乳中に軽い子宮の収縮を感じる場合があります。

赤ちゃんが上手に飲めるようになるまで最初の3~4週間は母乳でも粉ミルクでも、哺乳瓶で授乳することは避けましょう。哺乳瓶を吸うときは口の動きが違います。哺乳瓶から授乳すると、おっぱいからの哺乳の妨げになる場合があります。

最初の3~4週間が過ぎれば、望ましいと思う場合は哺乳瓶を使って授乳してもかまいません。赤ちゃんがおっぱいから母乳を飲めないときは、搾乳して哺乳瓶で与えるか、母乳を密封容器で冷凍して後から使用することもできます。

Feeding Cues

Your baby will give you signs of hunger called feeding cues. Your baby's feeding cues may include:

- Clenched fists
- Hands to mouth
- Licking of lips
- Moving of arms and legs
- Turning the head towards your body
- Sounds
- Crying

Try to begin feeding your baby before he or she becomes too upset.

How is my baby doing with breastfeeding?

Watch for signs that your baby is latched on to your nipple well and getting milk. Signs may include:

- A fast, shallow motion in the cheeks as your baby first latches on that changes to a deep, slow, rhythmic motion.
- Motion near your baby's ear and temple as your baby's lower jaw moves up and down.
- Seeing, hearing, or feeling your baby swallowing.
- Feeling a tingling sensation in the breast.

授乳のサイン

赤ちゃんは空腹を意味する授乳のサインを出します。授乳のサインには以下のようなものがあります。

- 握りこぶしを作る
- 手を口に持ってくる
- 唇をなめる
- 手足をばたばたさせる
- 頭を母親の方に向ける
- 吸う音を出す
- 泣く

赤ちゃんが激しく泣きわめく前に授乳を開始しましょう。

赤ちゃんのおっぱいを飲み方

赤ちゃんがおっぱいにしっかりとしがみつき、母乳を飲んでいるサインを見極めましょう。サインには以下のようなものがあります。

- 飲むときの赤ちゃんのほっぺたの動きが、最初の速く浅い動きからゆっくりと深いリズムカルな動きに変わる。
- 赤ちゃんの下あごが上下するときに、耳とこめかみのあたりが動く。
- 赤ちゃんが飲んでいるのが見える、聞こえる、感じられる。
- 胸にチクチクした感覚を感じる。

Is my baby getting enough milk?

If your baby is getting enough milk, your breasts will be full with milk, soft after feedings and refill between feedings. Your baby will:

- Have 6 or more wet diapers in a 24 hour period
- Sleep between feedings
- Have more than 2 bowel movements each day
- Gain weight

A healthy, full term baby who is nursing well does not need extra water or formula. Do not feed your baby extra water or formula unless ordered to do so by your baby's doctor. Talk to your baby's doctor, nurse or your lactation specialist if you do not think that your baby is getting enough milk.

How often will my baby feed?

Feedings are timed from the start of one feeding to the start of the next. At first, try to feed your baby every 2 to 3 hours during the day and evening, and at least every 4 hours during the night. If your baby gives feeding cues, feed your baby. Your baby may want several feedings very close together.

By the end of the first week, your baby will be nursing 8 to 12 times in 24 hours. As your baby and your milk supply grow, your baby may begin feeding less often.

Even after babies are able to sleep for longer periods, their sleep is sometimes disturbed by dreams, hunger or a busy day. Expect that your baby will wake at night and may need to be fed.

母乳は足りていますか?

赤ちゃんにとって母乳が足りていれば、おっぱいに十分な母乳がたまり、授乳後に再び柔らかくなります。母乳は授乳と授乳の間に生産されます。赤ちゃんが以下のような状態であれば母乳は足りています。

- 24時間で6回以上おしっこをする
- 授乳と授乳の間はよく眠る
- 毎日2回以上うんちをする
- 体重が増えている

正期産で誕生し、十分に授乳されている健康な赤ちゃんには水や粉ミルクを足す必要はありません。赤ちゃんのかかりつけの医師に指示された場合を除き、赤ちゃんに水や粉ミルクを与えないでください。母乳が足りていないように思えるときは、新生児のかかりつけの医師か看護師、または母乳育児の専門家にご相談ください。

授乳間隔は?

授乳の間隔は1回の授乳開始から次の授乳開始までの時間として数えます。まず、昼夜を問わず2~3時間おきの授乳にトライしてください。夜間も授乳間隔を4時間以上空けないでください。赤ちゃんに授乳のサインが見られたら、授乳します。赤ちゃんは非常に短い間に何度も授乳を要求する場合があります。

最初の1週間が経過する頃には、授乳回数は24時間に8~12回になります。赤ちゃんが成長し、母乳の生産量が増えてくれば、授乳回数が減ってくることもあります。

赤ちゃんが長い時間眠るようになってからも、赤ちゃんの眠りは夢や空腹、1日の疲れなどによってしばしば妨げられます。赤ちゃんは夜中も目覚め、おっぱいを欲しがるということを忘れないでください。

Babies have growth spurts in their first 6 months and will nurse more often during them. By feeding more often, your body will make more milk to get through the growth spurts. These spurts often last 3 to 5 days.

Waking the Sleeping Baby

If your baby is in a deep sleep, do not wake your baby for a feeding. If your baby is asleep but has some body motions such as eye motion under the lid, active mouth and tongue motion, or sucking in sleep, this is the best time to wake your baby for a feeding.

At night, dim the lights and keep the room quiet. Avoid startling movements. Wake the baby gently by moving your baby or you can change your baby's diaper. If after 15 minutes your baby shows poor interest in breastfeeding, try an hour later.

Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.

赤ちゃんは最初の6ヶ月で急速に成長する時期があり、より頻回の授乳が必要になります。頻繁に授乳することにより、母体は成長速度に見合ったより多くの母乳を作れるようになります。多くの場合、このような時期は3~5日間続きます。

眠っている赤ちゃんを起こす

赤ちゃんがぐっすり眠っているときは、授乳のために起こさないようにします。赤ちゃんが眠っていても、まぶたの下で目が動いていたり、口や舌が動いていたり、眠りながら指をしゃぶっているなど体の動きがあるときは、赤ちゃんを起こして授乳するのによいタイミングです。

夜は照明をおとして部屋を静かな状態にします。びっくりさせるような動きは避けましょう。赤ちゃんをやさしくゆすって目覚めさせるか、赤ちゃんのおむつを替えます。15分たっても授乳に興味を示さないなら、1時間後に再度トライしましょう。

質問や不明な事項については、医師、看護師または母乳育児の専門家にご相談ください。