

## BREASTFEEDING IN THE FIRST WEEK

THIS IS A GENERAL GUIDE. PLEASE DISCUSS IN FURTHER DETAIL WITH YOUR MIDWIFE AS EVERY MOTHER AND BABY ARE DIFFERENT.

|                    | FIRST 24 HOURS   | DAY 2 (24-48 HOURS)  | DAY 3 (48-72 HOURS)   | DAY 4 (OVER 72 HOURS)  | DAY 4-6   | DAY 7  |
|--------------------|--|--|---|--|---|--|
| <b>BREASTS</b>     | Soft   | Soft   | Becoming fuller and firmer. Veins may appear more prominent   | Full and firm. May leak between feeds  | Full, soften with feeds<br>Leaking is common  | Full, soften with feeds<br>Leaking is common   |
| <b>MILK</b>        | Colostrum - small volume, highly nutritious.<br>Thick clear yellow/ orange colour.<br>About ½ teaspoon per feed.                                   | Colostrum- about 1 teaspoon per feed   | Increasing in volume, whiter colour   | Increasing volume, whiter colour. Thinner / more watery consistency                            | Thinner and whiter in colour  | Thin, white. Flows freely during the feed.   |
| <b>BABY</b>        | First feed occurs within the hour after birth when baby is alert. After the first feed baby may sleep for a long time or be wakeful and feed often | Baby usually more alert and wakeful. Can be unsettled especially during the night. More settled when cuddled / held. | Some continue to be wakeful and feed frequently, especially at night. Others sleep for longer periods between feeds | Some continue to be wakeful and feed frequently. Others sleep for longer periods between feeds | Frequent night feeds are common and more sleep time during the day  | Regulates the milk volume and number of feeds required   |
| <b>BREASTFEEDS</b> | At least 2 - may be many more. Offer both breasts  | Feeds more often to stimulate an increase in milk supply   | At least 6-8, maybe more. May hear suck / swallow. Offer 2 <sup>nd</sup> breast in response to baby's feeding cues  | At least 6-8, maybe as many as 10-12   | At least 6-8. Should hear / see swallows. Feed from 1 <sup>st</sup> side until comfortable then offer the 2 <sup>nd</sup> side in response to baby's feeding cues | Varies, average 6-10. Offer 2 <sup>nd</sup> breast in response to baby's feeding cues. "Cluster" feeds in the afternoon / evening are common |
| <b>URINE</b>       | At least 1 wet nappy   | At least 2 wet nappies   | At least 2-3 wet nappies. Urates - a pinky / orange stain in the nappy - is common                                  | At least 3-4 pale or colourless wet nappies  | At least 4-6 pale or colourless wet nappies   | At least 6 pale or colourless wet nappies  |
| <b>STOOLS</b>      | At least one meconium nappy - thick, sticky black / green stool  | At least 2 meconium nappies  | At least 3 - softer, green / brown colour   | Softer or runny, brown / yellow colour   | Frequent. Runny or pasty yellow with little lumps (curds)   | Frequent. Runny or pasty yellow with little lumps (curds)  |

DEVELOPED BY: ROYAL HOSPITAL FOR WOMEN POSTNATAL SERVICES MARCH 2012

ACKNOWLEDGEMENT: NSCCAHS BOOKLET "BREASTFEEDING: INFORMATION FOR PARENTS AND THEIR FAMILIES"

TRANSLATIONS FUNDED BY THE SOUTH EASTERN SYDNEY LOCAL HEALTH DISTRICT MULTICULTURAL HEALTH SERVICE CULTURAL DIVERSITY HEALTH ENHANCEMENT GRANTS PROGRAM



