10 出産のあとの生活
(জন্মের পরের জীবন)

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。赤ちゃんのおせわがう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！

জন্মের পরের জীবন

জন্মের পরে, দিনগুলি খুব ব্যস্ত এবং ক্লান্তিকর হয়ে ওঠে।

কারণ, মায়ের শরীর প্রসবের ফলে অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়ে, অথচ শিশুটি মায়ের অনুভূতি বা সময়সূচির কোনো তোয়াক্কা না করেই কান্নার মাধ্যমে কিছু জানানোর চেষ্টা করে।

উদাহরণস্বরূপ, ডায়াপার ভিজে গেছে, ক্ষুধার্ত, অথবা শুধুই কান্নার ইচ্ছা...।

ডায়াপার বদলানো, বুকের দুধ খাওয়ানো, আবার ডায়াপার বদলানো, ঘুম পাড়ানো, এবং তারপর পরবর্তী ফিডিং - এভাবেই সময় এগিয়ে চলে।

এত ব্যস্ততার মধ্যে ক্লান্তি জমতে জমতে মন খারাপ হয়ে যেতে পারে, খিটখিটে লাগতে পারে বা চোখে পানি এসে যেতে পারে। তবে, এটা সবারই অভিজ্ঞতা হয়।

শিশুর যত্নে সমস্যা হওয়া স্বাভাবিক ব্যাপার! বাবা-মা আর শিশু হলেও, তারা তো প্রথমবারের মতো একে অপরের সঙ্গে মিলিত হয়েছে। একে অপরের মন বুঝতে সময় লাগবেই।

শিশু কাঁদলেও খুব তাড়াহুড়ো না করে, নিজের মতো করে শিশুর সাথে মেলবন্ধনের উপায় খুঁজে নিন।

একাই সব করতে চেষ্টা করবেন না; চারপাশ থেকে সাহায্য গ্রহণ করুন!

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週間ぐらいすると、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。
赤ちゃんがでてきた子宮の出口は、出産のあとも開いています。だいたい4～6週間ぐらいで閉じます。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ケ月健診のときに、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

জন্মের পরে মায়ের শরীরের অবস্থা

জন্মের পরে, বড় হয়ে থাকা জরায়ু আবার তার পূর্ব অবস্থায় ফিরে যাওয়ার চেষ্টা করে। এই কারণে, প্রসবের ঠিক পরপরই, লাল রক্ত বা রক্ত জমাট বেঁধে বের হতে পারে এবং পেট ব্যথা হতে পারে। প্রায় ১-২ সপ্তাহ পর রক্তের পরিমাণ কমে যায় এবং এর রঙ হলুদ বা সাদা হয়ে যায়। বাড়ি ফিরে যাওয়ার পরও যদি লাল রক্ত প্রচুর পরিমাণে বের হয়, তাহলে হাসপাতালে যেতে হবে।
প্রসবের পরে, যেখান দিয়ে শিশুটি বের হয়েছিল, সেই জরায়ুর মুখ খোলা থাকে। এটি প্রায় ৪-৬ সপ্তাহে বন্ধ হয়। এই সময়ে, গরম পানিতে বা সুইমিং পুলে প্রবেশ করলে, ওই মুখ দিয়ে জীবাণু ঢুকে সংক্রমণ হতে পারে এবং জ্বর আসতে পারে। তাই গরম পানিতে গোসল করা বা পুলে যাওয়া এক মাস পরের স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় ডাক্তার 'সব ঠিক আছে' বলার পরই করা উচিত।

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年ぐらいはまったほうがよいといわれています。

পরিবার পরিকল্পনা নিয়ে

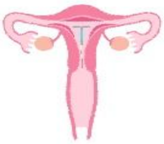
সাধারণত, প্রথম মাসিক শুরু হওয়ার আগেও যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে গর্ভধারণ হতে পারে। আবার, বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় গর্ভধারণ হওয়ার সম্ভাবনা কম বলা হলেও, তা একেবারেই অসম্ভব নয়। মায়ের শারীরিক অবস্থা এবং শিশুর যত্ন নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি বিবেচনা করে জন্ম নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতি বা পরবর্তী সন্তানের পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার সঙ্গীর সঙ্গে ভালোভাবে আলোচনা করুন। সাধারণত, পরবর্তী গর্ভধারণের জন্য অন্তত এক বছর অপেক্ষা করা উচিত।

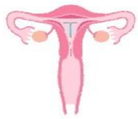
出産のあとの避妊方法

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。

প্রসব পরবর্তী গর্ভনিরোধ পদ্ধতি

জাপানে পুরুষদের জন্য কনডম ব্যবহার বেশ প্রচলিত। এছাড়াও পিল বা আইইউডি (IUD) এর মতো পদ্ধতিও রয়েছে, তবে সেগুলোর জন্য চিকিৎসকের পরামর্শ প্রয়োজন। প্রসবের পর, চিকিৎসক বা ধাত্রীকে বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

避妊方法		いつから？
男性	コンドーム 	セックスのとき
	手術 	いつでも可能
女性	IUD 	・出産のあと、2カ月すぎてから ・妊娠していないことを確認してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6 ヶ月すぎてから ・出産のあと 6 週間~6 か月間で、ほかの避妊方法が使用できないとき

গর্ভনিরোধ পদ্ধতি		কখন থেকে?
পুরুষ	কনডম 	যখন যৌন সম্পর্ক হয়।
	অস্ত্রোপচার 	যেকোনো সময় সম্ভব
মহিলা	আইইউডি (ইন্ট্রা ইউটেরাইন ডিভাইস) 	**প্রসবের পর:** ● ২ মাস পার হওয়ার পর ● নিশ্চিত করতে হবে যে গর্ভাবস্থা নেই
	পিল 	● সম্ভব হলে প্রসবের ছয় মাস পর থেকে। ● প্রসবের ছয় সপ্তাহ থেকে ছয় মাসের মধ্যে, যখন অন্য গর্ভনিরোধক পদ্ধতি ব্যবহার করা সম্ভব নয়।

避妊方法		いつから？
女性	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎてから
	手術 	経腟分娩のひと ・出産のあと2~3日あと 帝王切開のひと ・手術中におこなう

গর্ভনিরোধ পদ্ধতি		কখন থেকে?
মহিলা	পেসারি 	প্রসবের পরে, ২ মাস পার হলে থেকে
	অপারেশন 	প্রাকৃতিক প্রসবের ক্ষেত্রে: প্রসবের ২-৩ দিন পরে সিজারিয়ান অপারেশনের ক্ষেত্রে: অস্ত্রোপচারের সময়