



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す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。

ひとりでがんばらず、まわりのサポートをうけましょう！

しゅっさん 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週間ぐらいたると、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週間ぐらいたると閉じます。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、診察を受けて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

بعد از ولادت، هر روز مصروفیت های شما بیشتر میشود و شما بسیار زود خسته خواهید شد زیرا بدن شما بعد از ولادت هنوز در حال التیام است.

درعین حال بدون در نظر گرفتن برنامه شما، کودک شما گریه می کند تا شما را آگاه بسازد که به چیزی ضرورت دارد تا با او ارتباط برقرار کنید. برای مثال، ممکن است کودک شما گریه کند زیرا دایپر خویشتن را کثیف یا تر کرده، یا او احساس گرسنگی می کند یا فقط می خواهد بی دلیل گریه کند.

زمان به سرعت می گذرد در حالی که شما مدام دایپر را عوض می کنید، یا شیر می دهید. ممکن است احساس نامیدی، استرس از اثر خستگی زیاد برایتان پیدا شود و با احساساتی شدن گریه کنید. این چیزی است که هر مادری تجربه می کند. این طبیعی است که مراقبت از نوزاد آسان نیست. با وجود اینکه فرزند شما هست، این اولین باری است که یکدیگر را ملاقات می کنید. برای درک یکدیگر زمان می برد وقتی کودک تان گریه می کند وحشت نکنید، بلکه سعی کنید راه خود را برای برقراری ارتباط با کودک خود بیابید. شما تنها نیستید و سعی کنید از دیگران حمایت یا کمک جلب کنید.

بدن مادر بعد از ولادت

پس از ولادت، رحم بزرگ شده شما در تلاش است تا دوباره به اندازه اصلی خود بازگردد. بنابراین، بلافاصله پس از ولادت، ممکن است خونریزی یا لخته خون ببینید، درعین حال ممکن است درد در شکم تان نیز احساس کنید، پس از 1-2 هفته، مقدار خونریزی کاهش یافته و رنگ آن به زرد یا سفید تغییر می کند. اگر بعد از رفتن به خانه همچنان خون سرخ زیادی مشاهده کردید، لطفاً به داکتر خود مراجعه کنید. دهانه رحم پس از ولادت همچنان باز است. در حدود 4-6 هفته بعد بسته می شود. آبیازی در حوض یا تب حمام می تواند باکتری ها را در دهانه رحم جا دهد و باعث عفونت یا تب شود. سعی کنید تا زمانی که داکترتان در معاینه یک ماه بعد از ولادت تایید نکرده باشد شنا نکنید یا دوش نگیرید.

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。

ピラン تنظيم خانواده





اکثراً بعد از ولادت بدون شروع دوباره عادت ماهوار، امکان حمل گرفتن برای مادر موجود است. بعضی ها میگویند در زمان شیردهی امکان حمل گرفتن کمتر است اما باز هم ممکن مادر در جریان شیردهی حمل بگیرد.



بدرنظر داشت ساختار بدنی مادر و قدرت فیزیکی او برای مراقبت از کودک اش بهتر است با همسر خود در مورد پلان اش برای طفل آینده و استفاده از میتود های تنظیم خانواده صحبت کند. گفته می شود که بهتر است برای حاملگی بعدی تا یک سال بعد از آخرین ولادت منتظر باشید.



روش های جلوگیری از حاملگی پس از ولادت

در جاپان ، بسیاری از کاندوم برای مردان استفاده می کنند. همچنان تابلیت های ضد بارداری و لوپ یا IUD نیز وجود دارد، اما برای استفاده از این روش ها باید به داکتر مراجعه کنید. پس از ولادت، سعی کنید با داکتر یا قابله در مورد روش های جلوگیری از حاملگی صحبت کنید.

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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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

いつから？	避妊方法	روش های جلوگیری از حمل
هنگام داشتن رابطه جنسی	کاندوم 	مرد
هر زمان	عمل جراحی 	
• دو ماه پس از ولادت	آی یودی یا لوپ 	خاتم
• پس از اینکه تایید شد حامله • نمیباشد.	تابلیت های ضد حاملگی 	
• در صورت امکان شش ماه پس از ولادت	• شش ماه پس از ولادت و بعد از آن در صورتیکه هیچ روش دیگری وجود نداشته باشد.	

ひにんほうほう 避妊方法		いつから？
女性 じょせい	ペッサリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・出産のあと、2カ月すぎ てから
	手術 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>経膣分娩のひと</u> ・出産のあと2~3日あと ・<u>帝王切開のひと</u> ・手術中におこなう

いつから？	避妊方法	روش جلوگیری از حمل های
دو ماه پس از ولادت	پساری 	خاتم
بعد از ولادت طبیعی:	جراحی 	
• دو تا سه روز پس از ولادت	• بعد از سزارین:	
• در طول جراحی		