



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。赤ちゃんのお世話わがうま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！

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週間ぐらいいると、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。

ຫຼັງຈາກເກີດລູກແລ້ວ ແມ່ຈະຫຍຸ້ງຫຼາຍ ແລະ ເມື່ອຍງ່າຍທຸກໆມື້.

ເພາະວ່າສະພາບຮ່າງກາຍຫຼັງເກີດລູກຈະອ່ອນເພີຍຫຼາຍ ແລະ ຕ້ອງພົບກັບເດັກນ້ອຍຮ້ອງໄຫ້ຕະຫຼອດເວລາ ຫຼື ຮ້ອງຫາແມ່ເພື່ອໃຫ້ຮັບຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ເວລາຜ່າອ້ອມປຽກ ຫິວນົມ ຫຼື ຍາກຮ້ອງກໍ່ຮ້ອງທັນທີໂລດ.

ແມ່ຈະໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ໄປກັບການປຽນຜ້າອ້ອມເດັກ ແລ້ວໃຫ້ນົມລູກ ແລ້ວກໍ່ປຽນຜ້າອ້ອມອີກ ແລະ ເອົາລູກເຂົ້າມອນ ຫຼື ກໍ່ອາດຈະຕ້ອງໃຫ້ນົມອີກຄັ້ງ ຈົນຮູ້ສຶກເວລາໃນນີ້ຈະຜ່ານຢ່າງວ່ອງໄວ.

ໃນຊ່ວງເວລາຮີບດ່ວນແມ່ຈະຮູ້ສຶກເມື່ອຍເພຍສະສົມ ອາລົມບໍ່ດີ ງູດງົດງ່າຍ ອາດເຖິງຂັ້ນຮ້ອງໄຫ້ອອກມາໄດ້.

ແຕ່ແມ່ມີໃໝ່ທຸກຄົນມີປະສົບການເຊັ່ນດຽວກັນໝົດ ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງແປກທີ່ເຮົາຈະດູແລລູກບໍ່ຄ່ອຍເກັ່ງ ແມ່ກັບລູກຫາໄດ້ພົບກັນຄັ້ງແລກ ຕ້ອງໃຊ້ເວລາປັບຄວາມຮູ້ສຶກເຂົ້າຫາກັນ ເມື່ອລູກຮ້ອງໄຫ້ຢາຝ່າວຮີບຮ້ອນອຸ່ມ ຄວນຫາວິທີກ່ອມເດັກໃນແບບທີ່ຕົນເອງຍາກເຮັດໃຫ້ໄດ້ ແລະແມ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ພະຍາຍາມເຮັດພຽງແຕ່ຄົນດຽວ ແຕ່ພວກເຮົາຄອບຊ່ວຍເຫຼືອຢູ່ຄຽງຂ້າງແມ່ງທຸກຄົນສະເໝີ.

ສະພາບຮ່າງກາຍແມ່ຫຼັງເກີດລູກ

ພາຍຫຼັງເກີດລູກແລ້ວ ການກັບມາຢູ່ສະພາບເດີມຂອງມິດລູກເປັນເລື່ອງໃຫຍ່ ຫຼັງເກີດທັນທີ ອາດຈະຍັງມີເມັດເລືອດແດງ ແລະ ກ້ອນເລືອດໄຫຼອອກມາ ຫຼື ມີອາການປວດທ້ອງ ເມື່ອເວລາຜ່ານໄປປະມານ 1-2ອາທິດ ປະລິມານເລືອດຈະລຸດລົງ ປຽນສີເປັນສີເຫຼືອງ ຫຼື ສີຂາວ ຫຼັງຈາກກັບບ້ານໄປແລ້ວຖ້າຍັງມີເລືອດສີແດງສີດໄຫຼອອກມາໃຫ້ຮີບໄປພົບໝໍໂດຍດ່ວນ.

ປາກມິດຈະເປີດກ້ວາງໃຫ້ເດັກເກີດອອກມາໄດ້ ແລະ ຈະໃຊ້ເວລາປະມານ 4 - 6 ອາທິດມິດລູກຈຶ່ງຈະເຂົ້າອຸ່ ເວລາເຂົ້າອາໄສນ້ຳ ຫຼື ລົງອາບໃນສະລອຍນ້ຳໃຫ້ລະມັດລະວັງກັບເຊື້ອພະຍາດທີ່ຈະເຂົ້າທາງປາກມິດລູກ ແລະອາດຈະເຮັດໃຫ້ເປັນໄຂ້ໄດ້ ຫຼັງຈາກໄດ້ຮັບການກວດຮ່າງກາຍແລ້ວວ່າ “ບໍ່ເປັນຫຍັງ” ປະມານ 1ເດືອນຜ່ານໄປ ຈຶ່ງສາມາດໄປລົງອາໄສນ້ຳ ຫຼື ລອຍສະລອຍນ້ຳໄດ້.

