

Getting Started Breastfeeding Your Baby

Breastmilk is the perfect food for your baby. It is all your baby needs for the first 6 months of life. It can take time to learn how to breastfeed. Be patient. You and your baby are both learning something new.

The first milk your body makes is called colostrum. It is often a thick, creamy yellow. Colostrum is rich in nutrients and antibodies that protect your baby from infections and diseases. Breastmilk changes as your baby grows. It becomes a thin, white liquid that sometimes may even look bluish.

Babies do not need any extra water. Your milk is all they need. Avoid giving your baby bottles, pacifiers or using nipple shields in the first few weeks of life unless directed to do so by a doctor. The more often you breastfeed, the more milk you make. It is normal for babies to breastfeed every 1 to 3 hours in the beginning.

Getting Ready to Breastfeed

Wash your hands and make yourself comfortable. Use pillows to help you hold and support your baby. Some mothers massage their breasts gently before breastfeeding.

新生児を母乳で育て始める

母乳は、乳児にとって最高の食事で、特に生後6ヶ月間は全ての乳児に必要です。授乳の仕方を学ぶには時間がかかるかも知れませんが、暫く辛抱してください。赤ちゃんと一緒に新しいことを学びましょう。

体内で作られる最初のミルクは、初乳と呼ばれています。初乳は、多くの場合濃厚で、クリームがかった黄色い色をしています。これには、乳児を感染症や病気から守るための栄養素と抗体が、豊富に含まれています。乳児が成長していくにつれ、母乳も変化して行きます。薄い、白い液体になり、時々青っぽく見える事もあります。

乳児は母乳以外の水分を必要としません。母親の母乳が全てなのです。医師から指示されない限り、初めの数週間は哺乳瓶での授乳や、おしゃぶりを与える事、またニップルシールドの利用を避けてください。母乳の授乳が頻繁であればあるほど、体内ではより多くの母乳が作られます。乳児は、初めの内は1時間から3時間ごとに授乳するのが一般的です。

授乳のための準備

手を洗い、母親自身が楽な姿勢になってください。乳児を抱えるのを補助するために枕を利用します。授乳の前に、乳児の胸を優しくマッサージしてあげましょう。

Holding Your Baby to Breastfeed

There are several positions you can use to breastfeed your baby. Make sure you have your baby at breast height so that you are not leaning over your baby. Always bring your baby to your breast instead of trying to put your breast into your baby's mouth.

Football and cross cradle holds will provide the best head control for the newborn.

- **Football or Under the Arm Hold**

1. Place your baby on a pillow at your side.
2. Support your breast with 4 fingers below and your thumb above, forming a "C". Make sure your fingers are behind the areola, the dark area around your nipple.
3. Hold your baby tucked under your arm. Place the palm of your hand on your baby's upper back, between the shoulder blades. Control your baby's head at the neck, below the ears.
4. Lift your baby up to your breast.
5. Tickle your baby's lips with your nipple and wait until your baby's mouth opens wide.
6. Bring your baby onto your breast.



乳児を抱えて授乳する

授乳する時の抱き方はいくつかあります。母親が、乳児の上にかがみ込まないように、胸の高さで抱いてください。乳児の口に胸を入れようとするのではなく、胸の位置まで乳児を持ってくるようにしましょう。

フットボール抱き、または十字揺りかご抱きをすると、乳児の頭が最適な位置に来ます。

・ フットボール抱き、または腕を乳児の下に添える抱き方

1. 乳児を母親の体の横に用意した枕の上に乗せます。
2. 手でCの形を作るように、胸の下に4本の指を、上に親指を添え支えます。その時、指が乳児の外側にあることを確認してください。
3. 脇の下に抱え込むように、乳児を抱きます。そして、手のひらを赤ちゃんの下から背中の上、肩甲骨の間に置くようにします。乳児の首を支え耳の下に手を添え、頭の位置を調整してください。
4. 乳児を胸の位置まで持ち上げて下さい。
5. 乳首で乳児の唇をくすぐり、乳児が口を大きく開けるのを待ちます。
6. 乳児の口を胸まで持っていきます。



- **Cross Cradle Hold**

1. Place your baby on a pillow across your lap so he or she faces you at breast level.
2. Support your breast with the hand on that side with your fingers and thumb below to form a “U” shape.
3. Place your baby’s legs under the arm opposite the breast from which he will be feeding.
4. Support your baby’s head and back with your arm and hand your baby’s legs are under.



