

10

しゅっさん せいかつ 出産のあとの生活 (产后生活)



しゅっさん 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。

たとえば、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うまくいかないのはあたりまえ！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。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

産後の生活会非常忙碌，令人疲惫。

产妇的身体本来就因为生产而十分疲惫了，但小宝宝并不会管妈妈的心情和行程规划，为了表达自己的想法而哭个不停。

比如，尿布湿了、肚子饿了、或者单纯就是想哭…。

换尿布，喂奶，再换尿布，哄睡觉，再喂奶…时间就会像这样飞快地流逝。

手忙脚乱、疲劳积累到一定程度，便会心情低落，烦躁不堪，想必也会有掉眼泪的时候吧。

但这是谁都会经历的事情。照顾不好小宝宝是理所当然的！即便是亲子，也是刚刚相遇不久的两个人罢了。抓明白对方的脾气得花时间才行。孩子哭了也不必慌乱，请慢慢寻找适合你自己的与孩子相处的方式。

不要一个人逞强，也好好接受来自大家的帮助吧！

しゅっさん 出産のあとのママのからだ

しゅっさん 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週間ぐらいたると、血の量もへり、色も黄色や白色かわります。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。

分娩后产妇的身体状况

分娩后，变大的子宫会逐渐恢复原状。因此，分娩后不久的一段时间内，有可能会流血或者血块，也有可能肚子疼。过了1～2周后，血量也会减少，颜色会变成黄色或者白色。回家后依日出现大量流血情况的话，请务必及时去医院就诊。

胎儿生出来时所经过的子宫口会在分娩后也持续敞开的状态。大约4～6周就会逐渐闭合。如果在此时泡澡或者去泳池，细菌就有可能从子宫口处进入体内，感染后引起发烧。无论是泡澡还是去泳池游泳，都请等到1个月后的健诊后得到医生的许可后再说吧。

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。

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。

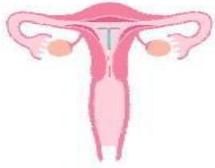
关于生育计划

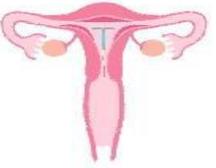
一般来说，分娩结束后到第一次来月经为止的期间内发生性行为也有可能怀孕。虽然很多人都说在哺乳期不容易怀孕，但事实上也是有可能怀孕的。要考虑到产妇的身体状况以及育儿的精力消耗等问题，和伴侣好好商量避孕方法以及未来的生育计划。通常来说，与下一次妊娠之间隔开一年会比较好。

分娩后的避孕方法

在日本，男性使用避孕套是主流的避孕方式。此外，也有使用避孕药或者IUD（宫内节育器）等方法，但必须在医嘱下使用。分娩后可以和医生或者助产士进行确认。



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 	いつでも可能
女性 じょせい	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ヶ月すぎしてから 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
	pessary 	出産のあと、2カ月すぎ てから
	手術 	経膣分娩のひと 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

避妊方法		从什么时候开始？
男性	避孕套 	性行为中
	手術 	随时都可以
女性	IUD 	· 分娩两个月后 · 确认目前没有怀孕后
	避孕药 	· 尽可能在分娩过六个月 以后使用 · 分娩后6周～6月以内， 无法选择其他避孕方法 的时候
	子宫托 	分娩两个月后
	手術 	进行自然分娩的产妇 · 分娩的2～3天以后 进行剖腹产的产妇 · 剖腹产时进行手术