



出産のあとは、とても忙しくて疲れやすい日々になります。

なぜならママの体は出産ですごく疲れているのに、赤ちゃんはママの気持ちやスケジュールなんか関係なく泣いて、何かを知らせようとするからです。

例えば、おむつがぬれていたり、おなかがすいていたり、ただ泣きたかったり…。

おむつをかえて、授乳をしてまたおむつをかえて寝かしつけるともう次の授乳…といった感じに、時間はどんどん流れていきます。

あわただしく、疲れがたまると気分が落ちこんで、イライラしたり、涙がでてしまったりすることがあるでしょう。

でもそれはだれもが経験することです。赤ちゃんのお世話があまくいかないのはあたり前！親子といっても、はじめて出会ったふたりです。気持ちをつかむまでは時間がかかるのです。赤ちゃんが泣いてもそんなにあせらずに、自分なりの赤ちゃんとのつきあい方をさがしてください。

一人でがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

После родов наступает время постоянной усталости и загруженности. Организм матери истощен, а ребенок плачет независимо от настроения или расписания мамы, пытаюсь что-то сообщить.

Например, подгузник промок, кушать захотел или просто плачет без причины…

Поменять подгузник, покормить, снова поменять подгузник, уложить спать, и после снова покормить… в таком темпе время будет идти очень быстро.

Вы можете впасть в депрессию, стать раздражительной и расплакаться, когда вы заняты или устали. Но через это проходит каждая мама. Не удивляйтесь, что забота о ребенке не будет идти гладко! Вы и ваш ребенок впервые встретились. Необходимо время чтобы привыкнуть. Не бегите в спешке к ребенку, как только он начал плакать, найдите свой собственный способ взаимодействия с малышом.

Не делайте все в одиночку, позвольте окружающим помочь вам!

出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていた子宮がもとに戻ろうとします。そのため、お産のすぐあとは、赤い血や血のかたまりがでてきたり、おなかが痛くなったりします。1~2週間ぐらいうると、血の量もへり、色も黄色や白色にかわります。おうちに帰ってからでも赤い血がたくさんでているときは、病院に行きましょう。

赤ちゃんができた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4~6週間ぐらいて閉じます。お湯の中やプールに入ると、その出口から菌が入って感染し熱が出たりすることがあります。お風呂にはいること、プールに行くことは、1ヶ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

家族計画について

通常、出産のあとはじめての生理がある前でもセックスすると、妊娠することがあります。また、母乳をあげている授乳中は妊娠しにくいといわれていますが、妊娠することもあります。ママの体のことや育児への体力も十分に考えたほうがよいので、避妊方法や次の赤ちゃんの計画は、パートナーとよく話しあってください。だいたい次の妊娠までは1年ぐらいいはまったほうがよいといわれています。

出産のあとの避妊方法

日本では、男性用コンドームを使うことがおおいです。そのほか、ピルやIUDなどもありますが、医師の診察がひつようです。出産のあと、医師や助産師に確認してみましょう。

Тело матери после родов

После родов расширенная матка будет возвращаться к первоначальному размеру. Поэтому, после родов может быть кровотечение либо кровяные выделения, боли в животе. Примерно через 1-2 недели кол-во крови сократится и цвет выделений сменится на желтый или белый. Если по возвращению домой у вас все так же идет кровь, то обратитесь в больницу. Даже после рождения ребенка шейка матки остается открытой. Закроется она примерно через 4-6 недель. Поэтому постарайтесь избегать ванны и бассейна, пока на медосмотре через 1 месяц врач не подтвердит, что вы в порядке.

О планировании семьи

После родов в случае полового контакта забеременеть можно даже до первой менструации. Есть мнение, что в период грудного вскармливания трудно забеременеть, однако это возможно. Необходимо учитывать состояние организма матери и хватит ли ей сил для ухода за ребенком. Обговорите с партнером способы предохранения или планы на следующего ребенка. Рекомендуется выждать год до следующей беременности.

Способы контрацепции

В Японии большинство использует презервативы. Кроме них есть еще таблетки, внутриматочные спирали и т.д., но консультация врача обязательна. После родов проконсультируйтесь с врачом или акушеркой.

ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
男性 だんせい	コンドーム 	セックスのとき
	手術 しゅじゅつ 	いつでも可能 かのう
女性 じょせい	IUD 	出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから ・妊娠していないことを にんしん かくにん 確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと しゅっさん 6ヶ月すぎから かげつ ・出産のあと6週間～ しゅっさん しゅうかん 6か月間で、ほかの避妊 かげつかん ひにん 方法が使用できないとき ほうほう しよう
	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ しゅっさん かげつ てから
	手術 しゅじゅつ 	経膣分娩のひと けいちぶんべん ・出産のあと2～3日あと しゅっさん にち 帝王切開のひと ていおうせっかい ・手術中におこなう しゅじゅつちゆう

Способ кон-ции		Когда исп-ть？
Мужчины	Презервативы 	Во время полового акта
	Операция 	В любое время
Женщины	Внутри-маточная спираль 	・Через 2 месяца после родов ・После подтверждения что вы не беременны
	Таблетки 	・По возможности через полгода после родов ・Когда нельзя исп-ть другие методы контрации в период с 6 недель до 6 месяцев после родов
	Песарий 	Через 2 месяца после родов
Операция по перевязке труб 	<u>Естественно рожавшие</u> ・через 2-3 дня после родов <u>Родившие путем КС</u> ・во время операции	