

## 10

# しゅっさん せいかつ 出産のあとの生活

## (출산 후 생활)



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！

### 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かります。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週間ぐらいたと閉じます。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、診察をうけて「大丈夫」といわれてからにしましょう。

出産 후에는 매우 바쁘고 쉽게 피곤해지는 날이 계속됩니다.

왜냐하면 출산 직후에 산모의 몸은 많이 피곤해져 있지만 아기는 이러한 산모의 기분과 스케줄에 관계없이 울면서 무언가를 전하려 하기 때문입니다.

예를 들면 기저귀가 축축하거나, 배가 고프거나 단지 그냥 울고 싶기도 합니다.

기저귀를 갈고, 수유를 하고 또 다시 기저귀를 갈고 잠을 재우면, 또다시 수유를 해야하는 식으로 시간은 점점 흘러갑니다.

정신없고 피곤이 쌓이게 되면 기분이 우울해지거나 짜증이 나거나 눈물이 나거나 할 때가 있겠죠. 하지만 이러한 일들은 누구나 경험하는 일입니다. 아기를 돌보는 것이 쉽지 않은 것은 당연한 것입니다! 아무리 부모 자식이라고 해도 처음 만난 사이입니다. 기분을 이해할 때까지는 시간이 걸립니다. 아기가 울어도 너무 당황하지 말고, 본인의 방식으로 아기와 잘 지내는 방법을 찾아보도록 하세요. 혼자서만 노력하지 말고 주위의 서포트를 받도록 하세요!

### 출산후의 산모의 몸

출산 후에는 커진 자궁이 원래대로 돌아오려 합니다. 그래서 출산 직후에는 빨간 피 또는 핏덩어리가 나오거나 배가 아프거나 합니다.

1~2주 정도가 지나면 피의 양도 줄고, 색도 노란색이나 흰색으로 변합니다. 집에 돌아가서도 빨간 피가 많이 나올 경우에는 병원에 가야 합니다. 아기가 나온 자궁 입구는 출산후에도 열려 있습니다. 대체적으로 4~6 주 정도 지나면 닫힙니다.

탕이나 수영장에 들어가면 질 입구로 균이 들어가 감염이 되고 열이 나는 경우가 있습니다. 탕에 들어가거나 수영장에 가는 것은 1 개월 검진때, 진찰을 받고 "괜찮다"는 말을 듣고나서 합니다.

## 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。

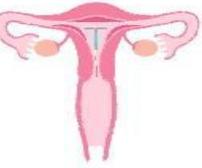
## 가족계획에 대해서

보통 출산 후에 첫 생리를 하기 전이라 해도 섹스를 하면 임신이 될 수 있습니다. 또한 모유를 수유하는 중에는 임신이 어렵다고 하지만 임신을 하는 경우도 있습니다. 산모의 몸 상태나 육아를 위한 체력을 충분히 고려하는 것이 좋기 때문에 피임 방법과 다음 아기를 갖는 계획에 대해서는 파트너와 충분히 이야기를 나누도록 하세요. 대체로 다음 임신을 할 때까지는 1 년정도 기다리는 것이 좋습니다.

## 출산 후의 피임 방법

일본에선 남성용 콘돔을 사용하는 경우가 많습니다. 그 외에 경구피임약이나 IUD(자궁내피임기구) 등이 있지만 의사의 진찰이 필요합니다. 출산 후 의사나 조산사에게 확인하도록 합니다.



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 かのう
女性 じょせい	IUD 	出産のあと、2カ月すぎ てから にんしん ・妊娠していないことを かくにん 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 しゅっさん ・出産のあと6週間~ 6か月間で、ほかの避妊 ほうほう 方法が使用できないとき
	ペッサリー 	出産のあと、2カ月すぎ てから
	手術 	経膣分娩のひと しゅっさん ・出産のあと2~3日あと  ていおうせっかい 帝王切開のひと しゅじゅつちゆう ・手術中におこなう

피임 방법		언제부터?
남성	콘돔 	섹스 할 때
	수술 	언제든지 가능
여성	자궁내피 임기구(IUD) 	출산하고 2개월후 임신하지 않은 것을 확인하고부터
	경구피임 약 	가능하면 출산하고 6개월 후부터 출산 후 6주~6개월 사이일 때, 다른 피임 방법을 사용할 수 없을 경우
	페서리 	출산하고 2개월 후부터
	수술 	경질 분만을 한 사람 출산 하고 2~3 일후  제왕절개를 한 사람 수술중에 진행