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。

ການວາງແຜນຄອບຄົວ

ໂດຍປົກກະຕິ ການມີເພດສຳພັນກ່ອນປະຈຳເດືອນມາຄັ້ງແລກ ຫຼັງເກີດລູກ ອາດຈະມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ ແລະ ເຮົາອາດຈະເຄີຍໄດ້ຍິນວ່າລະຫວ່າງໃຫ້ລູກກິນນົມແມ່ ຈະມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ຍາກ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນຄວາມຈິງ ມີໂອກາດຕັ້ງທ້ອງໄດ້ເຊັ່ນກັນ. ຄວນຖ້າໃຫ້ສະພາບຮ່າງກາຍຂອງແມ່ ແລະ ການລ້ຽງລູກຜ່ອມສາກ່ອນ ຈຶ່ງຄ່ອຍປຶກສາກັບຄູ່ຄອງເລື່ອງການປ້ອງກັນ ຫຼື ວາງແຜນການມີລູກຄືນຕໍ່ໄປ ໂດຍໄລຍະປະມານ 1 ປີ ຄືເວລາທີ່ເໝາະສົມສຳລັບການຕັ້ງທ້ອງຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ວິທີການຄຸມກຳເນີດ

ໃນປະເທດຍີ່ປຸ່ນຜູ້ຊາຍນິຍົມໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ສ່ວນວິທີການອື່ນໆເຊັ່ນ: ການໃຊ້ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ ຫຼື ໃຊ້ຮວງຄຸມກຳເນີດ(IUD) ຈຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງປຶກສາແພດສາກ່ອນ ແລະ ຫຼັງເກີດລູກຄວນໄດ້ຮັບການຍືນຍັນການໃຊ້ (ໃຊ້ຮວງຫຼືຢາຄຸມກຳເນີດ) ຈາກແພດ ຫຼື ພະຍາບານພະດູກຄັນສາກ່ອນ.

ひにんほうほう 避孕方法		いつから？
性 ^{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}
性 ^{せい}	IUD 	・出産 ^{しゅっさん} のあと、2カ月 ^{かげつ} すぎ てから ・妊娠 ^{にんしん} していないことを確認 ^{かくにん} してから
	ピル 	・できれば出産 ^{しゅっさん} のあと 6 ヶ 月 ^{げつ} すぎから ・出産 ^{しゅっさん} のあと 6 週間~6 か 月 ^{げつ} 間で、ほかの避孕方法 ^{ひにんほうほう} が 使用 ^{しゅよう} できないとき

ວິທີຄຸມກຳເນີດ		ຕັ້ງແຕ່ຍາມໃດ
ຜູ້ຊາຍ	ຖົງຢາງອະນາໄມ 	ຂະນະມີເພດສຳພັນ
	ເຮັດໝັນ 	ເມື່ອໃກ້ກໍໄດ້
ຜູ້ຍິງ	IUD 	・ຫຼັງເກີດແຕ່ 2 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ・ຢືນຢັນແລ້ວວ່າບໍ່ຍາກມີລູກ
	ຢາເມັດຄຸມກຳເນີດ 	ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຫຼັງເກີດລູກໄດ້ 6 ເດືອນຂຶ້ນໄປ ກໍລະນີບໍ່ ສາມາດໃຊ້ວິທີການຄຸມ ກຳເນີດແບບອື່ນໄດ້ໃນຊ່ວງ 6ອາທິດ ເຖິງ 6ເດືອນຫຼັງເກີດ

ひにんほうほう 避孕方法		いつから？
女性 ^{じょせい}	ベッサリー 	出産 ^{しゅっさん} のあと、2カ月 ^{かげつ} すぎ てから
	手術 ^{しゅじゅつ} 	<u>経膣分娩^{けいちづぶんべん}のひと</u> ・出産 ^{しゅっさん} のあと2~3日 ^{にち} あと <u>帝王切開^{ていおうせつかい}のひと</u> ・手術 ^{しゅじゅつ} 中 ^{ちゅう} におこなう

ວິທີຄຸມກຳເນີດ		ຕັ້ງແຕ່ເວລາໃດ?
ຜູ້ຍິງ	ຮວງປະຄອງມີດລູກ 	ຫຼັງເກີດ 2 ເດືອນຂຶ້ນໄປ
	ທຳໝັນ 	<u>ຍິງຕົ້ງທ້ອງທີ່ເກີດເອງ</u> ・ຫຼັງເກີດ 2-3 ມື້ <u>ຍິງຕົ້ງທ້ອງໂດຍຜ່າເກີດ</u> ・ເຮັດໝັນພ້ອມຕອນຜ່າເກີດ