## 第一週目の授乳

以下はあくまでも目安です。お母さんも赤ちゃんも個人差がありますので、詳しくは助産師にご相談ください。

|             | 生後 24 時間以内   | 2 日目 (24-48 時間)   | 3 日目 (48-72 時間)  | 4 日目 (72 時間以上)  | 4-6 日目  | 7 日目   |
|-------------|--|---|--|---|---|--|
| <b>乳房</b>   | 柔らかい。  | 柔らかい。   | 乳房が張って硬くなる。静脈が目立つ場合がある。  | 乳房が張って硬くなる。授乳と授乳の間に母乳が漏れる場合がある。                         | 乳房が張り、授乳すると柔らかくなる。母乳が漏れてしまうこともよくある。   | 乳房が張り、授乳すると柔らかくなる。母乳が漏れてしまうこともよくある。                                    |
| <b>母乳</b>   | 初乳は少量で、栄養価に富む。濃厚で透明な黄色/オレンジ色。量は授乳ごとに約小さじ½杯。                        | 初乳 - 授乳ごとに約小さじ1杯。   | 量が増し、色はより白っぽくなる。   | 量が増し、色はより白っぽくなる。濃度はより薄め/水っぽくなる。                         | より薄めで、色はより白っぽくなる。   | 薄くて白い母乳。授乳中は自然に流れ出るようになる。  |
| <b>赤ちゃん</b> | 生後1時間以内、赤ちゃんが目覚めた時に初めての授乳を行う。その後は長時間眠っているか、または何度も起きて授乳が必要となる場合もある。 | 赤ちゃんはより敏感になり、長時間目を覚ましていくことが多くなる。特に夜間は落ち着かないことがある。抱っこすると落ち着く場合が多い。 | 一部の赤ちゃんは目を覚ましていて時間が長くなり、特に夜間に授乳頻度が高くなる。授乳と授乳の間に長時間眠る赤ちゃんもいる。               | 一部の赤ちゃんは目を覚ましていて時間が長くなり、授乳頻度が高くなる。授乳と授乳の間に長時間眠る赤ちゃんもいる。 | 夜間の授乳頻度が高くなり、日中の睡眠時間が長くなる場合が多い。   | 母乳の量と授乳回数が規則正しくなってくる。  |
| <b>授乳</b>   | 1日に最低2回、それ以上の場合もある。両方の乳房より授乳する。                                    | 母乳の分泌を刺激するために授乳回数増加。  | 1日に最低6-8回、それ以上の場合もある。母乳を吸っている/飲み込んでいる様子が聞こえる場合もある。赤ちゃんの様子をみて反対側の乳房からも授乳する。 | 1日に最低6-8回、多いときは10-12回の場合もある。                            | 1日に最低6-8回。母乳を飲み込んでいる様子が聞こえる/見えるようになる。先ず片方の乳房より授乳し、その後赤ちゃんの様子を見て反対側の乳房からも授乳する。 | 赤ちゃんにより様々だが、1日平均6-10回。赤ちゃんの様子をみて反対側の乳房からも授乳する。午後/夕方頃、頻繁に授乳が必要となることもある。 |
| <b>尿</b>    | 1日に最低1回は排尿。  | 1日に最低2回は排尿。   | 1日に最低2-3回は排尿。おむつに尿酸塩(ピンク色/オレンジ色の染み)が見られる場合もあるが、特に異常ではない。                   | 1日に最低3-4回は排尿。尿は薄い黄色または無色。                               | 1日に最低4-6回は排尿。尿は薄い黄色または無色。   | 1日に最低6回は排尿。尿は薄い黄色または無色。  |
| <b>便</b>    | 1日に最低1回は排便。胎便は粘りのあるベトベトした黒色/緑色の便。                                  | 1日に最低2回は排便。   | 1日に最低3回は排便。便はより軟らかくなり、緑色/茶色。   | 便はより軟らかく、またはやや水っぽくなり、茶色/黄色。                             | 頻繁に排便。便はやや水っぽいかペースト状で黄色。凝乳状の小さな塊を含むこともある。                                     | 頻繁に排便。便はやや水っぽいかペースト状で黄色。凝乳状の小さな塊を含むこともある。                              |