

10

しゅっさん せいかつ
出産のあとの生活

(Kehidupan Selepas Bersalin)



しゅっさん せいかつ
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。

なぜならママのからだ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！

Selepas bersalin hari anda akan menjadi sangat sibuk dan ibu juga akan cepat merasa penat kerana badan masih belum pulih sepenuhnya.

Bayi pula biasanya kerap menangis kerana tangisan merupakan satu satunya cara bayi berkomunikasi.

Bayi mungkin menangis kerana lampin basah atau lapar dan adakala bayi tanpa sebab.

Ibu perlu menyusukan bayi, menukar lampin, menidurkan bayi berulang kali setiap hari.

Ibu mungkin merasa kecewa, tertekan dan menangis kerana kepenatan dan emosi.

Setiap ibu akan mengalami perasaan sebegini. Tugas menjaga bayi bukanlah mudah. Walaupun ia bayi anda sendiri, anda perlu masa untuk mengenali dan memahami keperluan bayi. Jangan panik apabila bayi anda menangis, sebaliknya cuba fahami tangisan dan berinteraksi dengan bayi anda. Anda tidak keseorangan, cuba dapatkan bantuan dari orang sekeliling.

出産のあとのママのからだ

出産のあとは、大きくなっていっ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。

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。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よう。

Perubahan badan selepas

bersalin

Selepas bersalin, rahim yang kembang akan mengecil ke saiz asal. Selepas bersalin darah dan gumpalan darah merah akan keluar dan anda mungkin merasa sakit di bahagian abdomen. Selepas 1-2 minggu darah yang keluar semakin kurang dan warna bertukar ke warna kuning atau putih. Sekiranya darah merah masih keluar selepas anda discaj dari hospital anda perlu berjumpa doktor.

Pintu serviks akan terbuka dan akan tertutup selepas 4-6 minggu. Elakkan berendam dalam tub mandi atau kolam kerana bakteria boleh masuk ke dalam rahim dan menyebabkan infeksi dan demam. Anda boleh menggunakan tub mandi selepas doktor mengesahkan selamat pada pemeriksaan sebulan selepas bersalin.



Merancang keluarga

Selepas bersalin anda mungkin mengandung semula walaupun belum datang haid. Menyusu badan dikatakan dapat mengurangkan kemungkinan mengandung tetapi kemungkinan itu tetap ada. Bincang dengan pasangan tentang kaedah merancang keluarga supaya anda dapat berehat dan menjaga bayi dengan sempurna. Sebaiknya jarakkan kehamilan sekurang-kurangnya setahun.


Kaedah merancang keluarga

Di Jepun ramai yang menggunakan kondom. Pil perancang dan IUD boleh digunakan dengan nasihat doktor. Bincang dengan doktor dan bidan mengenai kaedah ini selepas bersalin.

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 <small>かのう</small>
女性 じょせい	IUD 	・出産のあと、2カ月 <small>かげつ</small> すぎ てから ・妊娠 <small>にんしん</small> していないことを確認 <small>かくにん</small> してから
	ピル 	・できれば出産のあと 6 ヶ 月 <small>げつ</small> 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

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 	出産のあと、2カ月 <small>かげつ</small> すぎ てから
	手術 	<u>経膣分娩のひと</u> ・出産のあと2~3日 <small>にち</small> あと <u>帝王切開のひと</u> ・手術 <small>しゅじゅつ</small> 中におこなう

Kaedah merancang		Bila?
Lelaki	Kondom 	Semasa hubungan seks
	Pembendahan 	Bila-bila masa
Wanita	IUD 	・2 bulan selepas bersalin ・Sekiranya belum mengandung
		・Sebaik 6 bulan selepas mengandung ・Sekiranya tiada kaedah lain digunakan

Kaedah merancang		Bila?
	Pesari 	2 bulan selepas bersalin
	Pembedahan 	<u>Selepas kelahiran vagina</u> ・ 2 -3 hari selepas bersalin <u>Pembedahan</u> ・Semasa pembedahan