- **Cradle Hold**

Many mothers find this hold hard at first. It gets easier as your baby gets a little bigger and more skillful at nursing.

1. Place your baby on her side with baby’s tummy facing you, using pillows so she is at breast level.
2. Rest your baby’s head on your forearm.
3. Support your baby’s back and hold her bottom with your hand.



・ 十字ゆりかご抱き

1. 胸の高さで乳児と向き合えるように、母親のひざ全体に枕をのせ、その上に乳児を置きます。
2. 胸と同じ側の手でU字を作るように、乳房を下側から支えます。
3. 反対側の腕の下に乳児の足が来るようにして支えます。
4. 乳児の足を腕で支え、手で頭と背中を支えるようにしてください。



・ ゆりかご抱き

母親の多くは、この抱き方を最初は難しいと感じます。乳児が少し大きくなり、母親も授乳に慣れてくる頃になると、だんだん簡単になってきます。

1. 乳児のお腹が母親と向き合うようにします。枕を使って高さを調整し、胸の高さに乳児のが来るようにします。
2. 乳児の頭を、前側の上腕にのせます。
3. 乳児の背中と下半身を母親の手で支てください。



- **Side-Lying Hold**

This hold is also hard at first unless you have help.

1. Make yourself comfortable by lying on the same side as the breast from which you will feed.
2. Use pillows for support.
3. Place your baby on his side facing your breast.
4. Cradle your baby with the base of his head in the bend of your arm.



Latching On

When your baby is positioned and your breast is supported, you are ready for your baby to latch onto your nipple.

- Place your hand under your breast behind the dark area around the nipple called the **areola**. Gently lift the breast. Guide your nipple toward your baby's mouth.
- Tickle your baby's lips with your nipple. Gently squeeze out some milk. Your baby should open his or her mouth wide. Aim the nipple up and back, deep into your baby's mouth.
- When your baby opens her mouth wide like a yawn, pull your baby closer. This allows you to help your baby get as much of the areola inside your baby's mouth.

・ 添い寝して抱く方法

この抱き方も、初めの内は補助がないと難しく感じます。

1. 授乳する側を向いて横になり、楽な姿勢をとります。
2. 枕を使って体を支えます。
3. 乳児を向き合うように寝かせます。
4. 肘の裏側の曲がっている部分に乳児の頭をおき、抱きかかえてください。



授乳

乳児を抱き胸を支えたら、授乳の準備ができています。

- **乳りん**と呼ばれる乳首の周りの色の濃い部分の外側に指を置き、胸を手で支え、乳房を優しく持ち上げます。そして、乳児の口元に母親の乳首を持っていきます。そして、乳児の口元に母親の乳首を持っていきます。
- 乳首で乳児の唇をくすぐって刺激します。優しく胸を絞り、母乳を少し出します。乳児は口を大きく開けます。そして、乳児の口の中に乳首をしっかり入れてください。
- 乳児があくびをする様に大きく口をあける時、乳児をより近くに引き寄せて下さい。乳児の口の中に乳りんが充分入るように、乳児を手助けします。

- Hold your baby's body against your stomach with the tip of your baby's nose and chin next to your breast. Continue to hold your breast to support its weight and to prevent your nipple from falling out of your baby's mouth.
- Burp your baby before switching to your other breast. For the next feeding, start on the side you ended with at the last feeding.

How often should I breastfeed?

Breastfeed every 2 to 3 hours during the day so that your baby may not wake as often during the night for feedings. Fewer day feedings mean that your baby will need more feedings at night. During the first 3 months, babies need to feed 8 to 10 times in a 24-hour period. Breastfeeding often helps you make more milk and prevents your breasts from becoming overfull or engorged.

How soon should I breastfeed after my baby is born?

Breastfeed right after delivery if possible. Continue to breastfeed your baby every 2 to 3 hours even if your milk has not come in or you do not have a lot of milk yet. In the early days of life, breastfeeding is very important. Practice times together help you and your baby get to know one another. Be patient with yourself and your baby.

- 乳児の体に対して母親の腹部が来るように抱え、鼻の先と顎が胸の位置に来るようにします。胸の重さを利用して、乳児の口から乳首が抜けるのを防ぐために、胸を支え続けてください。
- 反対側の胸の授乳を始める前に、乳児にげっぷをさせてください。その後、残りの授乳を始めます。

何回くらい授乳するか

日中は2～3時間おきに授乳します。夜間は、昼間ほど頻繁に起きないかも知れません。日中の授乳が少なくなると、夜に乳児がお腹を空かせて目を覚ます回数が増える事になります。最初の3ヶ月間は、乳児は24時間に8～10回の授乳をする必要があります。頻繁に授乳すると、体はより多くの母乳を作るようになり、授乳することで、母乳が溜まり過ぎて胸が張るのを防ぐ事ができます。

産後、どのくらい経ってから授乳を始めるべきか

可能であれば、出産直後に授乳を始めてください。母乳が充分に出なくても、また、乳児が飲まなかったとしても、2～3時間おきに授乳してください。誕生の後、出来るだけ早い時期に母乳をあげることは、非常に大切な事です。授乳によって、乳児は母親を認識し、貴女もも母親としての自覚が強まります。母親は、自分自身に対しても、乳児に対しても、寛容な気持ちを持ってください。

How long should I breastfeed my baby?

Most babies will breastfeed for about 15 to 20 minutes the first 24 to 48 hours. After this time, the baby may want to breastfeed for 20 minutes on one breast and continue for up to 20 minutes on the second breast. Let your baby, rather than the clock, decide when he is finished.

Helpful tips:

- Breastfeed your baby on the first breast until he is done. The baby may slow down and comfort suck, release the nipple or start to fall asleep with the nipple resting in his mouth.
- Burp your baby and offer your other breast.
- Some babies breastfeed on both breasts at each feeding, while others may breastfeed on only one. If your baby takes the second breast, let your baby breastfeed on the second breast until he is finished.
- When finished, your baby will act full, relaxed and content.



母乳をあげるのにどれくらいの時間をかけるべきか

乳児の大半は、最初の 24～48時間の内は
15～20分ほどの間の母乳を飲みます。その後、乳児は片方の胸で
20分ほど母乳を飲み、もう片方でも、20分くらい母乳を欲しが
るかも知れません。授乳時間を決めるより、乳児の様子を見て、
いつ飲み終わるかを決めてください。

役立つ情報

- 乳児が自分で止めるまで、始めの胸で授乳をしてください。乳児が母乳を飲むのが遅くなる、吸いが弱まる、乳首を口から離す、または口の中に乳首が入っていても吸う動きが止まり寝始める、など、乳児の様子を見てください。
- 乳児にげっぷをさせてから、もう片方の胸に移しましょう。
- 授乳の度に、両方の胸の母乳を飲む乳児もいれば、片方の胸だけで十分な乳児もいます。片方だけでは母乳が足らず、もう片方を欲しがる時は、乳児が自分で終わるまで授乳してください。
- 乳児は、母乳に満足すると、満腹で、リラックスして、満足だという事を態度で示します。



How do I take my baby off my breast?

Taking your baby off your breast or breaking the suction of your baby's tongue may be done in two ways:

- Insert your finger in the corner of your baby's mouth, between your baby's gums.
- Curl your baby's lower lip over his lower gum until you feel your baby's tongue release your nipple. Then remove your baby's head away from your breast gently.

How do I know if my baby is getting enough to eat?

Your body makes as much milk as your baby needs. If you breastfeed every 2 to 3 hours for 20 minutes on each breast, your body will produce more than enough milk for your baby. 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

Call your baby's doctor, clinic or a Lactation Specialist for help if you think your baby is not getting enough to eat.

乳児を胸から離すにはどうしたら良いか

乳児を胸から離す、または吸引を中断するには、2つの方法があります。

- 指を、乳児の口の端から歯茎の間に入れてみます。
- 乳児の舌が乳首を離すまで、乳児の下唇を、下の歯茎の上に被せるようにしてみます。それから、乳児を優しく胸から離します。

母乳が足りているかどうか、どうしたら分かるのか

母親の体内では、乳児が必要とするだけの母乳が作られます。2～3時間おきに、片方の胸で20分間の授乳をすると、乳児にとって十分以上の母乳が作られます。乳児にとって母乳が足りていれば、乳房に十分な母乳がたまり、授乳後に再び柔らかくなります。乳児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回以上排尿をする
- 授乳と授乳の間はよく眠る
- 毎日2回以上排便をする
- 体重が増えている

乳児にとって母乳が充分でないと感じる場合は、乳児の担当医師、クリニック、または授乳の専門家にご相談下さい。

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Getting Started Breastfeeding Your Baby. Japanese